

SPORT & FITNESS

ÖSTERREICH 5,20 €
SCHWEIZ 8,90 CHF
ITALIEN 5,40 €
LUXEMBURG 5,35 €

Hier kocht der Chef:
Fettarmer Genuss

Haltung bewahren:

**Die Ayurveda-
Methode**

Angesagt:

**Der Fitness-
Lifestyle**

Ohne Umwege:

**Effektiv
trainieren**

Special:

Fitness von

A-Z



Jetzt mitmachen:

AUSDAUER IN 4 WOCHEN



GROUP FITNESS – DIE MOTIVIERENDSTE TRAININGSFORM

FÜR WEN IST WAS GEEIGNET?! VON JUTTA SCHUHN & MARC GÜNTHER

Der große Trend in den Fitness Studios geht immer mehr zu den verschiedensten Workouts in der Gruppe – dem Group Fitness.

Die großen Vorteile dieser Trainingformen liegen auf der Hand:

- **mehr Motivation durch gemeinsames Training mit anderen**
- **größerer Aufforderungscharakter durch das Anspornen des Trainers**
- **Kurzweiligkeit durch gezielte musikalische Unterstützung**
 - **Einteilung in verschiedene Schwierigkeitsstufen**
 - **Anleitung und Korrekturen während der gesamten Trainingsdauer durch einen Instructor**

Durch zunehmend unterschiedlichere Formen des Gruppentrainings spricht dieser Bereich immer mehr Fitnessbegeisterte an. Aber wegen teilweise exotisch klingenden Kursen, ist es schwierig, die Inhalte klar zu erkennen und sich für das individuell richtige Workout zu entscheiden.

Deshalb hier einige Informationen und Tipps, wie Sie das für Sie geeignete Training im Bereich der Group-Fitness finden.

IN DEN MEISTEN FITNESS STUDIOS WERDEN FOLGENDE UNTERSCHIEDLICHE KURSFORMEN ANGEBOten:

- **Kurse im Bereich Aerobic:** dazu gehören Step, Mixed oder High/Low Impact, Kräftigungsstunden (BBP; Bodystyling etc), Intervalltraining und Circuit Training, Kampfsport Aerobic (Fighting Fit, Tae Bo etc.) Kurse mit tänzerischen Elementen: Cardio Dance, HipHop, Funk usw.
- **Health Kurse:** Rückenfitness, Stretching, Entspannungskurse, Fitball etc.
- **Kurse mit Hilfsmitteln:** Langhantelworkout (Hot IRON®, Body Pump usw.), Balance-Pad, B.CO.
- **Indoor Cycling Kurse:** das ultimative Cardiotraining in der Gruppe

Doch für wen ist welcher Kurs geeignet?

Bei Herz-Kreislaufproblemen und Problemen im Bereich Rücken und Gelenke sollten einige Kurse gemieden, andere dagegen auf alle Fälle ins Training eingebunden werden. Generell sollte in diesen Fällen auch ein Arzt in die Trainingsplanung involviert werden.

- **Step Training:** für alle, die ihr Herz-Kreislaufsystem und besonders die Bein- und Gesäßmuskeln trainieren wollen. In den Basic Step Kursen wird meist nicht viel gesprungen, dadurch sind diese Kurse auch bei Rücken- und Gelenkproblemen zu empfehlen.
- **Mixed oder High/Low Impact Kurse:** ein motivierendes Herz-Kreislauftraining, Teilnehmer mit starken Rücken- und/oder Gelenkproblemen sollten diese Kurse wegen des High Impact (hier sind phasenweise beide Füße vom Boden gelöst – Laufen, Springen) Anteils meiden. Handelt es sich um ausgeschriebene Low Impact (hier ist immer ein Fuß in Bodenkontakt, z.B. Gehen) Kurse kann hier ohne Bedenken teilgenommen werden.

- **Kräftigungsstunden:** BBP: Kräftigungstraining mit dem Schwerpunkt Bauch, Beine und Po; Bodystyling: Kräftigungsübungen meist mit kleinen Hilfsmitteln wie Bodytoning o.ä., Hanteln oder Gummibändern zur Verstärkung der Intensität.
- **Intervall Kurse:** ein Wechsel zwischen Phasen hoher Intensität und niedriger Intensität: ACHTUNG! Kurslevel/Schwierigkeit beachten, hier wird meist mit Low und High Impact gearbeitet.
- **Circuit Kurse:** Wechsel zwischen Herz-Kreislauf Training und Kräftigungsübungen, es wird an Stationen (mit Tubes, Hanteln etc.) gearbeitet.
- **Kampfsport Aerobic:** die Verbindung von Elementen aus Boxen, KickBoxen, Karate etc. mit einzelnen Elementen aus dem Aerobic, hier ist die sicherste bekannte Form das NIKE Fighting Fit, Tae Bo Kurse sind für Teilnehmer mit Rücken- und/oder Gelenkproblemen mit Vorsicht zu genießen.
- **Dance Kurse:** Cardio Dance: für Jedermann geeignet, zu den klassischen Aerobic- werden leicht und gut nachvollziehbare Tanzelemente eingebaut. HipHop, Funk: stark tänzerisch angehauchte Trainingsform, da hier meist sehr viel über die belasteten Füße gedreht wird, ist es für Teilnehmer mit Rücken, Knie oder Hüftproblemen nicht geeignet.
- **Health Kurse:** Rückenfitness und Fitball: zur Vorbeugung und auch bei bestehenden Rückenproblemen zu empfehlen. Stretching, Entspannungskurse: für jeden geeignet der mal Abschalten will.
- **Langhantelworkout:** bei korrekter Übungsauswahl als Krafttraining für jeden zu empfehlen, z.B. Hot IRON® bietet hier ein sportwissenschaftlich und physiotherapeutisch abgesichertes Training - bis hin zum Muskelaufbau.
- **Balance-Pad Kurse:** Training wie auf Wolken: Ausdauer und Kraft werden auf einem weichen Pad trainiert, hervorragend auch für Leute mit Rücken- und Gelenkproblemen.
- **Indoor Cycling Kurse:** Herz-Kreislauftraining auf dem Rad in der Gruppe, für jeden geeignet, der über ein gesundes Herz-Kreislaufsystem verfügt. Bei Gelenk- oder Rückenproblemen muss auf spezielle Einstellungen geachtet werden.

Grundsätzlich ist zu sagen, dass eine Kombination aus verschiedenen Trainingsformen immer das Sinnvollste sowohl für den Trainingseffekt als auch für die Gesundheit ist. Erkundigen Sie sich, ob die Instructoren in den von ihnen unterrichteten Kursbereichen eine spezielle Ausbildung haben. Denn nur, wenn der Trainer die Kurse fachgerecht zusammenstellt und ausführt, ist ein effektives und gesundheitlich unbedenkliches Training für Sie gesichert. Zu Ihren individuellen Fragen rund um das Thema Fitness- und Gesundheitstraining stehen Ihnen ab sofort Jutta Schuhn (Expertin für Aerobic, Health, Kräftigungstraining) und Marc Günter (Experte für Indoor Cycling, Herz-Kreislauf und Outdoor Training) unter email: spofi@sport-fitness.de zur Verfügung. In den nächsten Ausgaben der Sport & Fitness werden dann jeweils die interessantesten Fragen veröffentlicht. ●