

Acroyoga in der Luft und Arbeiten & Sport gleichzeitig –Fitness und Health2019 in zwei Messehallen

Aktuelle Studien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zeigen, dass Bewegungsmangel ein globales Problem ist. Bewegung ist wichtig, stärkt den Körper, fördert das Wohlbefinden und hält letztlich gesund. Dass Fitness stark im Trend liegt und sich immer mehr Menschen dafür begeistern, berichtet Ralph Scholz, erster Vorsitzender des Deutschen Industrieverbands für Fitness und Gesundheit (DIFG) e.V.:

Oton Ralph Scholz, erster Vorsitzender des Deutschen Industrieverbands für Fitness und Gesundheit (DIFG) e.V.; *das ist ein absoluter Wachstumsmarkt, und die ISPO bildet das gut ab, wenn man das in Health & Fitness hier bündelt. Wir reden beim Thema Fitness über das Thema Bewegung, da gehört auch Reha und Prävention dazu.*

Oton Ralph Scholz, erster Vorsitzender des Deutschen Industrieverbands für Fitness und Gesundheit (DIFG) e.V.; *wenn wir über die Anzahl der Aktiven sprechen ist Fitness schon seit Jahren die wichtigste Sportart, die sich komplett selbst finanziert, wir sind nicht von Subventionen abhängig, um wirtschaftlich erfolgreich arbeiten zu können. Wir haben in der Sportart Nummer eins, wir erwirtschaften rund 5,3 Milliarden Euro, mit dem wir die Anlagen finanzieren, beim Fußballbereich sind es rein von den Vereinen her 540 Millionen Euro, damit könnte man die Anlagen nicht betreiben als Wirtschaftsunternehmen. Wir erzeugen die Wertschätzung über unser Angebot.*

Oton Ralph Scholz, erster Vorsitzender des Deutschen Industrieverbands für Fitness und Gesundheit (DIFG) e.V.; *wenn wir über Trends sprechen, dann geht es vor allem um Selbstoptimierung, wir haben das Thema der Inszenierung, sie wollen es in einer Art Lifestyle-Ambiente tun. Außerdem ist es wichtig, die eigene Attraktivität zu erhöhen und das Kleingruppentraining ist auch sehr angesagt.*

Auf der ISPO Munich2019 wird deshalb ein Schwerpunkt auf das Thema Fitness und Health gelegt. In diesem Jahr gibt es mit den Hallen A5 und A6 zwei Bereiche, auf denen von Crossfit bis zum Urban Running die vielfältigen Bereiche der Fitness-und Healthbranche thematisiert werden. Weiterhin stark im Trend ist Yoga. Außerdem können Besucher "fliegende Asanas" oder "AcroYoga" live miterleben – eine neue Form von Partnernyoga, das Elemente vom Boden in die Luft bringt.

Im Fitnesssegment sind aber auch zahlreiche neue Sportprodukte auf der ISPO Munich zu sehen, wie beispielsweise die voll integrierte Smarttech-Bekleidung von diPulse für neuromuskuläre Elektrostimulation (NMES). Sie stimuliert bestimmte Muskelbereiche vom Aufwärmen bis zur Regeneration. Wie das Gerät funktioniert, erklärt Heiko van Vliet, Aftermarket Direktor:

Oton Heiko van Vliet, Aftermarket Direktor bei diPulse; *Muskeltraining durch kleine Impulse gibt es schon lange, wir haben das komplett in einen Vollanzug, eine Hose und ein Shirt, integriert, man muss sich nicht mehr darum kümmern, wo man bestimmte Elektroden platziert, das geht alles automatisch. Darauf stellt man ein Modul, das wird über eine App gesteuert. Man kann einstellen, welches Training man möchte und so gezielt die Muskeln stimulieren.*

Oton Heiko van Vliet, Aftermarket Direktor bei diPulse; *neben dem Anzug gibt es auch die Möglichkeit, nur einzelne Körperteile zu stimulieren mit einzelnen Modulen, wie den Rücken, den Bauch oder den Arm. Alle Teile kann man bedenkenlos in die Waschmaschine geben.*

Dafür ist diPulse in diesem Jahr ISPOBrandnew Preisträger.

Arbeiten und Arbeiten gleichzeitig soll künftig auch gemeinsam funktionieren. Kettler stellt auf der ISPO MUNICH ein Fitnessgerät mit integriertem Tisch, den Kettlermove@work vor. PR- und Unternehmenskommunikationsreferentin Stefanie Risse über das neue Fitnessgerät:

Oton Stefanie Risse, Referentin Unternehmenskommunikation/PR; *das Fitnessgerät ist in diesem Fall das Laufband, das man wunderbar in seinen Arbeitsalltag integrieren kann. Wir wissen heute alle, dass wir viel zu viel Zeit mit sitzen verbringen. Mit dem Laufband kann man diesem Problem entgegenwirken. Das Bewusstsein vieler Unternehmen wird dahin gehend immer sensibler, die Mitarbeiter fit zu halten und ihnen auch etwas am Arbeitsplatz zu bieten.*

Oton Stefanie Risse, Referentin Unternehmenskommunikation/PR; *das Laufband lässt sich individuell einstellen: Einmal die Tischplatte an die Größe der Person, die gerade darauf läuft. Die Geschwindigkeit geht bis maximal 8 km/h, sodass man nicht in ein joggen oder laufen verfällt, sondern maximal in ein schnelleres Gehen. Die Tischplatte bietet zusätzlich noch verschiedene Anschlüsse: Es gibt drei Steckdosen und eine USB-Schnittstelle.*

Das Laufband inklusive höhenverstellbarer Tischplatte kostet rund 2000 Euro, so Risse.

Ebenfalls im Fitnessbereich der ISPO Munich zu sehen ist die Trendsportart Slacklines, das Balancieren auf einem Gurt- oder Kunstfaserband. Nach Worten von Johanna Kugler, Trainerin bei GIBBON sind beim Slacklines vor allem Koordination, Balance und Konzentration gefragt. Neu ist die Fitnessvariante „Slack fit“:

Oton Johanna Kugler, Slack-Fit Trainerin bei GIBBON; *Slackline gibt es schon seit über 10 Jahren und in den letzten Jahren hat sich dann noch das Slack fit entwickelt. Das ist praktisch die Fitness Edition davon, weil man ganz normale Übungen auf der Slackline machen kann und seine Tiefenmuskulatur und seine Balance gleichzeitig noch kräftigt, also noch ein Plus zum normalen Work Out. Wir haben hier unsere Slack Wracks stehen – eine Slackline, befestigt 20 – 25 cm über dem Boden, bei denen wenig passieren kann. Ursprünglich wurde Slack fit von einer Physiotherapeutin entwickelt und wird im Therapiebereich, im Sportbereich und in der Prävention angewendet. Auch Kinder profitieren von den niedrig gespannten Slack Wracks.*

Oton Johanna Kugler, Slack-Fit Trainerin bei GIBBON; *je nachdem, wie das Tool eingesetzt wird, kann es wirklich Jung und Alt verwenden. Ich habe schon mit 3 oder 4-Jährigen auf der Slackline gestanden oder auch mit 80-Jährigen. Gerade auch für ältere Menschen ist es perfekt, weil man die Tiefenmuskulatur trainiert. Das sind die kleinen Muskeln, die uns stabilisieren und wir so gar nicht ansteuern können. Wenn wir ausrutschen, können uns diese Muskeln abfangen und sorgen so dafür, dass uns nichts passiert. Es gibt beispielsweise den klassischen Squat. Du stehst auf der Slackline, entweder mit einer Hilfe zum Festhalten oder nicht und gehst in die Hocke. In diesem Moment fängt die Slackline an zu zittern. Dieses Zittern ist der Turnus deines Muskels, der wiedergegeben wird. Dadurch wird die Tiefenmuskulatur gekräftigt und durch die Vibration kann sie angesteuert werden. Somit wird die Effektivitätsstufe noch einmal erhöht und das Stabilitätstraining gefördert.*