Das aktuelle Sportstudio

581 Aussteller auf der „Fibo“ wollen nur das Eine: Fitness, Wellness und Gesundheit zu den Kunden bringen

Kirsten Simon

Essen. Man entdeckt sie auch dieses Mal. Diese Besucher, die man bei einer Fitness-Messe erwartet: Männer, die aussehen wie eine Mischung aus Schwarzenegger und Popeye. Nur mit mehr Muskeln. Aber längst geht es hier um mehr als bloß um Muckis: Die Fibo hat sich zu einem Markt für Wellness, Gesundheit und Wohlfühlmomente gewandelt. Dieser Markt ist riesengroß und steckt voller Geld. Noch bis Sonntag stellen 581 Unternehmen aus über 35 Ländern ihre Innovationen vor. Bis gestern dem Fachpublikum, an diesem Wochenende der ganzen Öffentlichkeit. Viel Platz nehmen in den 14 Hallen Fitness-Geräte ein. Etliche davon sind so groß, dass man sie keinen Meter tragen möchte und auch nicht könnte.



Macht Muckis und ist bezahlbar: „TwistFit“ soll mit einfachen Übungen den ganzen Körper in Schwung bringen. Fotos: Marc Albers

Für Profis

Shad Forsythe ist der Fitness-Trainer der Deutschen Fußballnationalmannschaft. Wenn er auftaucht, kommen Schweini, Lahm und Gomez ins Schwitzen. Neuerdings auch auf Indoor-Cycling-Rädern von Schwinn mit einer intelligenten Konsole, die Trainingsdaten genau messen und analysieren kann.

Für Kursgänger

Fast war es verschwunden, doch da ist es wieder: Das Zirkeltraining kommt zurück. In der Schule verabscheut, findet es heute in immer mehr Studios und Vereinen etliche Anhänger. Entstaubt und mit modernen Fitness-Geräten cool gemacht. Laut Fibo-Sprecher Dr. Mike Seidensticker ist es dieses Gruppengefühl, also gemeinsam mit anderen klassisch zu trainieren, das dem Zirkeltraining zum Comeback verhilft.

Für Frauen

Tanzen ist in den Studios ein großes Thema. Ballettkurse, Choreografien und vor allem Zumba, eine Mischung aus Samba, Salsa und Hip-Hop. Da muss der Riecher für den richtigen Rhythmus schon deutlich ausgeprägter als beim Ententanz sein. Zumba hat erst vor zwei Jahren seine Europa-Premiere auf der Fibo gefeiert, heute ist es der Star in vielen Studios.

Für Unerschütterliche

Power-Plate kennt man in der Szene schon. Diese eher unspektakulär erscheinende Vibrations-Platte, die den Körper ordentlich durchrütteln und in kurzer Zeit trainieren soll. Neu ist das Power-Bike, das ähnlich wie ein Spinning-Fahrrad funktioniert, aber zusätzlich sich selbst und damit auch den Fahrer auf Knopfdruck zum Zittern bringt. Durch die Muskelkontrakte sollen laut Hersteller Kraft und Ausdauer gleichzeitig trainiert werden. Und zwar von den Beinen bis zum unteren Rücken. Kosten für ein Rad: rund 3000 Euro.

Für Rückengeplagte

Es gibt eine ganz neue Gruppe von Trainingsgeräten, in die spezielle Sensoren eingearbeitet sind, die die Lage und Bewegung der Lendenwirbelsäule nachvollziehen und anzeigen können. Interessant vor allem für Physiotherapeuten und medizinische Fitness-Studios. „Ideal, um Blockaden gezielt zu lösen“, sagt Dr. Hartmut Wolff, Geschäftsführer von „Sports & Prevention“. Er beschäftigt sich schon lange mit Rückenleiden und sagt: „70 bis 80 Prozent der Deutschen sind irgendwann in ihrem Leben betroffen.“

Für den Alltag

Jede Chance zur Bewegung nutzen und Dynamik in den Arbeitsalltag bringen. Fitness- und Gesundheitsexperte Hartmut Wolff empfiehlt: „Beim Schreibtischjob regelmäßig die Sitzposition wechseln und Telefonate nutzen, um sich mal vom Stuhl zu erheben.“ Ein zügiger Abendspaziergang kann vieles verbessern und beispielsweise Rückenschmerzen vorbeugen. 30 Minuten täglich sind schon ein Anfang.

Für den Hausgebrauch

TwistFit. Das ist so etwas wie ein Fitness-Studio, das in die Hosentasche passt – aber dort nicht bleiben sollte, denn es kann den ganzen Körper trainieren. Zwei Gurte, ein Seil und eine kleine Scheibe sind so geschickt verbunden, dass hunderte Übungen möglich sind. Mit 190 Gramm ein Fliegengewicht und mit knapp 30 Euro durchaus erschwinglich.

ONLINE *Video-Besuch bei Muskelfrauen- und männern der Fibo.* DerWesten.de/fibo



Auf diesen Rädern schwitzen anderswo die Nationalfußballer.



Sieht urig aus und ist wieder in Mode: das Steppfahrrad.



Machen Muskeln: Gewichte, die auf keiner Fitnessmesse fehlen.



Man sieht's nicht, aber das ist ein seniorengerechtes Trainingsgerät.

STUDIO-BOOM

Jeder achte Sportler ist älter als 60

Studios liegen im Trend. Niemals zuvor trainierten mehr Deutsche dort – oder waren zumindest angemeldet. Mit 7,07 Millionen Menschen in fast 6000 Studios ist Fitness die mitgliederstärkste Sportart in Deutschland. Die Studios stellen sich darauf ein, dass es immer mehr Ältere an die Geräte zieht. Inzwischen ist jeder achte Besucher älter als 60. Für diese sogenannten „Best Ager“ wurden seniorengerechte Trainingsgeräte entwickelt. Ihre Vorteile: Sie sind leicht zu bedienen, gelenkschonend und mit einem sanften Widerstand ausgerüstet, der das Verletzungsrisiko minimieren soll.