

FITNESS#trends2023

Mehr
FITNESS
News
auf
gesund24

GEMEINSAM 2023 steht
der Spaß an der Bewegung
im Vordergrund – vor allem
zusammen mit anderen.

**TIPPS VOM FITNESS-PROFI: WAS WIR
HEUER AUSPROBIEREN SOLLTEN**

Fitness: Trends 2023



NEUROFEEDBACK Mittels Elektroenzephalografie (EEG) wird die Aktivität des Gehirns gemessen. Das Feedback daraus regt die Selbstregulation des Gehirns an.

1 NEUROATHLETIK FITTER KOPF

Neuroathletik befasst sich mit der Verbesserung der sportlichen Leistung durch gezieltes Training der Gehirnfunktionen. Dabei werden verschiedene Methoden eingesetzt, wie zum Beispiel Neurofeedback und mentales Training. Das Gehirn stellt die Schaltzentrale dar, jegliches Signal zur Muskelkontraktion geht vom Gehirn aus. Die Idee der Neuroathletik ist es genau hier anzusetzen und somit die Effizienz in der Bewegungsausführung zu präzisieren sowie zu optimieren.

Für wen geeignet? Insgesamt ist die Neuroathletik für alle Sportler geeignet, die ihre sportliche Leistung verbessern möchten und an ihren mentalen Fähigkeiten arbeiten wollen. Sie kann sowohl in der Prävention von Verletzungen als auch in der Leistungsoptimierung eine wichtige Rolle spielen.

Expertentipp: Auch bietet es sich an, in Phasen von Leistungsstagnation oder wiederkehrenden Verletzungsmustern den neuen Ansatz aus der Neuroathletik auszuprobieren.

NEWS Trainingsmethoden und -philosophien entwickeln sich rasant weiter. John-Harris-Trainer Flavio Gillert gewährt einen spannenden Einblick.

Neuere Trends im neuen Jahr 2023! Laufend poppen Fitness-Hypes auf, die uns Lust auf mehr Bewegung machen. Welche davon das Potenzial haben unsere Gesundheit und sportliche Leistung wirklich nachhaltig zu verbessern, verrät uns Flavio Gillert – Personal Trainer und stellvertretender Klubmanager im John Harris Fitness am Schillerplatz in der Wiener Innenstadt. Seine Top 5 fürs kommende Jahr reichen von Neuroathletik, welche sich auf den mentalen Fitness-Aspekt fokussiert, über das Comeback des 80er-Jahre-Trendsports Spinning bis hin zur neuen HILIT (High Intensity Low Impact)-Trainingsmethode. Die *gesund&fit* Redaktion wünscht viel Spaß beim Ausprobieren!

JESSICA FARTHOFER ■



FITNESS-DATES Wir sagen seltener ab, schöpfen daraus Motivation und pflegen zusätzlich noch soziale Kontakte. Win-win!

2 SOCIAL FITNESS IN DER GRUPPE

Gruppenkurse sind eine beliebte Möglichkeit, um gemeinsam mit anderen Menschen Sport zu treiben oder eine bestimmte Fähigkeit zu lernen. Dabei wirkt sich das Training in der Gruppe motivierend auf die Teilnehmenden aus, Gruppendynamiken entstehen und eine professionelle Betreuung ist durch anwesende Trainer:innen stets gewährleistet.

Für wen geeignet? Insgesamt sind Gruppenkurse für alle Menschen geeignet, die gemeinsam mit anderen Sport treiben möchten und abwechslungsreiche Angebote suchen. Sie binden sich an einen Kurs und suchen die individuelle Betreuung.

Expertentipp: Da die Ausführung der Übungen auch im Gruppentraining im Vordergrund stehen soll, ist es vor allem für Anfänger wichtig, mit dem geeigneten Kurslevel einzusteigen.

RECOVERY HILIT-Trainings eignen sich dank der geringen Belastung perfekt, um nach Verletzungen wieder ins intensive Training einzusteigen.



3 HILIT TRAINING

HIGH INTENSITY LOW IMPACT

HILIT-Training, auch High Intensity Low Impact Training genannt, ist eine Trainingsform, bei der es darum geht, hohe Intensität bei geringer Belastung der Gelenke zu erreichen. Dies wird in der Regel durch das Verwenden von eigenem Körpergewicht, Resistance Bands oder kleinen Handgeräten erreicht.

Für wen geeignet? Das HILIT-Training ist besonders für Menschen geeignet, die ein Training mit hoher Intensität suchen, aber aufgrund von Verletzungen oder Gelenkproblemen eine geringere Belastung der Gelenke wünschen.

Expertentipp: Viele Menschen sind geneigt derartige Trainingsprogramme im häuslichen Setting auszuprobieren, allerdings bezieht sich die geringe Gelenkbelastung nur auf den Fall, dass die Übungen sauber und korrekt ausgeführt werden. Für Trainingsanfänger ist es daher ratsam, sich vom Trainer im örtlichen Fitnesscenter aufklären zu lassen.



4

IN PROFIHÄNDEN Wer in Sachen Ausführung und Effizienz auf Nummer sicher gehen möchte, lässt sich am besten von einem Personal Trainer leiten.

PERSONALTRAINING

1:1 BETREUUNG

Personal Training ist eine Form des Trainings, bei der Sportler:innen von einem Personal Trainer individuell betreut und gecoacht wird. Der Personal Trainer übernimmt dabei die komplette Trainingssteuerung, erkennt Defizite und Ineffizienzen in der Bewegungsausführung und kann die richtige Unterstützung liefern.

Für wen geeignet? Personal Training bietet eine Reihe von Vorteilen im Vergleich zu herkömmlichen Gruppenkursen oder dem Training ohne professionelle Unterstützung. Für alle Trainierende, welche die bestmögliche Trainingssteuerung wünschen, sicher und zeiteffizient trainieren möchten, ist Personaltraining geeignet.

Expertentipp: Der Trainer sollte stets logisch und nachvollziehbar seine Empfehlungen begründen können ebenfalls sollte man darauf achten, dass es zwischenmenschlich harmonisiert.



TRENDCHECK VON FLAVIO GILLERT

Flavio Gillert ist stellvertretender Klubmanager und Head Trainer im John Harris Fitness am Schillerplatz in 1010 Wien. Auf diesen Seiten gibt er Einblick in angesagte Trends und Trainingsmethoden im neuen Jahr 2023. www.johnharris.at

INDOOR CYCLING

AUCH BEKANNT ALS SPINNING

Indoorcycling ist ein beliebter Fitness Kurs, bei dem auf speziellen Indoor-Fahrrädern trainiert wird. Die Übungen werden in einem begleiteten Klassenformat durchgeführt und können für Anfänger oder Fortgeschrittene geeignet sein. Während des Trainings werden die Widerstandslevel der Fahrräder angepasst, um die Intensität des Workouts zu steigern oder zu verringern.

Für wen geeignet? Indoorcycling ist für Menschen jeden Alters und jeder Fitnessstufe geeignet. Es ist eine gute Möglichkeit, die Ausdauer und die Beinmuskulatur zu stärken, ohne die Gelenke zu sehr zu belasten.

Expertentipp: Achten Sie darauf, wenn Ausdauertraining mit Krafttraining kombiniert wird, dass das Ausdauertraining vor dem Krafttraining oder an einem separaten Tag durchgeführt wird. Da die muskuläre Erschöpfung ansonsten zu hoch ist.



5

COMEBACK Der Fitness-Trend aus den 1980er Jahren erfreut sich aktuell wieder besonders großer Beliebtheit.