

# Trendsport Piloxing – Schon probiert?



**Piloxing, der Fitnessstrend aus Hollywood, verbindet mittels Intervalltraining die effektivsten Übungen aus Pilates und dem Boxsport und hat inzwischen Sportbegeisterte rund um den Globus in seinen Bann gezogen.**

Entwicklung des Piloxing  
Dieser neue „Workout-Trend“ wurde von der schwedischen

Tänzerin Viveca Jensen entwickelt, die sich als Personal- und Pilates-Trainerin in ihrem Fitnessstudio in Los Angeles gleichzeitig auch mit dem Amateur-Boxen beschäftigte und im Zuge dessen ein Workout-Programm speziell für Frauen entwickelte.

#### Wie funktioniert Piloxing?

In österreichischen Studios sieht eine Piloxing-Einheit generell folgendermaßen aus: Zunächst

werden Piloxing-Handschuhe angelegt und der Körper aufgewärmt, bevor man zu stimmungsvoller Aerobic-Musik – meist barfüßig – die erste Boxeinheit beginnt. Gleichzeitig zum schnellen Trippeln werden hier die Fäuste geballt, dicht an die Wangen gehalten und von dort weg nach vorne schlagend, seitlich und von unten hinauf bewegt. Während sich der Puls bei dieser Übung sehr rasch deutlich erhöht, versuchen wir, uns einige Minuten später bei der darauffolgenden Pilates-Übung wieder zu beruhigen. Eine gute Körperspannung ist weiterhin unbedingt erforderlich, da die Bewegungen beim Pilates deutlich auf die Tiefenmuskulatur abzielen. Box- und Pilates-Einheiten werden nun abwechselnd kombiniert.

**Die Vorteile des Piloxens**  
Piloxing ist einforderndes

Intervall-Training, mit dessen Hilfe Muskeln aufgebaut und Fett verbrannt werden. Zusätzlich wird das Herz-Kreislauf-System trainiert sowie die Beweglichkeit gefördert. Einflüsse aus dem Pilates fördern auch tiefer liegende Muskelgruppen, die im Zuge des Trainings gekräftigt werden. So verbessert sich insgesamt die Körperhaltung. Piloxing gilt erwiesenermaßen als neues, effektives „Rundum-Training“, mit dem es gelingt, den Körper zu straffen. Aufgrund der rhythmisch – schwungvollen Musik und den abwechslungsreichen Übungen kommt auch der Spaßfaktor nicht zu kurz.

Sind Sie neugierig geworden? Probieren Sie es aus – wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Piloxen!

■ A. Schodl

## Seitenblicke: