

Fitnesstrainings

Seit einiger Zeit entwickeln sich Fitnesstrainings, die gekennzeichnet sind durch ein effektives und körperlich anspruchsvolles Training. Merkmale der dieser Trainings sind:

- Die Workouts werden schneller
- Die Trainingsformen werden intensiver
- Das Training wird altersgerechter
- Das Training wird ganzheitlicher
- Die Angebote werden abwechslungsreicher

Auf den folgenden Seiten wird über diese Fitnesstrends informiert und beispielhafte Übungen/Übungsprogramme dargstellt.

Zirkeltraining

Tabata

Tabata ist ein hochintensives Intervall-Training für die Fettverbrennung, das der Japaner Izumi Tabata entwickelt hat. Es ist einfach, aber äußerst effektiv: Von jeder Übung werden 8 Intervalle von je 20 Sekunden durchgeführt, zwischendurch gibt es jeweils eine 10-sekündige Pause.

Piloxing

Piloxing kombiniert kraftvolle Bewegungen des Boxens mit Übungen von Pilates. Piloxing ist ein Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen.

KamiBo

KamiBo ist eine Zusammensetzung aus den Worten Kata, Mix und Bo. Kata ist eine Abfolge von Trittund Schlagabfolgen im Karate, Mix steht für verschiedene Kampfsportelemente und Bo bedeutet leere Hand, weil nur mit der Faust gearbeitet wird, nicht mit Hilfsmitteln.

Barre Concept

Das Barre Concept ist ein Workout, das schwerpunktmäßig an einer Ballettstange durchgeführt wird und aus Elementen besteht, die im Ballett, Pilates, Yoga und Krafttraining herrühren.

Aerial Yoga

Aerial Yoga stellt eine Kombination aus Yoga, Akrobatik und Krafttraining dar. Im Gegensatz zum traditionellen Yoga finden die Übungen nicht auf dem Boden, sondern in der Luft statt.

KAPOW

KamiBo ist eine Zusammensetzung aus den Worten Kata, Mix und Bo. Kata ist eine Abfolge von Trittund Schlagabfolgen im Karate, Mix steht für verschiedene Kampfsportelemente und Bo bedeutet leere Hand, weil nur mit der Faust gearbeitet wird, nicht mit Hilfsmitteln.

Slashpipe Fitness

Die SLASHPIPE® ist ein transparentes, mit Wasser gefülltes Kunststoffrohr mit zwei flexibel einstellbaren Handschlaufen. Sobald die SLASHPIPE® hochgehoben wird, spürt man sofort ihr ganzes Potenzial.

Funktionelles Training

Funktionelles Training ist eine alltagsbezogene und sportartübergreifende Trainingsform. Sie greift komplexe Bewegungsabläufe auf, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

Faszientraining

Zumba, Yoga, Pilates? Das war gestern behaupten die Fitnessauguren. Die neue Fitness-Fantasie vom Wohlfühlen heißt Faszientraining. Der Trend soll den Zustand unseres Haltungs- und Bewegungssystems sogar zehn Jahre jünger machen.

Floatfit

n Beispiel Squats	, .		_	