

Fitness

Date : 1. Januar 2014

Fitness

Im weiteren Sinne wird unter Fitness das körperliche und seelische Wohlbefinden verstanden. Im engeren Sinne beschreibt der Begriff verschiedene Trainingsformen vor allen in [Studios](#), aber auch darüber hinaus. Hier bezeichnet er ein ganzheitliches Training das sich aus mehreren Bereichen bedient. Dazu gehören Krafttraining, Koordination, Kondition, [Muskelaufbau](#) und Flexibilität. Daher fallen auch die verschiedenen Kurse, die in Fitnessstudios angeboten werden, unter diesen Begriff. Sie schulen in der Regel parallel gleich mehrere Komponenten.

Fitness mit und ohne Geräte



Wer Fitness allein betreiben möchte, hat mannigfaltige Möglichkeiten. Die Kraftmaschinen sowie der Freihantelbereich eignen sich hervorragend für gezieltes Krafttraining. Ergänzen können Sie dieses Training durch verschiedene Komponenten, etwa durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Dehnung und verschiedene moderne Trainingsgeräte wie Schlingensysteme, Bänder und vieles mehr.

Der Übergang vom Fitnesstraining zur Fitnessklasse des Bodybuildings ist mitunter fließend, sodass auch Fitnesssportler durch einen straffen, teils recht muskulösen Körper auffallen. In der Regel sind sie durch die Unterschiede in Trainingsweise und -methoden jedoch kompakter und schlanker.

Zu den zahlreichen Geräten, die im Fitnessbereich verwendet werden, zählt man unter anderem:

- Gewichtsmanschetten
- Pezzibälle

- Schlingensysteme
- [Thera-Bänder](#)
- Kurzhanteln und Langhanteln

Viele Fitnesssportler nutzen neben dem Einzeltraining auch die Kursangebote und trainieren außerdem im Cardio-Bereich.

Cardio-Fitness

Der Cardio-Bereich der Fitnessstudios wird sowohl für Erwärmung und Cooldown genutzt als auch für die sogenannte Cardio-Fitness. Auf verschiedenen Geräten lässt sich hier das Herz-Kreislaufsystem sowie die Ausdauer trainieren. Gern werden diese Geräte auch im Rahmen der Fettreduktion genutzt. Zum Gerätepark des Cardio-Bereiches zählen unter anderem:

- [Crosstrainer](#)
- [Fahrradergometer](#)
- [Stepper](#)
- [Laufbänder](#)
- [Rudergeräte](#)

Kursfitness

Der Kursbereich des Fitnesstrainings ist häufig wechselnden Trends, aber auch - wie der gesamte Fitness-Bereich - immer neuen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen unterworfen. Im Kursbereich lassen sich alle Fitnesskomponenten schulen. Typisch ist jedoch, dass der Anteil von Koordination und Ausdauer oft höher ist als in der Einzelfitness.

Vor allem Frauen besuchen die verschiedenen Studiokurse. Doch auch immer mehr Männer erkennen, wie sie in ihrem Training vom Kursprogramm ihres Studios profitieren können.

Die strengen – und teuren – Lizenzierungsverfahren für spezielle Kurse wie Tae Bo oder Zumba haben zu kreativen Namensgebungen für ähnliche oder deckungsgleiche Kursinhalte geführt. So finden sich für Tae Bo oft auch Namen wie ThaiBox, Box-Aerobic und ähnliches in den Kursplänen, für Zumba Latino-Aerobic, Tanz-Aerobic und dergleichen mehr.

Zum breiten Portfolio der Kurslandschaft gehören (nach Inhalten, nicht nach Namen) unter anderem:

- [Aerobic](#)
- Stepaerobic
- Workouts mit unterschiedlichen Schwerpunkten (z.B. Bauch-Beine-Po)
- Tae Bo
- Zumba
- [Pilates](#)

- [Yoga](#)

Aus Elementen verschiedener Kurse werden auch gern sogenannte Fatburner zusammengesetzt, die eine Mischung aus Ausdauer- und Krafteraining bei moderater Belastung darstellen.

Fitness gehört also zu den vielseitigsten Sportformen. Lesen Sie auf [koerper.com](http://www.koerper.com) mehr über Geräte, Kurse, Trainingsformen, Trends und Ziele. Wir recherchieren für Sie immer neue spannende Themen!