



Ist der Körper fit, steigt das Selbstbewusstsein. Deshalb lohnt es sich, ein bisschen Zeit und Energie ins Training zu investieren

# SPORTS-FREUNDE

*... brauchen viel Disziplin, um sich bei Schneeregen zum Joggen zu motivieren. Die Alternative: neue Indoor-Fitness-Trends mit hohem Spaßfaktor*

## FRICTION TRAINING

Man braucht: eine spezielle Trainingsmatte plus Auflagen (Pads). Wie ein Ski-Langläufer durch den Schnee gleitet der Übende zum Beispiel auf zwei Pads über die Matte oder bewegt sich auf vier Pads wie ein Vierfüßler vor und zurück. Dabei arbeitet man gegen den Reibungswiderstand (Friction = Reibung) zwischen Pad und Matte, trainiert so Rumpfmuskulatur und Haltung. Infos: [www.fitteam.de](http://www.fitteam.de)

## ANTI-GRAVITY-YOGA

Aus Amerika kommt dieses neue Training, das Yoga, Akrobatik und Stretching miteinander kombiniert. Wichtigstes Requisit dabei: ein trapezförmiges Tuch, das wie eine Schaukel von der Decke baumelt. Man kann damit wie in Kindheitstagen hin- und herschwingen oder sich kopfüber hineinhängen – Haltungen, die die Nackenmuskeln entspannen. Die unterschiedlichen Übungen basieren auf den klassischen Asanas, den typischen Körperhaltungen des Yoga. Sie fallen vor allem Anfängern leichter, weil das Tuch die Bewegungen unterstützt. Bei dem schwerelosen Training werden alle großen Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) gedehnt. Es fördert nicht nur Kraft, sondern auch Ausdauer und Beweglichkeit. Infos: [www.antigravityyoga.com](http://www.antigravityyoga.com)

FOTO: ELLEN VON UNWERTH/ART-COMMERCE; REDAKTION: ALEXANDRA LINK

## **BALANCE SWING**

...ist ein Gute-Laune-Work-out auf dem Minitrampolin. Nach einer Aufwärmphase (lockeres Hüpfen) werden Übungen zur Verbesserung der Kondition und des Gleichgewichts (z.B. auf einem Bein stehen) gemacht, es folgt ein Kräftigungstraining (lockeres Federn in der Vorbeuge wie bei der Ski-Schussfahrt) und zum Schluss eine Relaxphase (Dehnungsübungen). Das Tolle daran:

Bei keinem anderen Work-out wird so effizient Fett verbrannt. **Infos:**  
[www.balance-swing.de](http://www.balance-swing.de)

## **A.E.R.O. BALLET**

Der kryptisch klingende Name ist eine Wortschöpfung aus den Begriffen "Athletics, Emotions, Roots of Ballet". Das Tanz- und Body-Work-out wurde von einer Profi-Tänzerin entwickelt und ist für Sportler aller Fitnesslevels und Altersklassen geeignet. Auf spielerische Weise werden dabei Balletttanz mit gezielten Fitness-, Kraft- und Entspannungsübungen kombiniert. Ergebnis: viel Spaß, eine verbesserte Haltung, mehr Ausdauer und Beweglichkeit. **Infos:** [www.aeroballet.de](http://www.aeroballet.de)

## **BODY STREET**

Das Ganzkörpertraining basiert auf Kraftübungen. Der Sportler wird von einem Coach angeleitet und trägt eine spezielle Weste, die seinen Körper alle vier Sekunden mit einem kaum spürbaren Reizstrom stimuliert. Das führt zu stärkeren und intensiveren Muskelkontraktionen. Perfekt ist diese Methode für alle, die Muskeln aufbauen, ihre Haltung verbessern, Rückenschmerzen vorbeugen oder lindern wollen. "Body Street" hilft außerdem, Fett zu reduzieren und Gewicht abzubauen. Ein 20-minütiges Training einmal pro Woche reicht schon aus, um gute Ergebnisse zu erzielen. Danach sollte man jedenfalls mindestens zwei Tage Pause einlegen. **Infos:**

[www.bodystreet.com](http://www.bodystreet.com)