

FOTO: Miller/teferfoto

HULA
-HIP

Retro- Sport

Mädels,
lasst die Hüften kreisen!
Sportarten, mit denen sich schon
unsere Eltern und Großeltern fit
hielten, sind jetzt wieder voll im Trend!

Von AXEL HEHLICH

Hula Hoop aus den 50ern. Aerobic aus den 80ern. Trampolinspringen aus den 90ern. Federball. Seilspringen ... Retro ist momentan so richtig angelegt, zumindest wenn es um Sport geht. Diplom-Sportwissenschaftlerin Veronika Pfeiffer (48), Expertin bei Fitness-Sportarten, erklärt die sechs beliebtesten Retro-Sportarten, worfür sie besonders gut sind, was wir dafür brauchen und die wichtigsten Tipps. Hier geht es nicht um die sportliche Leistung, sondern um das Lebergefühl! ... Das Spaß an der Bewegung - und ein bisschen leichter Lebergefühl!

Aerobic

Jane Fonda im neoprilen Stringtanga mit Legwarmen und Strihrand – so 80er Aerobic: einst von Sportwissen-schaftler Kenneth Cooper als Training für die US-Army entwickelt, wurde schnell ein echtes Massenphänomen. „Aerobic-Kurse im Fitness-Studio sind heute choreografiert“, sagt Veronika Pfeffer (Foto): „fast wie ein sehr sportlicher Tanzkurs.“ Die Retro-Variante für zu Hause gibt es auf Youtube (oder als auf dem Dachboden gefundene VHS-Videokassette). Wichtige Utensilien: feste Turnschuhe, Handtuch, eine Flasche Mineralwasser ...



AUSDAUER

KOORDINATION

FITNESS-FAKTOR

FITNESS-FAKTOR

KRAFT
*

Hula-Hoop

Schöne Grätsche aus Hawaii! Und aus den 50er-Jahren: Sieht bei Sportlehrerin Sina Anders (30) ganz einfach aus. Den Reifen (für unter 10 Euro im Spielwarenladen) durch Beckenkreisen in Bauchhöhe bewegen. Dabei leicht in den Knien federn – und

nicht gleich aufgeben, wenn das runde Kunststoffding anfangs immer wieder zu Boden plumpst. Hula-Hoop ist genau das Richtige für etwas hilflos gewordene Schreibschützer. Perfekt für das Körpergefühl. Außerdem lockern die kreisenden Bewegungen verspannte Rückenmuskulatur – gut gegen Rückenschmerzen“, sagt Expertin Pfeffer. Dass das Reiten-drehen auch einen straffen Bauch macht und gezielt beim Abnehmen hilft, ist leider eine Legende.



AUSDAUER

KOORDINATION

FITNESS-FAKTOR

FITNESS-FAKTOR

KRAFT
*

Seilspringen

Sina Anders zeigt die klassische Schuhof-Disziplin: komplett über den geflochtenen Strick hocken. Die neuen Springseile (ab ca. 8 Euro im Sportgeschäft) sind aus Techno-Drath oder Kunststoff – und erheblich sportlicher. „Es geht darum, möglichst ökonomisch zu springen, also gerade so hoch, dass das dünne Seil unter den Sohlen durchflutschen kann – möglichst ohne Schuhe oder Fußböden zu berühren.“ Gerade am Anfang fällt das vielen schwer, denn das Seil bleibt immer wieder hängen. Veronika Pfeffers Erfolgsstrick: „Einfach mal versuchen, nicht gleich mit beiden

Beinen, sondern von einem Bein auf das andere zu springen, um das richtige Gefühl zu bekommen.“

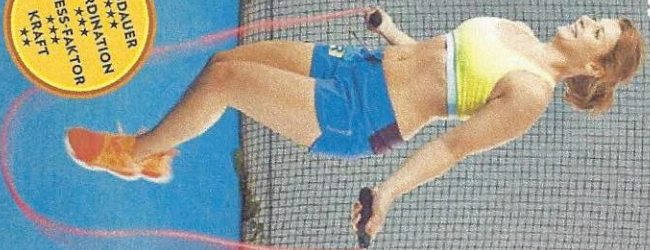
AUSDAUER

KOORDINATION

FITNESS-FAKTOR

FITNESS-FAKTOR

KRAFT
**



Federball

Perfekt für einen milden Herbstnachmittag im Park: Das Set (2 Schläger, 3 Plastikfederbälle) gibt es für unter 20 Euro im Spielzeugladen. Wichtig: Auf möglichst feste Bespannung der Schläger achten. Sonst bleibt der Ball zwischen den Menschen stecken (unvergängliche, ägerliche Kindheitserinnerung).

Veronika Pfeffer: „Federball trainiert Wendigkeit, Sprungkraft, Reaktionsvermögen – unsere gesamte Koordination und Ausdauer.“ Experten-Tipp: zu Beginn in ein-zwei Trainerstunden die richtige Technik lernen. Erspart Misserfolge, bringt so schneller mehr Spaß.



AUSDAUER

KOORDINATION

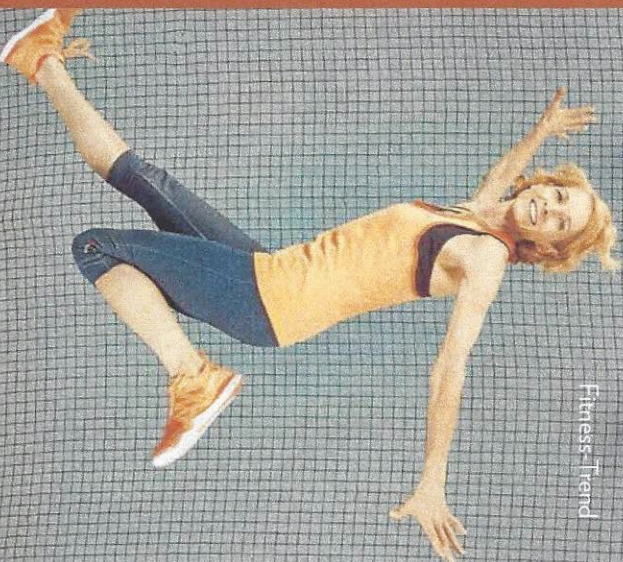
FITNESS-FAKTOR

FITNESS-FAKTOR

KRAFT
**

Fotos: Jonas Ratermann

Fitness-Trend



Trampolin-springen

Das Hüpfelens fühlt sich nach Kindheit, nach Unbeschwertheit und Freiheit an. Und ist, ganz nebenbei, ein wunderbarer Wiederer-sing für chronische Bewegungs-müffel. Zum Trampolinspringen braucht es auch keine besonderen Vorkenntnisse. „Einfach lospringen, viel falsch machen kann man da nicht“, sagt Expertin Pfeffer. Ein brauchbares

AUSDAUER
**
KOORDINATION

FITNESS-FAKTOR

FITNESS-FAKTOR

KRAFT
**

Trampolin für drinnen oder den Garten gibt es im Spielzeug- oder Sportgeschäft inklusive Sicherheitsnetz schon für unter 100 Euro. Wichtig: Die Federn, an denen der Sprungboden aufgehängt ist, müssen abgedeckt sein. Sonst besteht Verletzungsgefahr. Und das Trampolin sollte ein Prüfiegel vom TÜV oder das CE-Zeichen tragen.

*** HOCH - ** MITTEL - * WENIG - X KEINE

besser leben
85

Zirkeltraining

Klingt auch für Sina Anders nach fiesem Schulsport-Quäl-leinheiten. Hat aber heute Gott sei Dank wenig damit zu tun. Hier werden simple Übungen wie Kniebeuge, Ausfallschritt oder Klimmung

in schneller Reihenfolge (z. B. 1 Minute anstrengen, 30 Sekunden Wechszeit) kombiniert. Das macht Zirkeltraining so abwechslungsreich. „Dazwischen keine langen Pausen machen“, rät Veronika Pfeffer. Die Endorphine (Glückshormone), die bei der vorhergehenden Übung frei werden, geben Kraft für die nächste. Beim Ausruhen würden sie dagegen einfach verpuffen. Ausrüstung: Klassische Turngeräte wie Medizinball oder Gymnastikband. Draußen ersetzt die Parkbank den Stepper und ein Spielplatzgerüst die Reckstange. Dazu passt die leise Renaissance der guten alten Trimm-dich-Pfade (neudeutsch „Outdoor Circuit“ oder „Vitalparcours“) aus den 70ern. Eine Übersicht gibt's unter www.trimm-dich-pfad.com.

AUSDAUER

KOORDINATION

FITNESS-FAKTOR

FITNESS-FAKTOR

KRAFT

