



Zehn schöne Jahre gewinnen
Wer mit 50 gesund lebt, der bleibt
meist lange beschwerdefrei.

→ **LEBENSART 23**

CHESSIRECAT/ISTOCKPHOTO

Schwitzen im Schwarm

Fitnessrends. Für welche Sportarten es sich im neuen Jahr lohnt, den inneren Schweinehund zu überwinden

VON **MARLENE PATSALIDIS**

„Ausfallschritt, Knie tief, Bauch anspannen, jetzt hoch die Hanteln – uuund noch einmal!“ Wer im Sportstudio des Wiener Personal Trainers Otmane Kabetadiko zur Tat schreitet, kann sich einer Sache sicher sein: Es bleibt garantiert keine Achsel trocken. In seinen Einheiten spornt der 33-Jährige, der auch individuell abgestimmte Video-trainings anbietet, Frauen und Männer zu Höchstleistungen an. Dabei achtet er auf die Bedürfnisse seiner Schützlinge. Mit seinem Angebot schafft er so den Spagat zwischen Gruppen-Work-out und Personal Training.

Damit liegt der Bewegungsfan im Trend. Das zeigt ein Blick auf das unlängst zum 14. Mal erschienene Fitness-Ranking für 2020. Wie jedes Jahr liefert das US-amerikanische American College of Sports Medicine (ACSM) damit eine Trendprognose für den internationalen Markt. Neben den erhobenen sportlichen Strömungen sind heuer auch spezifische Work-outs im Kommen (siehe ganz unten).

Mit Maß und Ziel

Nach wie vor en vogue sind Wearables. Obwohl die Gadgets seit einigen Jahren am Markt sind, verteidigten sie auch 2020 den ersten Platz im Ranking. Kabetadiko begrüßt die Popularität der digitalen Trainingsbegleiter am Handgelenk – mit einer Einschränkung: „Ich bin Fan von Tracking, weil es anspricht, bei der Zielsetzung unter-



FLAENDRION/ISTOCKPHOTO

Bewegungsspaß mit Gleichgesinnten: Gruppensport motiviert und steigert sogar die Lebensqualität, wie US-Forschungen zeigen

stützt und aufzeigt, was man geleistet hat. Das ist wie ein virtuelles Schulterklopfen. Kritisch sehe ich Wearables, wenn man als Sportler dadurch unter Druck gerät.“

Dass geleiteter Gruppensport (auf Platz drei) – sei es

in Cardio-, Tanz-, Spinning-, oder anderen Kursen – hoch im Kurs steht, wundert Kabetadiko nicht: „Die motivierende Dynamik, die dabei entsteht, ist großartig. Man kann sich austauschen, wird durch die anderen angetrieben und

bekommt Rückmeldungen auf die eigene Leistung.“ Um zu gewährleisten, dass er allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern genügend Aufmerksamkeit widmen kann, trainiert Kabetadiko nur Gruppen mit maximal vier

Personen. „Da habe ich alles im Blick und kann Qualität gewährleisten, damit die Leute schnell Fortschritte erzielen.“ Im angeleiteten Training zu mehr sieht auch Sportwissenschaftler Michael Koller von der Wiener Sport-

ordination Potenzial. Problematisch bewertet er, dass die Gruppengröße oft unüberschaubar ist – und Hilfestellungen untergehen. „Außerdem kann es passieren, dass man sich unter- oder überfordert fühlt.“

Unter den Top-5-Fitness-trends findet sich neben dem Schwitzen in der Gruppe und maßgeschneiderten Sporteinheiten (Platz 5) auch das Freihanteltraining mit Kettle Bells und Medizinbällen (Platz 4) – laut Koller ideal zur Rumpfstabilisierung und gegen Rückenschmerzen. HIIT, High Intensity Interval Training, landete auf dem zweiten Rang.

Volle Power

Bei Letzterem wird der Fokus verstärkt auf kurze und hochintensive Intervalle von Belastungs- und Erholungsphasen gelegt. Kabetadiko: „Es geht im Prinzip darum, in einer bestimmten Zeit möglichst viele Wiederholungen einer Übung zu schaffen, und zwar ohne Pause. Das treibt den Puls nach oben und kurbelt die Fettverbrennung an. Und das wirkt Untersuchungen zufolge auch nach dem Sport nach.“

Wichtig sei, dass „man nicht mit zu langen oder intensiven Einheiten einsteigt, sondern die Form sukzessive aufbaut“, ergänzt Koller. Grundsätzlich sei hochintensives Intervalltraining für eine breite Zielgruppe geeignet, sogar für Risikogruppen. Menschen mit Übergewicht, Raucher oder Herzinfarktpatienten nach der Reha könnten nach sportmedizinischer Abklärung profitieren.

Achtsames Joggen



PEOPLEIMAGES/ISTOCKPHOTO

Auf Kopfhörer und Pulsuhr wird bei Mindful Running verzichtet

Einen Fuß vor den anderen setzen – und dabei ganz bei sich sein. Was man aus dem Yoga-Sport kennt, findet nun auch beim Joggen Anwendung. Beim Mindful Running (Achtsames Laufen) werden Laufeinheiten mit Meditationen- und Atemübungen kombiniert. Dabei dient die innere Haltung und bewusste Wahrnehmung der Umgebung als Ansporn. Kopfhörer, das Smartphone und Tracking-Geräte stören die Achtsamkeit, Anfänger können sich aber über Apps (z. B. Run Mindful, Run with Headspace) zu Meditationsläufen anleiten lassen.

Floating Fitness: Agil am Wasser



ANTONIAHIDALGO/ISTOCKPHOTO

Turnen auf schwimmenden Trainingsplattformen ist in

Wasser erobert die Fitness-Szene. Anders als bei Aqua Gymnastik (siehe Aqua Cycling rechts) geht es bei Floating Fitness nicht um Gelenkschonung, sondern den extra Trainingsreiz – dank Wackel-Effekt. Durch den instabilen Untergrund werden zentrales Nervensystem und Gleichgewicht gefordert, tiefe Muskelschichten müssen arbeiten.

Gin Yoga: Berauschter Flow



DINA_SIDELNIKOVA/ISTOCKPHOTO

Mit Hochprozentigem zur energetisierenden Erfahrung

2016 sorgte ein unkonventioneller Trend für Schlagzeilen: Beim Tequila Yoga kippt man ein Stamperl, bevor es losgeht. Ein Jahr später tauchte Bier Yoga auf – hier folgt nach jeder Pose ein Schluck. Das ebenfalls mit Vorsicht zu genießende Gin Yoga macht das heitere Trio nun komplett. Gin soll muskelentspannend wirken und so beweglicher machen.

Disco Spinning: Fit auf zwei Rädern



BOJAN89/ISTOCKPHOTO

Mit packenden Beats in den Ohren macht Radeln Spaß

Zugegeben, Radergometer haben ein etwas verstaubtes Image. Dank Disco Spinning genießen die Geräte in den USA seit einiger Zeit wieder ein fetziges Ansehen. Hierzulande ist das Konzept noch relativ neu. Wer zu tollen Rhythmen und in Disco-Atmosphäre in die Pedale treten will, ist etwa beim Wiener Studio SuperCycle an der richtigen Adresse.

Barre: Sport an der Stange



CASH14/ISTOCKPHOTO

Die Ballettstange dient als Hilfe im Bewegungsfluss

Wenn Ballett auf Pilates und funktionelles Training trifft, spricht man von Barre. Bekannt wurde Barre, als Hollywoodstars begannen, Fotos von sich beim Training im Netz zu posten. Wer beim Stichwort Ballett an rosarote Tutus und einen Knicks denkt, irrt. Das Ganzkörpertraining fördert Muskelaufbau, Beweglichkeit und Rhythmusgefühl.

Aqua Cycling



WAVEBREAKMEDIA/ISTOCKPHOTO

Kräftig strampeln: Das klappert im Wasser besonders gut

Die Schwerkraft überlisten – das hat sich wohl schon so mancher Hobbysportler beim schweißtreibenden Sport gewünscht. Nichts leichter als das! Beim Aqua Cycling (z. B. in der Thermo Wien) mutiert das Wasser zum idealen Trainingspartner: Zum einen verringert es gefühlt das Gewicht des eigenen Körpers – zum anderen übt Wasser einen 60-mal stärkeren Widerstand aus als Luft. Das Training im brusttiefen Wasser auf Hydro-Bikes schont Bänder und Gelenke, fordert die Muskeln, aktiviert den Stoffwechsel und verbessert Kondition und Atmung.