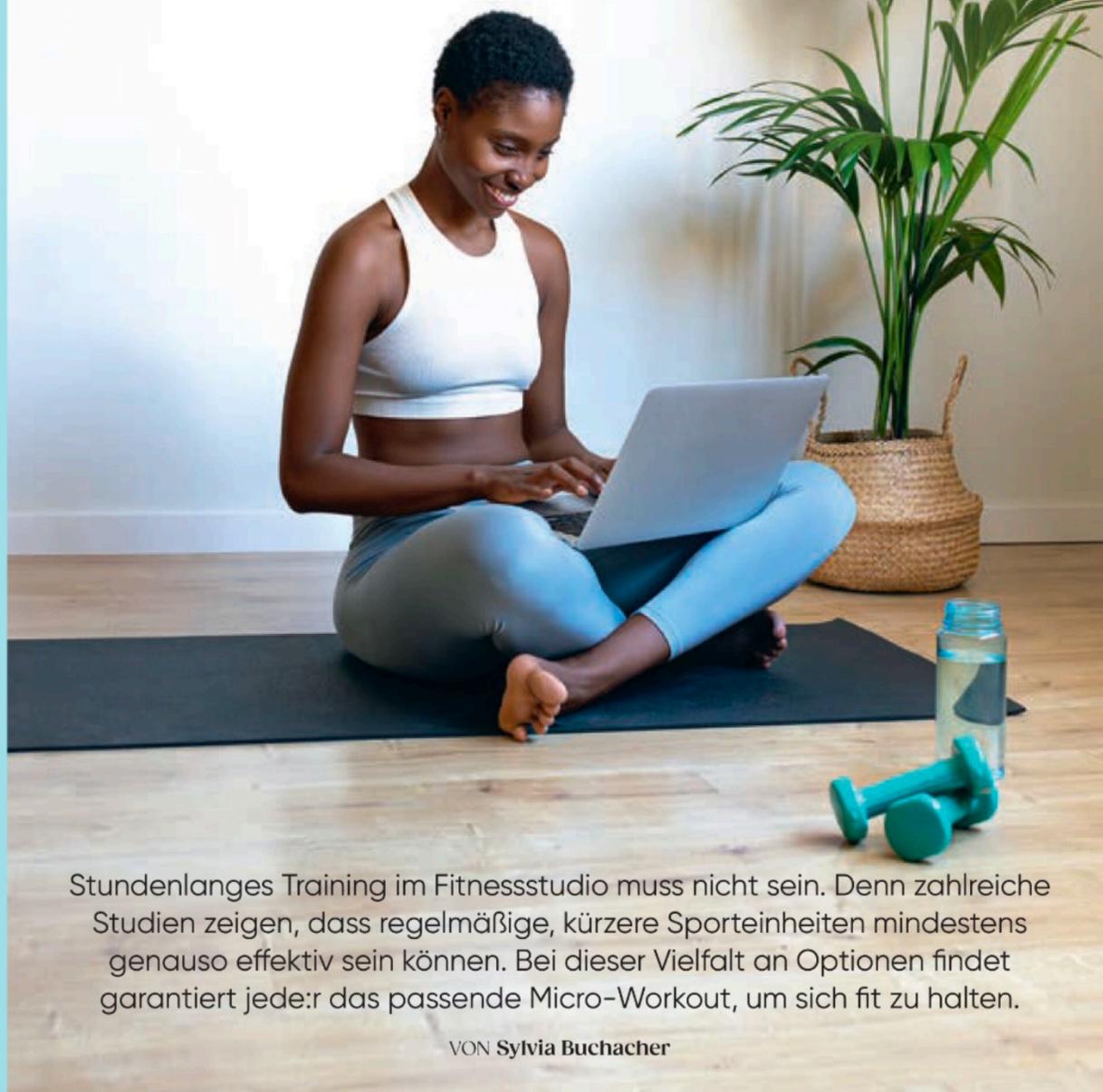


Kurz & knackig

Fit in 15 Minuten



Stundenlanges Training im Fitnessstudio muss nicht sein. Denn zahlreiche Studien zeigen, dass regelmäßige, kürzere Sporteinheiten mindestens genauso effektiv sein können. Bei dieser Vielfalt an Optionen findet garantiert jede:r das passende Micro-Workout, um sich fit zu halten.

VON Sylvia Buchacher

Im hektischen Alltag ist es oft eine Herausforderung, wöchentlich zwei bis drei Stunden für Sport einzuplanen. Die Vorstellung, dass man mindestens eine Stunde auf dem Spinning-Fahrrad verbringen oder an 60-minütigen Fitnesskursen teilnehmen muss, um Ergebnisse zu erzielen, ist jedoch längst überholt. Glücklicherweise wächst das Angebot an sogenannten Micro-Workouts, die sich perfekt in die vollen Terminkalender von heute integrieren lassen. Diese kürzeren, oft intensiveren Trainingseinheiten können je nach Art des Workouts sogar auf begrenztem Raum durchgeführt werden. Damit entfällt die Ausrede, keine Zeit zu haben, denn 15 bis 30 Minuten am Tag lassen sich meistens finden. Um von Vorteilen wie einer verbesserten Herzgesundheit und stärkeren Knochen zu profitieren, empfiehlt die WHO (Weltgesundheitsorganisation) 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive Aktivität pro Woche. Praktisch bedeutet das fünf 30-minütige Einheiten moderaten Trainings oder fünf 15-minütige intensive Einheiten. Diese kann man je nach Belieben und Zeitfenster kombinieren. Moderate Aktivitäten sind solche, die den Puls leicht erhöhen, wie zum Beispiel zügiges Gehen (man sollte dabei noch sprechen, aber nicht singen können). Intensive Aktivitäten sind deutlich anspruchsvoller. Dazu zählen Joggen, Seilspringen oder schweißtreibende Kurse, nach denen das Stiegensteigen am nächsten Tag zur Herausforderung wird. Studien belegen, dass diese Richtlinien sinnvolle Ziele darstellen und sich bereits 20 Minuten Training pro Tag positiv auf unser Gedächtnis und unsere Stimmung auswirken. Wir stellen fünf Workout-Varianten vor, mit denen man auch in kurzen Einheiten schnell fit wird.

Fotos: Getty Images, beige stellt (3)



Hypershape

Im Hypershape, Wiens erstem Hypershaping & Recovery Club, wird eine innovative Magnetfeld-Impuls-Technologie genutzt, um effektiven Muskelaufbau und Körperdefinition zu fördern sowie die Fettverbrennung anzukurbeln. In nur 20 Minuten lösen elektromagnetische Impulse Tausende von Muskelkontraktionen aus – ein Prozess, der herkömmlichen Trainingsmethoden weit überlegen ist. Während bei klassischem Training oft nur etwa 40 Prozent der Muskelfasern aktiviert werden, erreicht diese Methode nahezu 100 Prozent. Das zeitsparende und effiziente Training erfordert keine aktive Bewegung und lässt sich mühelos in den Alltag integrieren. Für optimale Ergebnisse kann es mit leichten Cardio-Elementen kombiniert werden, um das Herz-Kreislauf-System zusätzlich zu stärken. Je nach persönlichen Zielen sind ein bis zwei 20-minütige Sessions pro Woche ideal. Die erste Probe-Einheit ist kostenlos. Anschließend stehen verschiedene Pakete zur Auswahl: von 79 Euro für zwei Sessions bis hin zu 249 Euro für acht Sessions pro Monat, je nach individuellem Trainingsziel.

Mehr Infos unter hypershape.at

Dance Cardio

Natürlich kann man einfach den Lieblingssong aufdrehen und wild durch die Wohnung tanzen, doch das Tanzen nach Choreographien erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Egal ob Contemporary, Ballett, Jazz, Hiphop oder K-Pop: Mithilfe der App Steezy kann wirklich jede:r tanzen lernen und dabei jede Menge Spaß haben. Die interaktive Plattform ermöglicht es den Nutzer:innen, Choreographien sowohl von vorne als auch von hinten anzuschauen. Schwierige Schritte lassen sich durch das Abspielen einzelner Sequenzen im Loop gezielt üben. Mit der Mirror-Funktion kann man den Bildschirm spiegeln und direkt neben den Lehrer:innen tanzen, ohne sich Gedanken über rechts oder links machen zu müssen. Für alle, die glauben, mit zwei linken Füßen geboren zu sein, bietet die App ein 10-tägiges Einführungsprogramm an. Tanzen regt die Neuroplastizität an, die Fähigkeit des Gehirns, sich zu verändern. Außerdem ist es wissenschaftlich erwiesen, dass es gegen Angstzustände und Depressionen hilft. Wer nicht sofort 99,99 Dollar für ein Jahresabonnement der App ausgeben möchte, findet auch auf Youtube oder Instagram zahlreiche Tutorials. Besonders empfehlenswert sind die Videos des Tanzlehrers und Choreographen Justin Neto aus New York, die sowohl für Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene geeignet sind. Mehr Infos unter steezy.co



Walking

In den letzten Jahren hat Gehen einen bemerkenswerten Aufschwung erlebt, was sich in der Beliebtheit von Hashtags wie #hotgirlhikes, #silentwalks und #rucking auf Social Media widerspiegelt. Laut dem Mindbody Wellness Index 2024 betrachten 52 Prozent der Befragten Gehen im Freien als unverzichtbaren Bestandteil ihres Fitnessprogramms. Darüber hinaus hat sich Gehen mit geführten Kursen auf Plattformen wie Apple Fitness+, Peloton oder iFit neben anderen Trainingsarten wie Krafttraining, HIIT und Laufen etabliert. Die Vorteile sprechen für sich: Eine Studie in „Nature Medicine“ zeigt, dass Gehen das Risiko für chronische Erkrankungen wie Schlafapnoe, Bluthochdruck und gastroösophagealen Reflux verringern kann. Weitere Untersuchungen belegen, dass Gehen viszerales Bauchfett reduzieren und das Risiko für Fettleibigkeit senken kann. Wer es täglich auf 3.967 Schritte bringt, reduziert zudem das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben. Besonders im Trend liegt derzeit das Rückwärtsgehen. Ursprünglich aus der Rehabilitation stammend, ist es besonders gelenkschonend und eignet sich vor allem als Bewegung nach Knie- oder Rückenverletzungen. Diese Art des Gehens fördert die Koordination, stärkt die hintere Beinmuskulatur und verbessert die Balance.

Primal Movement

Wer in letzter Zeit auf Tiktok unterwegs war, hat möglicherweise Videos mit Titeln wie Standing Ape Reach oder Travelling Frog entdeckt. Diese dynamischen Bewegungen sind Teil eines neuen Fitness-Trends: der sogenannten Primal Movement Workouts. Die Übungen können sowohl im Fitnessstudio und im Park als auch zu Hause durchgeführt werden und erleben derzeit einen regelrechten Hype. Primal Movements zeichnen sich durch ihre Nachahmung natürlicher Bewegungen wie Krabbeln, Klettern und Hocken aus. Im Gegensatz zu vielen herkömmlichen Körpergewichtsübungen, die sich auf vertikale Bewegungen konzentrieren, liegt hier der Fokus auf fließenden und vorwärtsgerichteten Bewegungen. Alle Übungen beanspruchen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig und fördern die Kräftigung des gesamten Körpers. Zudem verbessern sie die Flexibilität von Muskeln und Gelenken und verlangen ein hohes Maß an Koordination und Konzentration. Anfänger:innen sollten mit diesen sechs Grundbewegungen beginnen: Bear Crawl, Crab Walk, Inchworm, Frog Jump, Lizard Crawl und High Bear Crawl. Auf Youtube findet man zahlreiche Anleitungsvideos mit einer Dauer von 5 bis 30 Minuten, die sich mühelos in den Alltag integrieren lassen.



Fotos: Getty Images, Stocksy, Panther Media



Low Impact Training

In den letzten Jahren hat das Angebot an Online-Workouts erheblich zugenommen, nicht zuletzt aufgrund der Pandemie. Eine der Vorreiterinnen in diesem Bereich ist Melissa Wood-Tepperberg, die während dieser Zeit fast täglich kurze LIT-Sessions (Low Impact Training) auf ihrem Instagram-Kanal postete. Heute gehören die Workouts ihrer App MWH zu den gefragtesten Trainingsprogrammen ihrer Art. Alles, was man dafür benötigt, sind eine Yogamatte, Handgelenk-

und Knöchelgewichte, Mini-Bänder, ein Pilates-Ball und Hanteln. Für einen definierten und starken Körper sind drei Einheiten pro Woche ideal. Doch Melissa Wood-Tepperberg und andere Anbieterinnen wie Tasha Franken (TF Studio) oder Courtney Fisher (Fit with Coco) empfehlen, die Workouts einfach in den Alltag zu integrieren. Die meisten Videos dauern zwischen 10 und 35 Minuten, wobei auch längere oder kürzere Sessions zur Auswahl stehen. Hat man erst einen

Rhythmus gefunden, kann man sich schrittweise steigern und das gesamte angebotene Wochenprogramm absolvieren. Der Schwerpunkt bei LIT liegt auf einem niedrigen bis mäßigen Anstrengungsgrad sowie klaren, meist langsamen Bewegungsabläufen. Die Übungen sind gelenkschonend und trainieren sowohl Muskulatur als auch Ausdauer. Mehr Infos unter melissawoodhealth.com, tashafranken.com, fitwithcoco.com

Foto: MWH

Meine Lieblingsprodukte direkt vom Spezialisten, jetzt zum Probierpreis!*



pro Kapsel 60 mg 10-fach konzentrierter Extrakt aus weißem Spargel + 50 mg 10-fach konzentrierter Extrakt aus Brennnessel-Blättern

- vegan
- lactosefrei
- glutenfrei



Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und Mineralstoffen sowie Co-Enzym Q10 für das Herz-Kreislauf-System. Vitamin B6, B12 und Folsäure tragen zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei.

- vegan
- glutenfrei
- lactosefrei
- fructosefrei



Neues Design

