

Die beim Training erzeugte Energie nach dem Duschen einfach mit nach Hause nehmen – ist das die Zukunft? Definitiv! Alles andere wäre doch eigentlich Verschwendung...



GREEN FITNESS

STROM ERZEUGEN MIT CROSSTRAINER + CO ...

Wir haben das erste Studio Deutschlands besucht, in dem Sie per Muskelkraft Handy oder iPod laden können. Außerdem: weitere Zukunftstrends.

Text Christa Förster

Die besten Ideen liegen oft viel näher, als man denkt. Vor einigen Monaten erklärte René Eick wie so oft einem neuen Mitglied den Crosstrainer und sah das Display aufleuchten – mit den Anzeigen zum Kalorienverbrauch, zurückgelegter Strecke usw. Das ist erst mal nichts Besonderes, denn das Display leuchtet immer, sobald jemand den Crosstrainer in Bewegung setzt. Nur an diesem Tag folgte der Studioleiter: Wenn dieses Gymgerät gerade nicht ans Stromnetz angeschlossen ist und das Display aber trotzdem leuchtet, dann muss der dafür nötige Strom irgendwie durch die Trainingsbewegung erzeugt worden sein ...

Klingt banal – und ist es auch. Nur hat diese Idee bislang offensichtlich noch niemand zu Ende gedacht bzw. versucht, die beim Training erzeugte Energie in größerem Umfang nutzbar zu machen. Eick fasste den Entschluss, genau dies zu tun und sein Fitnessstudio, das Gold's Gym im Ostberliner Stadtteil Prenzlauer Berg, nach und nach zum „grünen“ Studio umzurüsten.

Auch wir in der FIT FOR FUN-Redaktion waren gespannt, ob das gelingt – und haben Eick deshalb vor Kurzem in seinem Studio besucht, um zu schauen, wie weit sein Projekt schon gediehen ist.

Um es vorwegzunehmen: Wir sind begeistert! Eick und seinem Team ist es tatsächlich gelungen, Crosstrainer und Fahrräder so zu präparieren, dass man während des Trainings sein Handy oder seinen iPod laden

kann. Nach 60 Minuten auf dem Crosstrainer war der leere Akku unseres Testhandys wieder „volltrainiert“.

Zusätzlich wird schon ein Teil der Studiobeleuchtung über die Geräte betrieben, und man kann sich die erzeugte Wattleistung in einem eigens entwickelten Energiepass eintragen lassen. „Wir wollen unsere Mitglieder auf diese Weise zur bewussten Bewegung motivieren, denn je nachdem wie gut das

Energiekonto jedes Einzelnen gefüllt ist, sind bestimmte Vergünstigungen geplant, von denen die Mitglieder dann auch direkt profitieren können“, sagt Eick.

Es scheint, als hätte das Gold's Gym im heiß umkämpften Fitnessstudiomarkt eine Nische gefunden. Das ist für ein kleines Einzelstudio heute überlebenswichtig, denn die Ketten haben bei Investitionen meist einen deutlich größeren finanziellen Spielraum und gleichzeitig ein geringeres Risiko.

DER TÜFTLER

René Eick, Inhaber des Gold's Gym in Berlin, über die Realisierung seiner Idee: „Erst als wir begannen, ein System zur Nutzbarmachung von Trainingsleistung zu entwickeln, merkten wir, wie kompliziert die technische Umsetzung ist. Vor allem weil der Widerstand für den Trainierenden ja unverändert bleiben sollte. Wir haben einen Prototypen in einer alten Garage aufgebaut und dort drei Monate lang getüftelt; eine Hand voll leidenschaftlicher Ingenieure und Bastler, die meisten schon in Rente. Aber ich muss sagen: Der Aufwand hat sich mehr als gelohnt.“



DIE ZEICHEN DER ZEIT Wer sich die Entwicklung des Gold's Gym ansieht, der blickt auch auf ein spannendes Stück deutsch-deutsche Fitnessgeschichte. Eick war 1991 der Erste nach dem Mauerfall, der einen modernen Sportclub in Ostberlin eröffnete. Und es passt in diese Zeit der großen Träume und muskelbepackten Helden aus dem Westen, dass er ihn nach dem legendären Schwarzenegger-Gym in Kalifornien benannte. Mit dem Lifestyle änderten sich über die Jahre aber auch die Träume, und so hat sich das Kiez-Gym letztlich genauso gewandelt wie die Menschen seines Viertels – es zählen Gesundheit, Geborgenheit, Umwelt.

Den Mut, mit geringen Mitteln zu neuen Ufern aufzubrechen, hat Eick sich allerdings bewahrt. Gott sei Dank! Und so hat der ehemalige Raumfahrtstechniker es fast ohne Budget, dafür mit der unentgeltlichen Hilfe einiger befreundeter Tüftler, innerhalb weniger Monate geschafft, seine Idee von der Energiegewinnung über die Cardio- ▶

geräte umzusetzen. Das Aufladen von Handy und iPod soll allerdings erst der Anfang sein. „Wir wollen die Idee weiterentwickeln“, sagt Eick, „ein Großteil der Energie, die ein Sportler während des Trainings erzeugt, verpufft ja auch bei uns noch. Da steckt noch sehr viel Potenzial drin.“

Das finden wir auch – und wundern uns ein bisschen, dass die Cardiogerätehersteller und die großen Studioketten nicht schon längst auf diesen grünen Zug aufgesprungen sind. Sicher ist: Nicht nur beim Autofahren, beim Kochen und in der Mode, auch in den Gyms der Nation wird öko in Zukunft stets aktuell sein.

Welche Trends sich derzeit noch abzeichnen auf dem Fitnessmarkt, sehen Sie rechts. Testen Sie einige davon ruhig mal in der Praxis! Denn Abwechslung bringt Sie immer nach vorn im Training, und Sie sorgt für neue Motivation!

GREEN GYM

Mehr über das Berliner Gold's Gym erfahren Sie online unter www.goldsgymberlin.de. Viel aufschlussreicher ist aber natürlich ein Besuch vor Ort, in der Immanuelkirchstr. 3–4 in Berlin. Und falls Sie das Kiez-Gym irgendwann vergänglich suchen sollten – die Website www.thegreenmicrogym.com hat Inhaber Eick sich schon gesichert. Gut möglich also, dass es bald einen neuen Studionamen gibt. Übrigens: Auch in den USA tüfteln die Pioniere zwar in eher kleinem Stil, aber sehr kreativ vor sich hin: www.thegreenmicrogym.com



5 NEUE FITNESSSTRENDS

TRAPEZ-TRAINING:

In Hollywood schwört man längst aufs Schwingen am Fly-Bar. Spaß macht's, und der Körper profitiert auch vom Mix aus Kraft-, Cardio- und Balancetraining. Reebok holte den Trend kürzlich nach Deutschland. „Jukari“ wurde gemeinsam mit dem Cirque du Soleil entwickelt. www.reebok.com

JULIANA AFRAM spürte für uns neue Trends auf. Sie ist internationale Presenterin, Personal Trainerin und Geschäftsführerin der Pilates-Schule POWER PILATES in Hamburg.



HIGH-HEELS-AEROBIC: In New York seit einiger Zeit neu im Angebot der Crunch-Clubkette: High-Heels-Aerobic. Zum Warm-up werden die Übungen noch in Sportschuhen absolviert. Dann heißt's rein in die Stöckel und auf zum Fuß-, Waden-, Knöchel- und Kniemuskel-Workout. Vorturner sind Profi-Broadway- und Balletttänzer. Experten warnen aber vor hohem Verletzungsrisiko, Stauchungen der Fußwurzel oder einer Achillessehnenverkürzung.

DR. CORE: Voll im Retrotrend liegt ein intensives Krafttrainingskonzept, dem sich ein neuer Fitnessclub in München verschrieben hat. Hier wird ganz old school an Reck und Ringen trainiert, gestemmt werden wuchtige Olympiahanteln. Durch die Auswahl der effektivsten Ganzkörperübungen erzielen alle Teilnehmer unglaubliche Erfolge in kürzester Zeit. „Erfinder“ ist der Münchner Leistungssportler Gerhard Blöchl – Olympionike und mehrfacher deutscher Meister im Buckelpistenskifahren. Das Training in der Gruppe macht es leicht, den inneren Schweinehund zu überwinden. www.dr-core.com



ANTI GRAVITY YOGA: Die Teilnehmer hängen mittels eines Tuchs in der Luft, ein Gefühl der Schwerelosigkeit stellt sich ein. Mit Yoga hat das Workout jedoch wenig zu tun. Es kombiniert vielmehr Elemente aus Pilates, Tanz, Yoga und Fitness miteinander. Es entstaucht die Gelenke und fördert die Beweglichkeit. Trainerausbildung: www.ifaa.de

KRANKING: Erfinder ist Spinningpapst Johnny G. Mithilfe des Krankcycle ist erstmals ein effektives Group-Fitness-Ausdauertraining für Rumpf und Arme möglich. Nach gut einem Jahr Testlauf in den USA und einem phänomenalen Erfolg in sämtlichen Testläufen wurden diesen Herbst die ersten Krankcycles in die europäischen Fitnessclubs ausgeliefert. Die zwei Kurbelarme funktionieren unabhängig voneinander. Das Kurbeln funktioniert vorwärts und rückwärts, gekrank wird stehend und sitzend. www.krankcycle.de

