

Trend-Workouts: Training mit Spaß

Joggen? Walken? Gewichte stemmen? Vielleicht auch mal etwas ganz anderes? Mit den neuesten Fitnesstrends kann man mehr erreichen als die Ausdauer zu trainieren oder Muskelberge anzuhäufen. Denn die neuen Workouts haben den ganzen Körper im Blick und trainieren einheitlich alle Körperpartien. Damit verdrängen sie in den Fitnessstudios Bodybuildinggeräte zugunsten von Kletterseilen oder Tanzräumen. Und so heißt es für all die Bankdrücker, Crossläufer und wanderstockschleifenden Walker: Aufgepasst! Nichts wie ran an die Problemzonen! Diese neuen Trends bringen nicht nur etwas für die Fitness, sie machen auch richtig Spaß.

24.04.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Zumba ist Lebensfreude pur. Zumba bringt auch den faulsten Couch-Potatoe dazu, seine Hüften kreisen und seine Arme schwingen zu lassen. Das Tanz-Workout findet sich ganz oben in der Hitparade der „In“-Sportarten. Nach einem langen Arbeitstag noch eine schwere Hantel zu stemmen, kostet einfach mehr Überwindung, als sich für eine „Party“ zu motivieren, wie Zumba-Anhänger ihr Training nennen.

Das Tanz-Workout-Programm ist von den lateinamerikanischen Tänzen inspiriert und vereint Spaß mit Effektivität. In einer Zumba-Choreografie werden Tanz-Elemente aus Samba, Salsa, Mambo oder auch Hip-Hop mit klassischen Aerobic- und Fitness-Elementen wie Kniebeugen oder Ausfallschritten kombiniert. Auch Bollywood- und Bauchtanzbewegungen gehören zum Programm und sorgen für ein verbessertes Körpergefühl und einen hohen Spaßfaktor. Zumba-Tänzer tanzen nicht streng nach dem Takt, sondern folgen der Musik und können sich ganz den lateinamerikanischen Klängen hingeben. Und sobald diese Musik erklingt, ist es fast unmöglich, die Füße still zu halten.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/595>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Vorteil:

Effektives Ganzkörpertraining verbunden mit einer optimalen Herz-Kreislaufaktivierung und Gute-Laune-Garantie.

Lesen Sie mehr über das Tanzworkout: [Tanzen Sie sich fit und glücklich](#)

Nachteil:

Absolute Tanzmuffel könnten sich bei Zumba nicht ganz so wohl in ihrer Haut fühlen.

Intensati bestärkt den inneren Frieden Wenn man schon immer mit 25 Frauen synchron die Faust in die Luft recken und dabei Motivationstexte sprechen wollte, sollte man Intensati ausprobieren. Der Name dieses ungewöhnlichen und intensiven Fitnesstrends setzt sich aus [„Inten“](#); - einer Kurzform des englischen Wortes [„Intention“](#); - und dem aus dem Buddhismus stammenden Wort [„sati“](#); zusammen. Die beiden Worte stehen für [zielgerichtet](#); und [Achtsamkeit](#); und treffen damit den Charakter von Intensati ziemlich genau.

Das neue Workout kombiniert in einem 20-minütigen Training Kampfsport, Yoga, Tanz und Fitnesstraining. Vor jeder Übung lenkt eine sogenannte Affirmation die Konzentration nach Innen. Diese englischen Kampfschreie wie [„I am a warrior“](#); erhöhen die Motivation und sollen so den Effekt nach Außen steigern. Geübte verbinden die einzelnen Bewegungen flüssig miteinander und sprechen dabei den dazugehörigen Text. Und natürlich fehlt auch der spirituelle Charakter nicht: Intensati verbindet Körper und Geist der Aktiven harmonisch miteinander und macht sie so - natürlich - nicht nur dünner, sondern auch zufriedener.

Vorteil:

Hohe Gruppendynamik fördert die Motivation und stärkt das Selbstvertrauen.

Nachteil:

20 Minuten Training - ob das für den Traumkörper ausreicht?

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/595>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Pilardio ist Pilates plus Cardiotraining. Dieser neue Trend ist ein innovatives Fitness- und Gesundheitskonzept, das das Muskelaufbautraining Pilates mit dem Ausdauersport Cardio verbindet - damit purzeln überflüssige Pfunde doppelt schnell.

Beim Workout werden die Pilates-Übungen in einfache Bewegungsabläufe integriert. Dadurch wird auch das Herz-Kreislauf-System trainiert, welches beim reinen Pilates meist zu kurz kommt. In einer Pilardio-Stunde stehen einfache Schrittfolgen und das Halten der Körperspannung im Mittelpunkt. Die Sportler können so mehrere Dinge gleichzeitig trainieren, denn dieser Fitnesstrend stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern verbessert auch Koordination, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer. Interessierte können das neue Fitness-Programm in zwei Levels erlernen und damit nicht nur die Fettverbrennung ankurbeln, sondern auch etwas für das eigene Wohlbefinden tun.

Vorteil:

Auch für Nicht-Leistungssportler gut geeignet: Die einfachen Schrittfolgen prägen sich schnell ein.

Nachteil:

Schwungvollere Gemüter, die es gerne extrovertiert mögen, sollten sich nach einer Alternative umschauen.

Body Combat: „Are you ready to fight?“ Body Combat macht uns fit für den nächsten Actionfilm! Wer sich schon immer wie in einer Kampfszene fühlen wollte und dabei zu Songtiteln wie „Kick In The Teeth“ oder „The Last Fight“ seinen Körper trainieren möchte, ist bei diesem Sport gut aufgehoben. Egal, ob man Spaß in der Gruppe haben oder nach Feierabend Frust ablassen will, bei diesem Fitnessprogramm wird es actionreich.

Das kampfsportorientierte Training vereint Elemente aus Karate, Taekwondo und Boxen, die mit Bewegungen aus der Aerobic kombiniert werden. Der Trainer gibt zu Techno- und Hip-Hop-Musik klar strukturierte Bewegungsabläufe vor, die die Teilnehmer nachahmen müssen. Die Auswahl der Musik ist dabei von wichtiger Bedeutung: Sie gibt nicht nur das Bewegungstempo vor, sondern muss auch inhaltlich zum Programm passen. Das Ganzkörpertraining fördert die allgemeine Fitness und Kondition sowie Koordination und spricht

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/595>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

alle Muskelgruppen an. Body Combat ist ideal für alle, die auf unkonventionelle Art Stress abbauen und sich richtig auspowern wollen.

Vorteil:

Trainingsorientiertes Workout zum Auspowern - Action-Hero-Feeling inklusive.

Nachteil:

Bei wem es jetzt schon in den Gelenken knackt, dem könnte Body Combat den Rest geben.