

Fit durchs Leben

# Welches Fitness-Studio ist gut für mich?

Cross-Trainer, Hanteln stemmen, Wellness-Angebote – Wir nehmen die Muckibuden in unserer Region unter die Lupe

## Neue Serie

Welche Arten von Fitness-Studios gibt es? Welche Zielgruppe wird angesprochen? Mit diesen Fragen beschäftigen wir uns in einer neuen Serie. In Zusammenarbeit mit dem Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung der Universität Halle-Wittenberg stellen wir in den nächsten Wochen Fitness-Studios aus unserer Region vor. Über Ziele und Vorgehensweise dieser Untersuchung sprechen wir mit dem Leiter des Instituts, Prof. Dr. Kuno Hottenrott.

VON ROBIN LIPKE

**KASSEL.** Keine Frage – Fitness-Studios boomen. In den vergangenen Jahren sind die Muckibuden aus dem Boden geschossen. Aber was heißt hier Muckibuden? Die Zeiten, in denen dort ausschließlich Eisen gestemmt wurden, sind lange vorbei. Cross-Trainer, Tae-Bo-Kurse, Wellness-Bereiche – die Angebote sind vielfältig. Und da ist diese Frage oft nicht leicht zu beantworten: Welches Studio ist gut für mich? Aus diesem Grund nehmen wir in den kommenden Wochen die Fitness-Tempel der Region unter die Lupe.



Gemeinsam schwitzen: Auf dem Fahrradergometer können sich Sportler aller Altersgruppen fit halten.

Foto: dpa

In dieser Untersuchung geht es nicht darum, mögliche Mängel der Studios herauszufinden. „Wir wollen vielmehr die Möglichkeiten zeigen, die Fitness-Studios für Sportinteressierte bieten“, sagt Prof. Dr. Kuno Hottenrott. Es geht also zuallererst um Aufklärung. Zudem sollen die Profile der Einrichtungen verdeutlicht werden. An wen richten sich die Fitness-Studios? Welche Varianten gibt es?

„Zumal aus den unterschiedlichsten Gründen Sport getrieben wird“, sagt Hottenrott. Der eine kämpft mit Rückenproblemen und möchte deshalb etwas für seine Muskulatur tun. Ein anderer ist vom Beruf komplett gestresst und sucht im Sport eher die Entspannung. „Mit besserem körperlichem Befinden wird obendrein die Lebensqualität erhöht“, erklärt Hottenrott. Und wiederum ein anderer möchte mit Fitness anfangen, um Kontakte zu knüpfen. Und dass all diese unterschiedlichen Gruppen nicht unbedingt ins selbe Fitness-Studio gehen, liegt auf der Hand.

Für Laien sei es zunächst nicht ganz leicht, die richtige Wahl zu treffen, meint der Sportwissenschaftler. „Im besten Fall tragen wir mit dieser Studie zur Entscheidungsfindung bei.“ Oder noch besser: Vielleicht wird der eine oder andere ermutigt, sich in den Sportdress zu schmeißen. Nach dem Motto: Sind doch

gar nicht so übel, diese Muckibuden. Im Hinblick auf den Einstieg hätten die Studios auch Verantwortung, meint Hottenrott. Das heißt, wie gut werden Anfänger beraten – also jene, die mit Sport und Bewegung bislang nicht allzu

## Unser Experte

**PROF. DR. KUNO HOTTENROTT** (52) ist in Heiligenstadt geboren. Heute ist er Leiter des Arbeitsbereichs Trainingswissenschaft & Sportmedizin am Institut für Sportwissenschaft der Universität Halle-Wittenberg. Hottenrott ist zudem in zahlreichen Gremien tätig, unter anderem ist er Vize-Präsident der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft (DVS). Er lebt in Kassel, ist verheiratet und hat zwei Kinder. In der Freizeit reist er gern. (lip)



Foto: Koch

viel am Hut hatten? Wie umfangreich und intensiv sieht beispielsweise ein Probetraining aus?

Um diese Fragen geht es nun in den nächsten Wochen. Was Qualitätsmerkmale angeht, da kommt es für Hottenrott vor allem darauf an, wie gut die Trainer ausgebildet sind. Sind vielleicht sogar Therapeuten vor Ort? Wenn Trainer beispielsweise in der Lage seien, ein individuelles Programm aufzustellen und ein längerfristiges Konzept zu entwerfen, spricht das für eine hohe Qualität eines Studios, meint Hottenrott. Unterm Strich sei es nicht leicht, Fitness-Studios zu bewerten. Eben weil die Ausrichtungen so unterschiedlich und die Absichten der Sportinteressierten so verschieden sind. „Mithilfe eines Fragebogens wollen wir die Erkenntnisse und Ergebnisse objektiv darstellen.“

• Nächsten Samstag: Deltha Fitness Club in Ahnatal

## HINTERGRUND

### Kriterien zur Einordnung

Neben Monatsbeiträgen, Parkmöglichkeiten und Öffnungszeiten zählen auch diese Kriterien zur Untersuchung:

- räumliche Ausstattung,
- Geräteausstattung,
- Extrakosten für Trainerstunden,
- Trainingsberatung,
- Kursangebote,
- Anzahl der Teilnehmer pro Kurs,
- sanitäre Bereiche,
- Vertragslaufzeiten,
- Kündigungsfristen,
- Hygiene,
- Verpflegungsangebot,
- Auslastung zur Hauptzeit,
- Kinderbetreuung.

Die Ergebnisse werden wir auch online auf [HNA.de](http://HNA.de) präsentieren.



Der Klassiker: Dieser Mann trainiert den Bizeps mit einer Z-Hantelstange.

Foto: dpa

## TIPPS RUND UMS ABNEHMEN

# Eine Stunde Brustschwimmen verbrennt 531 Kilokalorien

Diese Sportart gehört zu den Klassikern unter den Fitmachern – Kraulen löst zudem Verspannungen im Nacken

In dieser Rubrik lag zuletzt der Fokus auf dem Abnehmen durch Laufen und durch Radfahren. Heute geben wir ein paar Tipps rund um das Thema Schwimmen:

**1. Welche Schwimmart ist am besten für das Fitness-Training geeignet?** Besonders rückenschonend ist der Kraulstil. Der Körper liegt flach auf dem Wasser und ist komplett gestreckt. Durch die Rotation im Schulterbereich werden Blockaden der Büroarbeit gelöst. Der Nacken wird wieder frei. Auch die Lendenwirbelsäule wird entspannt, da die Wirbelsäule gestreckt bleibt.

**2. Wie oft sollte man ins Wasser steigen?** Hier gilt das Gleiche wie beim Laufen oder Radfahren: Zwei- bis drei Einheiten in der Woche sollte man einplanen. Wer zwei- bis

dreimal pro Woche einen Kilometer krault, der stärkt seinen Kreislauf, nimmt ab und schafft eine sportliche Figur.

**3. Wie viel Energie wird beim Schwimmen verbrannt?**

Der Energie- und Fettverbrauch ist beim Schwimmen erfreulich hoch. Eine Stunde Brustschwimmen verbrennt 531 Kilokalorien. Wer ebenso lange krault, und zwar in einem zügigen Tempo, setzt sogar bis zu 900 Kilokalorien um. Beim Rückenschwimmen beanspruchen Sie zusätzlich sämtliche Bauchmuskulgruppen.

**4. Wie wichtig ist die Wassertemperatur für das Abnehmen?** Ziemlich wichtig. Nur bei einer Temperatur von genau 26 Grad ist der Wärmeaustausch von Körper und



Nur liegen hilft nicht: Wer sich solch einen Bauch wünscht, muss auch die eine oder andere Bahn schwimmen.

Foto: dpa

Wasser einigermaßen im Gleichgewicht. Ist die Wassertemperatur höher oder niedriger, dann muss der Körper mehr Energie in Form von Fett mobilisieren, um die Körpertemperatur zu regulieren. Wer es also aushalten kann, sollte lieber bei weniger angenehmen Temperaturen ins Wasser steigen, weil der Körper dann mehr Fett verbrennt.

**5. Wie lange sollte man schwimmen?** Durch die zusätzliche Muskelmasse wird bereits der Kalorienverbrauch in Ruhe erhöht und der Fettstoffwechsel angekurbelt. Deshalb können Schwimmer mehr essen – und nehmen trotzdem nicht so leicht zu. Allerdings läuft der Fettstoffwechsel erst nach 40 Minuten auf Hochtouren. Deswegen lieber länger, dafür aber langsamer schwimmen. (sol)