**Höhenflug & Absturz**
Mit dem Flugsimulator Icaros trainiert man spielerisch die Rumpfmuskulatur. Anstrengend ist es trotzdem

**Die Alpen von oben**
In der Virtual-Reality-Brille werden fotorealistische Bilder dargestellt. Wie dieser Rundflug über die Alpen

**Schickes Spielzeug**
Die Icaros-Gründer sind eigentlich Industriedesigner. Entsprechend puristisch sieht ihr Sportgerät aus

Fotos: ICAROS, Getty Images

**Das reale Training und der virtuelle E-Sport verschmelzen. Gamification ist ein großer Trend der Fitness-Welt**

# Die Fitness-Revolution

Smartwatches, Laufbänder und Ergometer vernetzen sich, und Algorithmen helfen selbst Hobbyathleten, wie Profis Sport zu treiben. Die **Digitalisierung der Sportbranche** und virtuelle Communitys verschaffen uns maximale Flexibilität. Und zusätzliche Motivation

TEXT VON **MARKUS GÖTTING**

Die Sache mit dem sprechenden Spiegel kennen wir bereits aus dem Märchen. Und seither weiß man auch, wie gnadenlos ehrlich so ein Spiegel sein kann. Der Solos Mirror könnte ebenfalls sprechen, aber einstweilen, meinen seine Erfinder, macht das wenig Sinn, weil es dort, wo er steht, also in Fitness-Studios, so laut ist, dass man ihn eh nicht hören würde. Deshalb kommuniziert er vorerst stumm.

Und dann steht man vor diesem 2,40 mal 1,20 Meter großen Spiegel, in dem Sensoren und Kameras verbaut sind; das Gerät scannt den Athleten und startet ein Programm, das die Zukunft des freien und funktionalen Trainings sein könnte. Eine Figur, die an ein Strichmännchen erinnert, zeigt die Übungen, Kniebeugen zum Beispiel oder Krafttraining mit Gewichten. Der Spiegel verfärbt sich an einzelnen Körperstellen blau oder rot oder grün – je nachdem, ob man die Übung ordnungsgemäß ausführt. Falls nötig, korrigiert er und sagt Dinge wie: „Arme seitlich zum Körper." Wobei – noch schreibt er die Hinweise aufs Display.

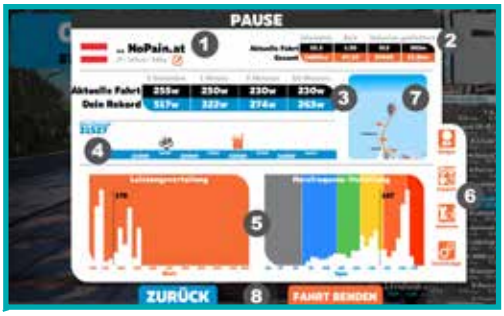
Fitness-Trainer mag ein netter Beruf sein, aber gut möglich, dass die Digitalisierung ihn bald obsolet macht. Zumal, wenn sie so interaktiv daherkommt wie dieser Spiegel hier. Inzwischen kommunizieren Mensch und Maschine in beide Richtungen. Wearables sind mit Ergometern oder Laufbändern derart vernetzt, dass die Sportgeräte den Beat vorgeben: Sie steuern die Belastung, damit der Athlet immer im optimalen Bereich trainiert.

Selftracking ist schon seit etlichen Jahren ein Trend, der weit über Leibesübungen hinausweist. Nun verbindet künstliche Intelligenz über Algorithmen diese Daten zu einem individuellen Trainingsplan, den wir auch noch in unserer virtuellen Community teilen können. Fitness 4.0 demokratisiert damit letztlich die Sportwelt, weil Freizeitathleten nun wie Profis trainieren können.

Giorgi Khubua, 23, steht neben seinem Spiegel und gibt sich größte Mühe, nicht vor Stolz zu ▶

Fotos: Erwin Haiden/bikeboard.at

**Daheim allein trainieren und dennoch Gemeinschaft erleben: Die Digitalisierung hilft uns, virtuelle Communitys zu gründen**




**Überblick behalten** Der Monitor zeigt die wichtigsten Körper- und Leistungsdaten in Echtzeit

**Vernetzung** Das Zwift-System bezieht seine Daten über Sensoren, die per Bluetooth gekoppelt sind

**Daheim & unterwegs** Virtuelle Realität gibt einem das Gefühl, als Gruppe durch die Stadt zu radeln

**Fahrtwind aus der Steckdose**

Ein Ventilator vor dem Bike verschafft dem Radfahrer Abkühlung. Ein Handtuch sollte dennoch griffbereit sein

**Immer und überall das trainieren, wozu man gerade Lust hat? Die App des Urban Sports Club ist Radar und Lotse zugleich**

platzen. Er ist BWLer, und wenn man überlegt, dass er und die anderen aus dem Gründer-Quartett von Solos Mirror sich bei einem Sommerseminar der Münchner TU kennengelernt und den Prototyp innerhalb von zwei Wochen entwickelt haben, dann lässt es einen schaudern, mit welchem Tempo die Disruption manche Branchen erwischt. „Think.Make.Start." hieß der Workshop. Quatsch nicht rum, verändere die Welt. Die Solos-Jungs nahmen das wörtlich.

In der App des Kontrollgeräts legt der User sein Profil an und wird durch die Anamnese geführt. Dann empfiehlt das Gerät ein Trainingsprogramm. Die Sportwissenschaftler haben jede Übung vorexerziert und eingespeist. „Uns geht es darum, dass die Nutzer maximale Sicherheit haben und jede Bewegung perfekt ausführen", sagt Khubua. Der Spiegel erkennt, wenn sich die Mobilität des Athleten verbessert, reagiert mit neuen Trainingsformen und weist darauf hin, wann es Zeit ist, das Gewicht oder die Komplexität zu erhöhen. Er kann sogar aus bis zu einem Meter Entfernung die Herzfrequenz bestimmen. Und theoretisch auch den Umfang von Bizeps und Oberschenkel. „Die tatsächliche Muskelbelastung können wir im Moment nicht messen", sagt Khubua und macht eine kurze, vielversprechende Pause. „Noch nicht."

### Hör in deinen Körper hinein!

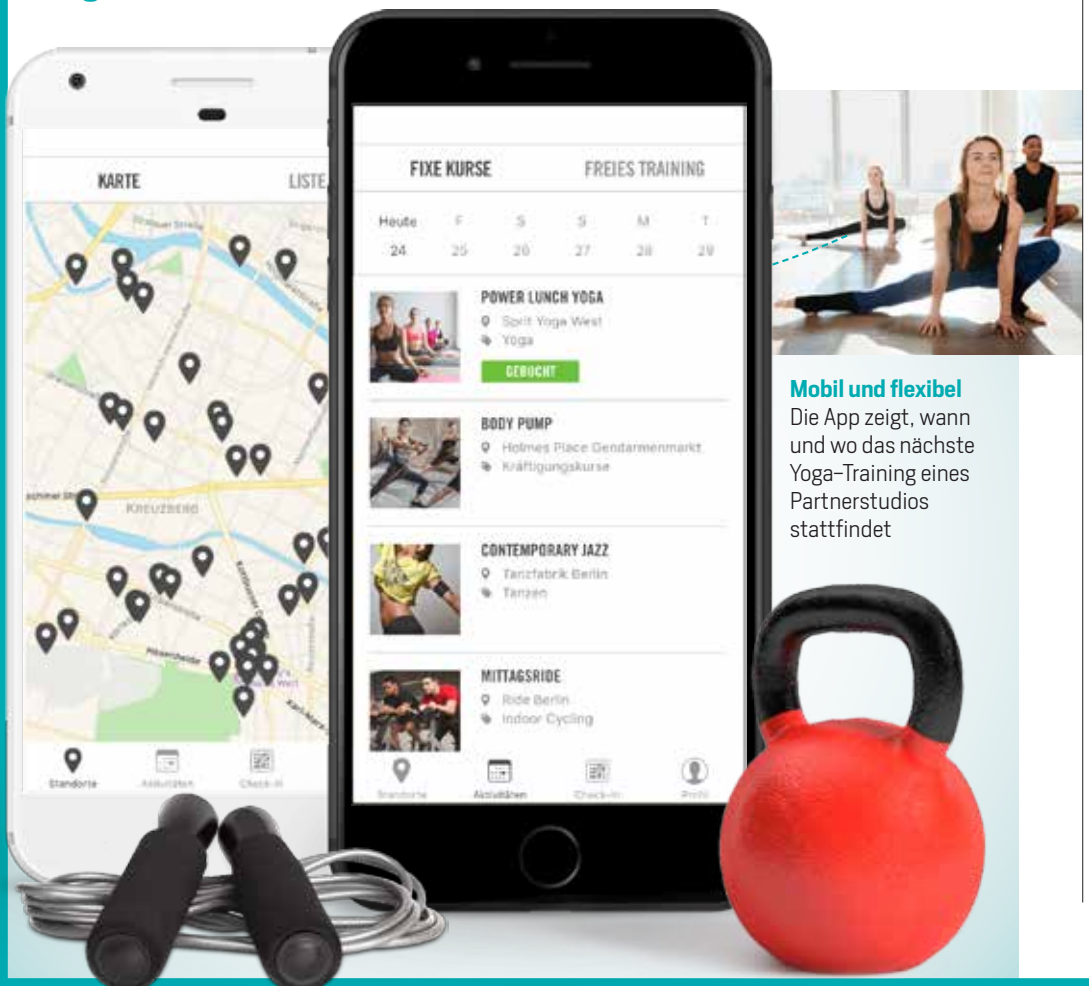
Alles zeichnen wir auf. Ernährungsgewohnheiten, Schlafqualität, Alltagsaktivität. Sporteinheiten werden aufgeschlüsselt in Schrittfrequenz und -länge, Distanz und Tempo; wir wissen genau, wie unser Herz schlägt, wie viel Energie wir dabei verbrauchen und wie hoch der Anteil der Fettverbrennung ist. Demnächst werden Sportuhren uns auch noch die Wattleistung anzeigen, die wir auf die Straße bringen.

Selbstquantifizierung, sagt Kuno Hottenrott (s. Interview S. 71), hilft uns, dem Körper Ruhephasen zu gönnen, wenn er sie braucht. Und ihm Dampf zu machen, wenn er es zulässt. Hottenrott leitet den Lehrstuhl für Trainingswissenschaft an der Uni Halle und gehört zu den führenden Forschern, was die digitale Transformation des Trainings betrifft. „Wir wollen systematisch an persönlichen Zielen arbeiten", sagt er, „dazu gehört auch die Balance aus Belastung und Erholung." Und die ist nur gewährleistet, wenn wir in unseren Körper hineinhören. „Das war früher lange nicht möglich."

Vor gut 40 Jahren entwickelte ein Professor für Elektrotechnik im finnischen Oulu das erste Gerät, mit dem sich der Herzschlag mobil bestimmen ließ. Seppo Säynäjäkangas gründete die Firma Polar und brachte später einen Herzfrequenzmesser auf den Markt, der am Handgelenk getragen wurde. Polar-Uhren waren weltweit die Benchmark, noch ehe der Begriff Selftracking erfunden wurde.

Die deutsche Dependance der Firma sitzt in einem unscheinbaren Haus aus viel Glas in einem noch unscheinbareren Industriegebiet aus viel Beton im hessischen Büttelborn. Marc Meurer, 48, ist Sportwissenschaftler und Leiter Produkt für den deutschsprachigen Raum. Er redet über Sensoren, über Rohdaten, die etwa die Triathlonuhr V800 erhebt, und er sagt: „Daten sammeln ist das eine, sie richtig interpretieren etwas ganz anderes. Das, was jetzt bloß Profis und Technikfreaks verstehen, werden wir an jedermann vermitteln können." Er nennt es Smart Coaching. Das ist die Zukunft.

Die digitale Transformation verändert auch Polar. Es macht aus einem Hardware-Konzern, der als Erster EKG-genau die Herzfrequenz messen konnte, eine Software-Company, deren Algorithmen Sportler durch den Alltag leiten und sie bei einem gesün-




**Mobil und flexibel**
Die App zeigt, wann und wo das nächste Yoga-Training eines Partnerstudios stattfindet

Fotos: URBAN SPORTS CLUB, SOLOS, Drobot Dean/stock.adobe.com

**Ein Spiegel, der Athleten Übungen zeigt und sie in Echtzeit korrigiert: So interaktiv funktioniert Fitness 4.0**

deren Leben unterstützen. Und Gesundheit ist das begehrteste Statussymbol der Gegenwart.

Meurer darf nicht zu viel ausplaudern, aber für den Herbst verspricht er eine massive Revolution. Polar versteht schon jetzt eine Menge von Schlafqualität, und in Kombination mit einem sogenannten orthostatischen Test vor dem Training wird die kommende Produktgeneration dem Sportler exakt jenes Training empfehlen, das in dem Moment für den Körper angemessen ist. Selbst Parameter wie individuelle Stressbelastung fließen in die Bewertung ein.

Die Basis jedes Programms ist eine Standortbestimmung durch Leistungsdiagnostik, etwa der bei Profi-Sportlern verhasste Laktattest oder eine Spiroergometrie. Jeder gute Sportmediziner bietet eine solche Untersuchung an. Das ist gut investiertes Geld.

Inzwischen können sogar smarte Textilien derlei physische Parameter bestimmen. Über intelligente Fasern lassen sich Sensoren in die Kleidung einweben, die Körperdaten liefern. Das Tübinger Start-up Ambiotex zum Beispiel hat mit dem Fraunhofer-Institut ein T-Shirt entwickelt, das mit fast klinischer Präzision die individuelle anaerobe Schwelle des Sportlers ermittelt, seine Herzfrequenz-Variabilität anzeigt, Stresslevel, Fitness-Zustand. Das alles lässt sich über eine App in Echtzeit ablesen und analysieren.

Die Firma Athos etwa kann über Sensoren im Trikot die Körperhaltung darstellen und die Aktivität einzelner Muskelgruppen während des Trainings aufzeichnen. Intelligente Laufsocken wie Sensoria messen die Belastung der Füße und sogar der Fußzonen, was einen direkten Rückschluss auf den Laufstil erlaubt. Das gilt auch für Shorts von Lumo Run, die dem Läufer die Dauer des Bodenkontakts und die Beckenrotation zeigen. Die App gibt per Sprachausgabe Verbesserungsvorschläge.

Marc Meurer von Polar glaubt, dass künftig alle Hersteller ihr Ökosystem für Drittanbieter öffnen und auf ihrer Plattform Daten aus unterschiedlichen Quellen zusammenführen. Und für den Laien verständlich aufbereiten.

Die Frage, die sich nicht nur für Polar stellt, ist bloß: Wo endet ▶

**Spieglein, Spieglein**
Der Solos Mirror kontrolliert über Sensoren, Kameras und gekoppelte Wearables Athleten beim Training

**Hör auf dein Herz**
FOCUS-Autor Götting testet das Ambiotex-Shirt und den optischen Herzfrequenzmesser OH1 von Polar

**Schon lange hören wir mit Wearables in unseren Körper hinein. Nun helfen smarte Textilien, noch mehr Daten zu erheben**

Unterstützung, und wo beginnt Bevormundung? So viele Daten, die in irgendwelchen Clouds gespeichert werden – will man das überhaupt? In seiner Anmutung hat das etwas Orwellhaftes, und nicht zuletzt erinnern Begriffe wie Profilerstellung auch an Kategorien aus der Kriminologie. Und geht bei alldem nicht letztlich die Intuition verloren? Das Körpergefühl? „Im Gegenteil", sagt Sportwissenschaftler Kuno Hottenrott, „durch die Selbstvermessung bin ich überhaupt erst in der Lage, in meinen Körper hineinzuhören."

**Schlaues Shirt**
Das Ambiotex-Trikot ermittelt die anaerobe Schwelle des Sportlers und ist eine Alternative zum Laktattest

Hottenrott verweist auch auf den motivierenden Effekt. Selbstoptimierer können so ihre Fortschritte nachvollziehen, ihre Daten in soziale Netzwerke hochladen und entweder ihre Leistungen präsentieren oder sich mit anderen messen. Dieses Community Building ist ein zentraler Aspekt der Digitalisierung. In einer Gesellschaft, die nach Flexibilität und Mobilität verlangt, können Sportvereine das nur noch bedingt leisten. Wer ist schon jede Woche zur gleichen Zeit am gleichen Ort, um mit Kumpels zu kicken oder Tennis zu spielen?

Im Berliner Stadtteil Moabit sitzt ein Start-up, das diesen Zeitgeist der Unverbindlichkeit in ein interessantes Geschäftsmodell übersetzt. Benjamin Roth ist einer der beiden Gründer des Urban Sports Club. Die Idee: Wir können jederzeit überall zu einer monatlich kündbaren Flatrate trainieren. Kickboxen in Köln? Yoga in Hamburg? Massagen, Wellness? Ein Klick auf dem Handy, und los geht's. Man kann in Berlin am Potsdamer Platz stehen und in der App nachschauen, wann und wo in der Nähe die nächste Spinning-Klasse beginnt. Oder ob sich im Englischen Garten in München die Leute zum Crossfit in einem der Bootcamps treffen.

Mittlerweile sind mehr als 2000 Anbieter der Plattform beigetreten, vom edlen Fitness-Studio bis zum kommunalen Schwimmbad. Der Urban Sports Club sorgt dafür, dass Kurse und Geräte ausgelastet sind und zahlt pro Mitglied, das sich per App eincheckt, einen Betrag. Die Community profitiert von einem relativ günstigen Preis für ein schier unerschöpfliches Angebot. Und Roth und sein Partner Moritz Kreppel verdienen über die Flatrate. Roth sagt: „Es ist eine Win-win-win-Situation."

Die Firma besitzt auch Rahmenverträge mit Unternehmen, die sich um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter sorgen. B2B funktioniert, aber „den Customer-zu-Customer-Bereich bauen wir noch aus", sagt Roth. Im Prinzip lässt sich die Plattform zu einem sozialen Netzwerk skalieren, in dem sich Gleichgesinnte zum Sport verabreden.

Technologie kann Menschen zusammenbringen, die viele Kilometer voneinander entfernt sind; sie kann eine Krücke sein oder eine Brücke. Wie man es sehen

Fotos: Markus C. Hurek für FOCUS-Magazin, AMBIOTEX, privat

will. Software-Lösungen wie Zwift stellen eine virtuelle Gemeinschaft her, die sich zur Radtour trifft. Man hockt daheim auf dem Rollentrainer, und der Computer erhöht den Widerstand, wenn es bergauf geht. Man blickt schwitzend auf den Bildschirm, und plötzlich kommen von hinten Partner angerauscht, und wenn man sich in ihren Windschatten hängt, fällt der Tritt sofort leichter. Die Maschine macht künstlich generierte Realität spürbar wie im echten Leben auf der Landstraße.

**Sport und Spiel verschmelzen**

Gamification nennt sich die Konvergenz aus Computerspielwelt und ambitioniertem Training. Und eines der interessantesten Geräte in diesem Kontext hat eine Firma aus Martinsried bei München entwickelt: Icaros. Johannes Scholl, 31, und Michael Schmidt, 50, sind eigentlich Industriedesigner, und deshalb war es ihnen wichtig, dass ihr Gerät nicht nur futuristisch aussieht, sondern auch puristisch. Zur Belohnung wurden sie von der Ispo ausgezeichnet – und auch mit dem Red Dot Award.

Die beiden führen durch ihre großzügige Fabriketage, traditionelle Fitness-Geräte gibt es hier auch, aber im Kern dreht sich alles um ein virtuelles Fluggerät. Man legt sich quasi darauf, krallt sich an den Griffen fest, setzt eine VR-Brille auf, und im nächsten Moment beginnt ein fotorealistischer Rundflug durch die Alpen. Mit sanfter Gewichtsverlagerung steuert man an Felswänden vorbei, zieht das Gerät hoch oder beugt sich nach vorn, was einen wilden Sturzflug zur Folge hat. Am Griff noch eine Taste, mit der sich der Icaros bremsen oder beschleunigen lässt. Man sollte zumindest über einen stabilen Kreislauf verfügen.

Was das mit Sport zu tun hat? Wer nach zwei Minuten von dem Gerät steigt, bekommt davon eine Ahnung. Im Prinzip ist die Haltung auf dem Icaros nichts anderes als ein dynamischer Plank, sprich: ein Unterarmstütz. „Länger als zehn Minuten am Stück ist das kaum durchzuhalten", meint Scholl. ▶

## Die Digitalisierung macht uns alle zu Profis

Mit smarten Gadgets kontrollieren wir unsere Sporteinheiten. Vorher sollte man, rät der **Trainingswissenschaftler,** eine Leistungsdiagnostik machen

**Kuno Hottenrott, 59**

leitet den Bereich Trainingswissenschaft und Sportmedizin der Universität Halle-Wittenberg. Mit seiner Tochter Laura, einer Spitzen-Ausdauerläuferin, verfasste er das Buch „Die Geheimnisse des individualisierten Trainings"

**Herr Professor Hottenrott, Selbstvermessung ist schon seit Jahren ein weltweiter Trend. Ist sie wirklich mehr als ein Selbstzweck für sportliche Nerds und Narzissten?**

Ganz sicher. Sie hilft uns, unseren Körper besser zu verstehen und ihn zu schützen. Sportler lernen so, das richtige Verhältnis zwischen Belastung und Erholung zu bestimmen und ihr Trainingsprogramm einzustellen. Das Tempo, in dem ich laufen will, die Intensität, mit der ich Rad fahren möchte. Wer nach diesen Prinzipien trainiert, beugt Verletzungen vor und betreibt aktive Prävention.

**Woher weiß der Sportler überhaupt, welche die für ihn passende Belastung ist?**

Am Anfang sollte auf jeden Fall eine Leistungsdiagnostik stehen, die auch von vielen Krankenkassen bezuschusst wird. Also ein Laktattest oder besser noch eine Spiroergometrie, weil man so auch noch das Atemgas erkennt. Auf diese Weise lässt sich die sogenannte anaerobe Schwelle ermitteln. Das ist die höchstmögliche Belastungsintensität eines Sportlers.

**Wie oft sollte man solche Tests durchführen lassen?**

Im professionellen Ausdauersport sind sie alle sechs Wochen sinnvoll, bei Hobbyathleten alle vier bis sechs Monate. Wobei drei Monate das Optimum wären. Aber das ist sicher auch eine finanzielle Frage. Die Leistungsdiagnostik kostet schließlich zwischen 120 und 150 Euro. Bei uns bekommen Sie dann auch einen auf Sie abgestimmten Trainingsplan mit.

**Hinter der Selbstvermessung steckt auch die Sehnsucht, sich täglich zu verbessern. Und sich fit zu machen für den Wettbewerb im Job.**

Die körperliche Aktivität hilft entscheidend dabei, die Ressourcen für den Beruf aufzubauen. Man instrumentalisiert also den Sport für den Job. Deshalb gibt es ja auch so viele Manager, die Marathon laufen . . .

**Also Fortsetzung der Job-Competition auf anderem Gebiet . . .**

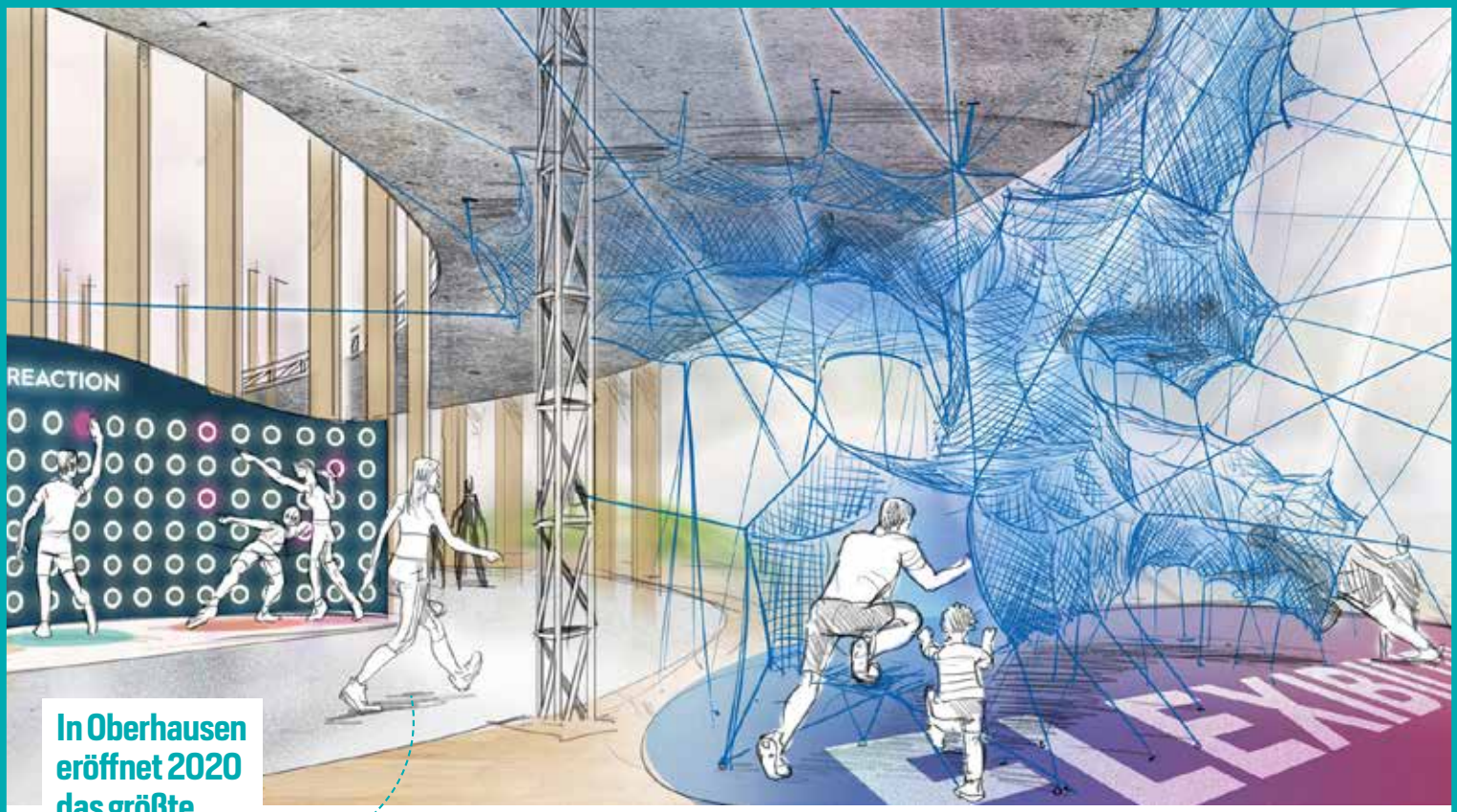
Das ist bestimmt oft der Anspruch. Wir beobachten etwas Ähnliches auch bei Lauftreffs. Dabei sind manche Sportler oft so motiviert, dass sie gnadenlos überpacen. Das ist natürlich kein effizientes Training.

**Wir tragen Smartwatches am Handgelenk, gehen also eine fast intime Beziehung zu ihnen ein. Sind sie auch die besseren Trainer?**

Nein. Die Uhr kennt mich ja auch immer nur so gut, wie ich sie mit Daten füttere. Aber die Daten allein helfen erst mal nicht weiter. Sie richtig zu interpretieren ist die Krux. Anfangs brauche ich einen Coach, selbst wenn er mir nur hilft, die Daten zu verstehen. Nach einer Weile habe ich selbst genug Erfahrung. Noch haben Algorithmen dieses Verständnis nicht ausreichend.

**Inzwischen gibt es ja auch eine Gegenbewegung von Menschen, die wieder frei von allem technischen Monitoring trainieren, weil ihnen die Überwachung unheimlich wird.**

Freizeitsportler beginnen doch erst mit der Individualisierung ihres Trainings. Wer das nicht möchte, vergibt eine Chance. Denn jeder Mensch hat nun mal andere Voraussetzungen. Unterschätzen Sie auch nicht das Maß an Selbstbestimmung, das sich daraus ergibt, Ihren ganz persönlichen Plan zu verfolgen. Die Digitalisierung lässt Hobbyathleten trainieren, wie es früher nur Profis vorbehalten war. ■




**In Oberhausen eröffnet 2020 das größte Fitness-Studio der Welt. Für Nutzer ist es gratis, für die Industrie ist es Showroom und Testlabor**

Tatsächlich trainiert man hier über die Rumpfmuskulatur die Stabilität des Körpers, Funktionalität, Reaktionsfähigkeit. Scholl sagt: „Das Schöne an der Gamification ist, dass alles spielerisch passiert."

Mittlerweile trägt Icaros sogar Wettbewerbe aus: Man kann im Fitness-Studio gegeneinander fliegen – oder in der Online-Community gegen andere. Sie wollen sogar eine eigene Liga etablieren. Und Scholl erzählt von einem britischen Arzt, der Hunderte Stunden investierte, um auf einer bestimmten Rennstrecke der Schnellste der Welt zu sein. Zumindest hat der jetzt kein Bauchfett mehr.

Geräte wie Icaros werden wohl auch im größten Fitness-Studio der Welt stehen, das in zwei Jahren in Oberhausen eröffnen soll. Wobei Fitness-Studio ein Hilfsausdruck ist für ein begehbares FutureLab, das Nutzern ohne monatliche Mitgliedsbeiträge zur Verfügung steht.

McFit-Gründer Rainer Schaller hat für das Projekt The Mirai Ralph Scholz, 53, als CEO verpflichtet, den früheren Chef der weltgrößten Fitness-Messe Fibo. Auf mehr als 55000 Quadratmetern wird es eine ein Kilometer lange Laufstrecke geben, den Skyrun, der acht Meter über der Erde zu schweben scheint; einen Outdoor-Fitness-Park, eine Aus- und Fortbildungsakademie für Fitness-Trainer und Co-Working-Spaces für Leute, die zwischendurch noch arbeiten wollen. „Die Theorie ist, dass Fitness und klassischer Sport weiter verschmelzen", sagt Scholz. „Wir wollen eine 365-Tage-Messe sein, ein interaktiver Showroom, der alle Facetten des Trainings abbildet."

Das ist das Refinanzierungsmodell. Hersteller zahlen dafür, dass sie ihre neuesten Geräte ausstellen, gern auch als Prototypen, um hier deren Marktfähigkeit zu testen. Und es geht darum, neue Zielgruppen zu erschließen – vom Kindergarten bis zum Seniorenheim.

Das Mirai, sagt Scholz, steht aber nicht für einen Paradigmenwechsel vom Fitness-Discounter zur Gratiskultur. Er spricht von „einer Erlebniswelt, die man besucht, wenn man mal etwas ganz Besonderes machen will". Was aber geschieht mit all den Daten, die Geräte von den Nutzern aufzeichnen und speichern? Sind sie der Preis, den man für das Erlebnis zahlt. Scholz sagt, dass sie gerade mit diesem Thema noch am Anfang stehen, sehr sensibel umgehen und von Beginn an eng mit Datenschutzbeauftragten zusammenarbeiten werden. Scholz ergänzt: „Datenverkauf gehört nicht zu unserem Geschäftsmodell. Hiermit unterscheiden wir uns elementar von Facebook und auch von Google." Und das klingt dann doch beruhigend.

**Zukunftsmanager**
Ralph Scholz, 53, war Chef der weltgrößten Fitness-Messe Fibo, jetzt leitet er das Projekt The Mirai

## Sportliche Konferenz

FIT TECH SUMMIT

**FitTech Summit**
Am 10. Juli präsentiert Hubert Burda Media in München die europaweit erste Konferenz rund um Fitness-Innovationen, an der auch die hier vorgestellten Firmen teilnehmen. Neben individuellen Work-outs sprechen mehr als 40 namhafte Gründer, Sportprofis und Fitness-Experten über Fitness- und Health-Trends der Zukunft, aber auch über Markenbildung und Unternehmensgründung. Zehn Start-ups werden um ein Media-Budget im Wert von einer Million Euro kämpfen. Und weil die Konferenz im „Beach38" stattfindet, dürfen sich Teilnehmer und Gäste auch auf eine entspannte Party freuen.

Tickets: www.fittechsummit.com

Fotos: McFIT

Was Pessimisten zu OPTIMISTEN macht: ihr DUSCHGEL.
So einzigartig, dass sie jetzt patentiert ist!
Kneipp
AROMA-PFLEGEDUSCHE
Lebensfreude
Litsea Cubeba • Zitrone
Hebt die Stimmungslage nachweislich*
Kneipp®
Wirkt.Natürlich.
Kennen Sie schon die Dusche, die nachweislich die Stimmung hebt? Probieren Sie es aus.
Noch mehr Impulse für einen guten Tag und alles zum Wirkversprechen unter kneipp.de

# Der Last-Minute-Plan zum Beach-Body

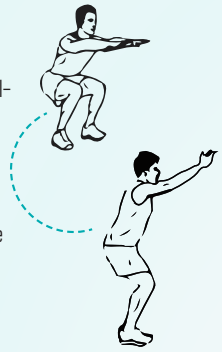
Sie möchten sich in kurzer Zeit einen Beach-Body antrainieren? Mit diesem Programm werden Sie ihn in weniger als zwei Wochen erreichen. Die Kombination intensiver Work-outs mit lockeren Ausdauereinheiten kräftigt die Bauch-, Brust- und Gesäßmuskeln und lässt auch Fettpolster schmelzen. Der eigene Körper ist dabei das Trainingsgerät; die freien Übungen fördern zugleich Balance und Körperkoordination. Die Ausdauerprogramme können Sie in ihrer bevorzugten Sportart ausüben. Und wer es schafft, vor dem Frühstück zu joggen, schwimmen oder walken, aktiviert besonders gut den Fettstoffwechsel. Einen starken Trainingsreiz setzt das hochintensive Intervalltraining (HIIT) in der Wochenmitte.

**Squats**

(Kniebeugen) kräftigen Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

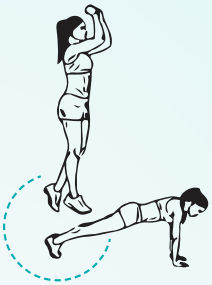
**Squat-Jumps**

(Streckspränge) mobilisieren die gesamte Streckmuskulatur von Fuß bis Kopf



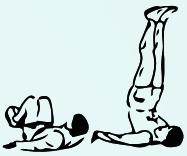
**Push-up**

(Liegestütze) stärken Arme, Schultergürtel und den Rücken. Die Ausführung kann in verschiedenen Schwierigkeitsgraden z. B. in halbschräger Position an der Parkbank, in der Ebene auf der Gymnastikmatte oder negativ mit höher abgestellten Beinen (z. B. auf der Parkbank) erfolgen



**Jumping-Push-up**

(Liegestütz-Streckspränge). Sehr anspruchsvolle Übung für alle, die die Herausforderung suchen. Aus dem Liegestütz in den Strecksprung und sofort zurück in den Liegestütz. Diese Gesamtkörperübung trainiert alle großen Muskelgruppen und setzt zugleich den Kreislauf unter Volldampf



**Hüftheben**

für eine Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur. Aus Rückenlage mit Armen seitlich neben der Hüfte die Beine senkrecht zum Boden anheben und unter Anspannung der Bauchmuskulatur Gesäß vom Boden anheben, Position kurz halten und wieder absetzen

**Elefant**

kräftigt die langen Rückenstrecker. Aus dem Vierfüßlerstand diagonal Arme und Beine strecken und wieder anziehen

**Walking Lunges**

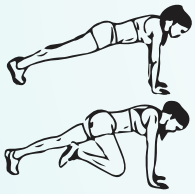
(langsames Gehen mit tiefem Ausfallschritt) prägen eine gute Gesäßmuskulatur aus und mobilisieren die Hüfte

**Seitstütz**

stärkt die seitlichen Rumpfmuskeln und den Schultergürtel.Aus Seitstützposition (Ellenbogen unter Schulter, Beine gestreckt) Hüfte anheben, bis der Körper eine Linie bildet

**Mountain-Climber**

fördert die Rumpf- und Schultergürtelmuskulatur. Aus Liegestützposition Knie abwechselnd Richtung Brustkorb ziehen und das hintere Bein dabei gestreckt lassen



**Paddling**

kräftigt den Schultergürtel und die langen Rückenstrecker. Aus der Bauchlage Arme und Beine anheben und in der Luft „paddeln" ohne den Boden zu berühren

**Cool-down**

5 Min. walken, joggen oder schwimmen

## Tipps zum Abnehmen

- Nach und vor dem Beach-Body-Workout hochwertiges Eiweiß konsumieren.
- Über den Tag verteilt viel Wasser und grünen Tee trinken.
- Zu den Hauptmahlzeiten viel Gemüse und Salate essen. Wenig Kohlenhydrate.
- Vor und während des Trainings nur stilles Wasser trinken.
- Das „Nüchterntraining" mit einem Espresso und einem Glas Wasser starten.
- Intermittierendes Fasten: einen Tag in der Woche fasten, Kalorienzufuhr dabei auf 400 kcal (Frauen) und 600 kcal (Männer) beschränken.

Buchtipp: Hottenrott u. a.: „Das LIf-Konzept. Laufen und Intervallfasten für Figur und Fitness", Amazon

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Woche (⏱ in Minuten) | Beach-Body-Work-out 2 Durchgänge, ca. 25 ⏱ | HIIT (**H**och-**I**ntensives **I**ntervall-**T**raining), 30 ⏱ Warm-up (*),10 ⏱ 10 x 30 Sek. sprinten, dazw. 60 Sek. langsam (*) Cool-down (*), 5 ⏱ | Beach-Body-Work-out 3 Durchgänge, ca. 30 ⏱ | joggen oder schwimmen, 45 ⏱ oder walken oder Rad fahren, 60 ⏱ | Beach-Body-Work-out 4 Durchgänge, ca. 35 ⏱ | joggen oder schwimmen, 45 ⏱ oder (Beach-)Walken, 60 ⏱ | (Beach-)walken, (Berg-)wandern oder Rad fahren, 90–120 ⏱ |
| 2. Woche | Beach-Body-Work-out 3 Durchgänge, ca. 35 ⏱ | HIIT,45 ⏱ Warm-up (*),10 ⏱ 3 x 2 ⏱, 3 x 1 ⏱, 3 x 30 Sek. (intensiv*) dazwischen jeweils 2 ⏱ aktive Erholung Cool-down (*), 5 ⏱ (*Running, Cycling oder Swimming) | Erholungstag | joggen oder schwimmen, 45 ⏱ oder walken oder Rad fahren, 60 ⏱ | Beach-Body-Work-out 4 Durchgänge, ca. 40 ⏱ | joggen oder schwimmen, 30–40 ⏱ oder walken, 60 ⏱ | (Beach-)walken, (Berg-)wandern oder Rad fahren, 90–120 ⏱ |

# PRESSEFREIHEIT
## ALLEN EINE STIMME GEBEN

**Zeitschriftenverleger**
**gemeinsam für Pressefreiheit**

VDZ Verband Deutscher Zeitschriftenverleger