

Starker Start für die Fitnessmesse

Kardio- und Krafttraining zunehmend kombiniert. Trendsportarten Parkour, Zumba und Pole-Fitness in Halle 6

Claudia Pospieszny

Man mag sich völlig gesund fühlen – doch die Maschine bringt bisweilen anderes an den Tag. Durchblutung mangelhaft, Körperbalance dürftig, von Herz- und Blutdruckwerten ganz zu schweigen. Wer es, bevor er zum Training antritt, ganz genau wissen möchte, findet auf der Leitmesse für Fitness, Wellness und Gesundheit „Fibo“ Gerät, das sichtbar macht, was der Sportler wissen muss – oder möchte.

Dabei geht der Trend eindeutig weg vom schlichten Hanteltraining. An Maschinen schwitzt man. Etwa an einem Stairmaster mit beweglichen Treppenstufen, der dem Trainierenden das Gefühl gibt, er bestiege eine nie endende Rolltreppe. Überhaupt steht Gerät, das hilft, die Kondition und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern, hoch im Kurs. „Bei uns trainieren weit weniger Menschen an Kraftaufbaugeräten als im Kardio-Bereich“, sagt Sandra Walter. In Kray auf dem Gelände der Zeche Bonifacius betreibt sie das Essener Fitness Camp. Zur Fibo ist sie gekommen, um Geräte, die in Deutschland bislang nur in wenigen Studios stehen, vorzuführen.

Das Prinzip ist einfach: Indoor Cycling trainiert vorwiegend Beine und Ausdauer, „doch damit hat man nicht viel für den Oberkörper getan“, sagt Sandra Walter. Weswegen sie Cycling und die neue Trendsportart „Kranking“ kombiniert, eine halbe Stunde strampeln die Beine, eine weitere halbe Stunde drehen die Arme „Pedale“. Sinnvoll kombiniert, so sagt die Trainerin, könne man sich damit das Training an Maschinen komplett ersparen. Bei den Vorfüh-

rungen in Halle 3 kommen die Geräte gut an.

Ebenso der Parcours, den das italienische Team der Firma Queenex aufgebaut hat. Das System ist variabel. Stahlträger werden unter die Decke montiert, anschließend kann von der Reckstange bis hin zu Bändern für Dehn- oder Zugübungen verschiedenes eingehängt werden. Zu Demonstrationzwecken zeigt Giulio Evangelista Übungen an Tüchern, die wie Hängematten aussehen, ein wenig an Akrobatik-Übungen in der Zirkuskuppel erinnern – man fällt im Training nur wesent-

»Der erste
Fachbesuchertag
war sehr gut
besucht«

lich weniger tief. „Der Vorteil ist, dass man die Elemente leicht abnehmen und den Raum so multifunktional nutzen kann“, sagt Evangelista.

Neben Systemen für Ganzkörper-Workouts bieten Hersteller Produkte an, die gezieltes Abnehmen ermöglichen sollen. Auf einem Laufband geht eine junge Dame und führt einen „Vacu-Ring“ vor. Das „erste mobile Fitness-Unterdruck-System“ sieht aus wie eine Trommel mit Hosenträgern. Gezielte Fettverbrennung an Unterbauch und Po soll das Gerät ermöglichen. Wie punktgenaues Abnehmen ohnedies ein Thema auf der Fibo 2011 ist, es dutzende Geräte gibt, vibrierend und rotierend, die dies scheinbar mühelos realisieren sollen.

Große Standflächen sind aber auch Reha-Sportgeräten gewidmet. Laufbänder mit Gurtsystemen, die den Trainierenden halten, werden angeboten, Geräte die helfen, lang-



Das Indoor-Radfahrtraining „Cycling“ ist in vielen Studios seit Jahren etabliert. Sandra Walter zeig ein neues Gerät, das das „Radeln“ für die Arme ermöglicht. Fotos: Christoph W.

sam Muskeln und Fitness aufzubauen. Seit Jahren wächst die Zahl der Wellness- und Gesundheitsanbieter. Ebenso der Besucherstrom: „Der erste Fachbesuchertag war sehr gut besucht. Wesentlich besser als in den vergangenen Jahren“, sagt Fibo-Sprecher Mike Seidensticker.

Den Trendsportarten nun ist Halle 6 gewidmet. An Holzwürfeln in verschiedenen Größen und Höhen turnen „Parkour“-Sportler. Mit dem Tanz-Training „Zumba“ wird die

Sabrina Huder nach oben, schlängelt sich langsam wieder herunter. „Als wir vor drei Jahren hier auf der Messe waren, war Pole-Fitness noch kaum bekannt“, sagt Huder.

Am heutigen Freitag ist der Messebesuch erneut Fachpublikum aus den Bereichen Medizin/Gesundheit und Sport vorbehalten. Für die Öffentlichkeit wird die „Fibo“ in der Messe Essen am Samstag und Sonntag (16. und 17. April) in der Zeit von 9 bis 18 Uhr geöffnet haben.

INFO

Selber testen

Immer mehr Raum nehmen Gesundheit und Wellness der „Fibo“ ein. An den täglichen Messtagen haben Besucher Gelegenheit, an den Ständen ihren Körperanteil messen zu lassen. Lungenvolumen und diastolische Werte testen zu lassen, zudem können verschiedene Geräte direkt vor Ort ausprobiert werden.

