

# STYLELOUNGE

**Diese 5 außergewöhnlichen Fitness-Trends sind diesen Sommer angesagt // Mit Spaß noch schnell zum perfekten Strandkörper**

Und dann ist der lang ersehnte Sommer doch endlich da. Bei 25 Grad werden die kurzen Hosen aus dem Schrank geholt, aber beim letzten kritischen Blick in den Spiegel fällt auf, dass der Körper noch im Wintermodus ist. Wie bekommt man denn jetzt noch schnell die Last-Minute-Strandfigur und genießt gleichzeitig die Sonnenstunden? Stylelounge.de zeigt die besten Workouts, um jetzt ordentlich ins Schwitzen zu kommen und dem Körper den letzten Schliff zu verleihen.

## 1. Crunning

Der wohl außergewöhnlichste Fitness-Trend kommt in diesem Jahr aus Down-Under. Das so genannte Crunning ist eine Mischung aus „crawling“ (krabbeln) und „running“ (laufen) und erinnert tatsächlich stark an das Krabbeln eines Babys. Während man sich also auf allen Vieren fortbewegt, werden nicht nur bis zu 280 Kalorien in nur 15 Minuten verbrannt, sondern gleichzeitig wird der ganze Körper gekräftigt und gestrafft. Insbesondere Po und Schultern, sowie die Koordination und das Gleichgewicht werden laut Crunning-„Erfinder“ Shaun McCarthy trainiert.

## 2. Pool-Biking

Wasserratten starten dieses Jahr mit dem Pool-Biking richtig durch. Wie der Name vermuten lässt, radelt man damit mit einem besonderen Spinning-Rad im Swimmingpool. Der Widerstand des Wassers strengt die Muskulatur zusätzlich an, so dass man am Ende einer Stunde sage und schreibe 800 Kalorien verbrannt hat. Pluspunkt vom Radeln unter Wasser: Man bleibt kühl, es ist besonders gelenkschonend und für jedes Alter geeignet.

## 3. Soul-Cycling

Auf dem Rad geht es weiter: Bei Soul-Cycling kommen Party und Sport zusammen. Bei dem aus New York kommenden Fitness-Trend findet Spinning bei Elektro-Beats mit Lichteffekten und 3D-Animationen statt. *„So kommt richtiges Disco-Feeling im Sport-Club auf. Und das ganz ohne Kater am nächsten Tag. Eventuell aber Muskelkater.“*, berichtet Fitnessbloggerin Lena Weirauch von StyleLounge.de, die das Soul-Cycling schon lange für sich entdeckt hat. Auch das Outfit sollte dabei Partystimmung verbreiten. Besonders beliebt sind bei den Soul-Cycling Sportlern Funktionsshirts in bunten Farben, wie beispielsweise zu finden unter <https://www.stylelounge.de/Bekleidung/Sportbekleidung/Sportoberteile/Funktionsshirts>. So ist man perfekt ausgerüstet für den schweißtreibenden Gute-Laune-Sport diesen Sommer.

## 4. Barre-Concept

Vom Rad geht es jetzt an die Stange, und zwar an die Ballett-Stange. Barre-Concept verbindet Elemente aus Ballett, Pilates, Yoga und Krafttraining und ist insbesondere bei Frauen beliebt. Barre-Concept stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern verbessert die Beweglichkeit. Wer es regelmäßig macht, wird mit einer drahtigen Ballerina-Figur belohnt. In den USA ist Barre

Concept bei Frauen wie Männern schon lange im Trend, viele Promis und Models sind große Fans davon. Jetzt endlich schwappt die Ballett-Welle auch nach Deutschland.

## 5. Hybrid-Workouts

Bei Hybrid-Workouts werden zwei verschiedene Trainingsformen miteinander verbunden. Wie zum Beispiel Piloxing – eine Kombination aus „hartem“ Boxen und „weichem“ Pilates. *„Hier wechseln sich schnelle, explosive Bewegungen mit Dehn-Einheiten ab und sind damit ein super Ganzkörpertraining“*, so Lena Weirauch weiter. Im Sommer wiederum ist SUP-Yoga, eine Mischung aus Paddling und Yoga, ideal, um seine Muskulatur zu kräftigen und gleichzeitig die Beweglichkeit zu trainieren. Natürlich gibt es noch viele weitere Hybrid-Workouts. Viele Fitness-Studio bieten so ganz eigene Kreationen an.

## *Über StyleLounge*

Stylelounge wertet die Modetrends von über 500 Online-Shops mit mehr als fünf Millionen Produkten aus. Als erster, echter Mode-Preisvergleich, hilft <https://www.stylelounge.de> dabei, den perfekten Style ohne Mühe online zu finden. Mit [www.stylelounge.de](https://www.stylelounge.de) kann es sich jeder leisten, großartige Marken und Outfits zu tragen. Unter der Leitung der Geschäftsführer Kay Schlaaff und Guido Lange arbeitet ein Team von aktuell rund 50 Mitarbeitern daran, Kunden den einfachen und preisbewussten Zugang zu über 10.000 Marken zu ermöglichen.

## Pressekontakt StyleLounge

Maren Schmitz

E-Mail: [maren.schmitz@stylelounge.de](mailto:maren.schmitz@stylelounge.de)

SNM Style Net Media GmbH | Große Reichenstraße 27 | 20457 Hamburg

Telefon: 49 (0) 40 609 468 190

<https://www.stylelounge.de/press>