

SPORTLICH INS NEUE JAHR STARTEN



Wir kennen sie alle: Die Neujahrsvorsätze, bei welchen für einige wahrscheinlich Sport weit oben auf der Liste stehen wird. Das Problem mit den Neujahrsvorsätzen ist nur, dass sie selten dauerhaft eingehalten werden. Wir stellen Ihnen 5 Trendsportarten vor, mit denen es vielleicht leichter wird, die sportlichen Neujahrsvorsätze konsequent durchzuführen.



BOULDERN:

Bouldern boomt! Nicht ohne Grund, denn das Klettern ohne Seil ist nicht nur Ganzkörpertraining, sondern stärkt auch die Psyche. Beim Bouldern hangelt man sich von Griff zu Griff und wird dabei nicht mit einem Seil gesichert, weshalb nur auf Absprunghöhe geklettert wird und dicke Matten vor Stürzen schützen. Bouldern ist ein Gemeinschaftserlebnis, indem man oft auf einen Tipp angewiesen ist, welcher Griff der nächste ist und indem man sich gegenseitig unterstützt. Bouldern ist ein forderndes Ganzkörper-Workout, das zahlreiche Muskeln trainiert und ordentlich Kalorien verbrennt.

BALANCE BOARD:

Balance Boards sehen aus wie kleine Surfbretter, meist aus Holz, mit denen auf der darunter befindenden Rolle balanciert wird. Mit dem Balance Board trainieren Sie Gleichgewicht, Haltungs- und Bewegungskoordination, Beweglichkeit sowie die Kern- und Tiefenmuskulatur. Gleichzeitig schult das Balance Board-Training die Körperwahrnehmung und fördert die Konzentration.



STAND-UP-PADDLING

Stand-Up-Paddling ist eine noch recht junge Wassersportart. Beim SUP stehen Sie auf einem großen Board und paddeln auf einem See, Fluss oder dem Meer. Es kann schnell wacklig auf dem Board werden, weshalb Sie sich ständig ausbalancieren müssen und Ihre Koordinationsfähigkeit schulen. Zudem wird die Tiefenmuskulatur trainiert und SUP ist ein gutes Ganzkörpertraining. Die Arme und die gesamte Rumpfmuskulatur werden benötigt, um das Paddel mit Kraft durchs Wasser zu ziehen und das Board zu bewegen.



SPORTLICH INS NEUE JAHR STARTEN



HULA-HOOP-FITNESS:

Viele verbinden mit einem Hula-Hoop-Reifen eher Kindheitserinnerungen als angesagte Fitnessübungen. Dabei hat ein Hula-Hoop-Workout zahlreiche positive Effekte, wie bspw. das Kräftigen der Bauch- und Rückenmuskulatur. Zudem bringen Sie das Herz-Kreislauf-System in Schwung, regen den Stoffwechsel an und verbrennen Kalorien. Lässt die Körperspannung nach, fällt der Reifen schnell runter, weshalb das Hula-Hoop-Training als Ganzkörper-Workout Einsatz findet.

AERIAL YOGA:

Beim Aerial Yoga werden die Übungen in einem Tuch durchgeführt, das an der Decke befestigt ist. Dadurch dass das Tuch Ihr Körpergewicht trägt, fällt es Ihnen leichter, bestimmte Haltungen auszuführen. Auf spielerische Art und Weise können so Posen eingenommen werden, die Ihnen ohne das Tuch auf der Yogamatte möglicherweise schwerfallen werden. Aerial Yoga fördert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und das eigene Wohlbefinden. Für alle, die eine neue Facette von Yoga erleben möchten, könnte Aerial Yoga spannend sein.

