



Wirklich wahr: **AEROBIC** ist zurück!

Nur eine Modeerscheinung oder das beste Training aller Zeiten und genau darum wieder so beliebt? Was kann das neue (alte) Aerobic und für wen ist es geeignet? Ein Experte erklärt das Kult-Workout der 80er-Jahre. Plus: die besten Outfits, DVDs, Online-Übungen und wo man das richtige Studio findet

Text: Kristin Suhr

Stulpen, Leggings, knapper Body – im April 1982 erschien Jane Fondas erstes Fitness-Video, in dem sie sich 76 Minuten lang zur Rumpfbeuge krümmte, die Beine grätschte und auf der Stelle joggte. Vier Millionen Mal verkaufte sich das Video. Der Hype um Aerobic (griechisch: aer = Luft; denn das Workout kurbelt den Sauerstoffumsatz im Körper an) begann und erreichte bald auch Europa. In den Fitness-Studios, sogar im Fernsehen (Tele-Gym) war Aerobic nicht mehr wegzudenken. Doch ab Ende der 80er verschwand es langsam von der Bildfläche. Und jetzt ist es plötzlich wieder da. Nicht nur in den USA und in Australien, wo Frauen in Neon-Leggings zu Workshops an den Bondi Beach pilgern, sondern auch in deutschen Studios. Fitness-Trainer Roy Dowery erklärt das Comeback.

Herr Dowery, warum ist Aerobic wieder im Trend?

Ganz klar aufgrund des hohen Spaßfaktors. Aerobic ist eine der wenigen Sportarten, bei denen man zwischendurch fast vergisst, dass man tatsächlich Sport macht. Dazu kommt, dass es extrem effektiv ist.

Was ist anders als in den 80ern?

Was die Musik betrifft, trainiert man immer noch zu Hits aus den 80ern, allerdings oft in moderneren, schnelleren Remixen, denn der Beat der damaligen Songs ist für das heutige Training häufig zu langsam. Früher wurde auch noch mehr Wert auf die konkreten Bezeichnungen der Übungen gelegt und die Kurse über Kommandos unterrichtet, heute orientiert man sich eher am Trainer und macht die Übung dann nach. Außerdem integrieren wir inzwischen Pilates-Elemente. Die Basis-Übungen, die vor circa 40 Jahren entwickelt wurden, gibt es aber immer noch.

Und was wäre so eine ganz klassische Übung?

Zum Beispiel der „Knee Lift“, bei dem ein Bein gebeugt und nach vorn angehoben wird, bis das Knie ungefähr auf Hüfthöhe ist. Und das Joggen auf der Stelle.

Was bringt Aerobic meinem Körper?

Es ist ein tolles Ganzkörpertraining, bei dem vor allem Po und Beine gestählt werden. Außerdem unterstützt es die Fettverbrennung. Und es verbessert Ausdauer und Kondition, stärkt Herz und Lunge.



Unser Experte

Roy Dowery war Drill Sergeant bei der U.S. Army, bevor er sich hauptberuflich dem Fitness-Training verschrieb. Der ausgebildete Sportwissenschaftler hat mehrere eigene Studios in München (SYPC – The Boutique Fitness Group). Das dort seit diesem Sommer angebotene „Supermodel Workout“ basiert auf dem Aerobic der 80er-Jahre und ist der zurzeit bestbesuchte Kurs

Klingt gut, aber wie oft muss ich wirklich trainieren, um einen Effekt zu sehen?

Ich empfehle grundsätzlich zwei Kurse à 60 Minuten pro Woche. Meine Erfahrung zeigt, dass viele Leute noch häufiger kommen, weil sie so viel Spaß haben.

Wer sollte auf das Training verzichten?

Leute mit Wirbelsäulen- und Gelenkproblemen, da es viele Sprungübungen gibt. Altersmäßig gibt es keine Einschränkungen.

Wie läuft das Training genau ab?

Beim klassischen Aufbau folgt auf ein Warm-up eine Stretching-Einheit, dann kommt das Herz-Kreislauf-Training für die Fettverbrennung und dann ein Cool-down. Übrigens achten wir darauf, dass es keine komplizierten Choreografien gibt, die überfordern könnten.

Kann man trotzdem Fehler machen?

Ja, wenn man sich selbst überschätzt. Aerobic ist anstrengend, darum ist es am Anfang besser, keinen falschen Ehrgeiz zu zeigen, sondern auch mal eine Übung auszulassen und währenddessen einfach auf der Stelle zu marschieren.

Was trage ich am besten beim Workout?

Man braucht Bewegungsfreiheit. Ein enges und elastisches Outfit macht darum Sinn. Außerdem ist die Genauigkeit der Bewegungen sehr viel besser ersichtlich, wenn die Kleidung eng am Körper anliegt. Die klassischen Jane-Fonda-Outfits waren also schon damals genau richtig.

Inzwischen gibt es ja auch viele Online-Angebote. Wie ist Ihre Einschätzung dazu?

Sie machen für Personen Sinn, die die Übungen schon kennen und sich gut selbst motivieren können. Bei Studio-Kursen hat man dagegen Kontrolle durch den Trainer und definitiv einen größeren Spaßfaktor.

Woran erkenne ich einen guten Studio-Kurs?

Daran, dass man am Ende total verschwitzt und völlig fertig ist, aber sich trotzdem schon nach der nächsten Stunde sehnt.

Und einen guten Trainer?

Er muss die Teilnehmer motivieren und begeistern können. Und korrigieren, ohne den Kursfluss zu unterbrechen.

Haben Sie einen Lieblingssong fürs Training?

„Hero“ von Bonnie Tyler aus dem Jahr 1984. Er hat so viel Energie und einen so schnellen Beat, dass er einfach perfekt ist!



DAS OPTIMALE OUTFIT



Luftig: signalfarbenes Top von H & M, um 10 Euro



Atmungsaktiv und elastisch: Leggings „Cosmopolitan“ von Iracema Scharf, um 65 Euro



Erhöht das Retro-Feeling und den Spaßfaktor: Nagellack in „Naughty Nautical“ von Essie, um 8 Euro



Ist bequem und gibt Halt: Sport-BH von Nike, über zalando.de, um 30 Euro

Grazil und federn trotzdem gut ab: Sneakers von Reebok, um 80 Euro



WO TRAINIEREN?

STUDIOS

Aerobic-Kurse werden inzwischen wieder in sehr vielen Studios und Sportvereinen angeboten. Allerdings verstecken sie sich häufig hinter anderen Namen, wie „Burn it Intense“ (bei Fitness First) oder „Dance 'n Fitness“ (Sportspaß Hamburg). Es macht also Sinn, direkt beim Studio in Ihrer Nähe nachzufragen. Tipp: Ganz klassische Aerobic-Kurse haben oft auch Volkshochschulen im Programm.

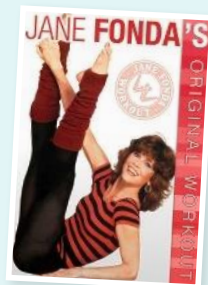
ONLINE

Beim Cyberobic-Kurs „Aerobics“ trainiert man vor der Kulisse des kalifornischen Angels Gate Park. Den virtuellen Kurs (auf Abo-Basis, 10 Euro pro Monat) kann man sich über cyberobics.com herunterladen. Tipp: Zur Einstimmung eignet sich YouTube. Unter dem Stichwort „Aerobic“ findet man jede Menge Workout-Videos, von retro bis modern. Sehenswert: „Jane Fonda first ever workout classic from 1982“.

SO HAT SICH AEROBIC VERÄNDERT

GESTERN

- Enge Stringbodys, Leggings, Lurex-Gürtel, Stirnband und dabei mindestens ein Teil in Neon – das Aerobic-Outfit der 80er war sehr körperbetont und oft recht schrill.
- Stulpen waren charakteristisch für jedes Aerobic-Outfit.
- Zwischendehnungen waren Standard. Das heißt, nach einigen Übungen wurde erst einmal eine Stretching-Runde eingelegt.
- Hollywoodstar Jane Fonda galt als Galionsfigur der Aerobic-Bewegung. Ihr Workout setzte den Schwerpunkt auf die gymnastischen Übungen. Tänzerische Elemente gab es kaum.



DVD: „Jane Fonda's Original Workout“, um 12 Euro



Stulpen eignen sich auch 2017 gut für Aerobic. Z. B. über socken-und-mehr.de, um 8 Euro

DVD: „Cardio Dance Julianne Hough“, um 8 Euro



HEUTE

- Von Stringbody, Gürtel und Stirnband hat man sich zwar verabschiedet, doch eng anliegende, elastische Kleidung ist nach wie vor von Vorteil. Am besten in schnell trocknenden Hightech-Materialien.
- Stulpen sind immer noch aktuell, da sie die Muskeln wärmen und vor Verletzungen schützen.
- Man dehnt nur noch am Ende des Workouts. Sportwissenschaftler argumentieren heute, dass Zwischendehnungen die Muskeln eher schwächen.
- Klassische Aerobic-Übungen werden heute oft in einfache Tanzchoreografien eingebaut. Die US-amerikanische Tanzsportlerin Julianne Hough steht für den Trend.