



FLOATFIT

Im Wasser werden fast alle Muskelgruppen beim gelenkschonenden Training beansprucht. Durch den Wasserdruck steigt zusätzlich die Durchblutung, was eine Straffung des Bindegewebes mit sich bringt und Cellulite entgegen wirkt. Bei allen Altersgruppen liegt Aquatraining im Trend, von klassischem Schwimmen über Aquafitness bis zu Floatfit, einer Mischung aus Yoga und CrossFit auf dem Wasser. Floatfit fällt in die Kategorie HIIT (high-intensity interval training), das heißt, man wiederholt in kurzen Abständen anstrengende Übungen, was viele Kalorien verbrennt. Eine robuste Matte, die sogenannte Aquabase, ist dabei die Unterlage. Der neue Trendsport trainiert den ganzen Körper, verbrennt viele Kalorien und fördert den Gleichgewichtssinn. Die luxuriösen Pools in den John Harris Fitness Clubs sind ideal dafür.

REIN IN DEN JUNGBRUNNEN!

Bei John Harris Fitness steht der Mensch als Ganzes im Zentrum: Gesundheit ist ebenso wichtig wie sportliche Erfolge, Anti-Aging-Therapien und Digitalisierung des persönlichen Trainings. Vier Fitnesstrends, bei denen John Harris die Nase vorn hat. **TEXT** KARIN CERNY



DETAILLIERTE ANALYSE

Die Optimierung des eigenen Körpers sowie der Gesundheit liegt immer stärker im Trend. John Harris legt großen Wert auf einen ganzheitlichen Ansatz beim Training. Wie in Privatkliniken steht die Analyse der Gesundheits- und Fitnesswerte am Beginn. Gesundheitsparameter wie Muskelmasse, Körperfett und Wasserhaushalt werden dabei ermittelt. Bei John Harris Fitness Hauptbahnhof gibt es neueste Geräte, die sogar das biologische Alter bestimmen können. Jeder Kunde erhält eine detaillierte Analyse seiner Körperzusammensetzung sowie einzelner Körperteile. Aufgrund dieser Ergebnisse erstellen die Trainer dann individuelle Trainingspläne, die ein sehr effektives und langfristig erfolgreiches Training möglich machen.

DIGITALISIERUNG

Beim privaten Training kommen immer mehr Apps zum Einsatz, die Fitnessergebnisse speichern und jederzeit abrufbar halten. Auch John Harris setzt verstärkt auf Digitalisierung. So werden Geräte einmal auf den Kunden programmiert – Sitzhöhe, Griffposition und Gewicht – und stellen sich dann bei jedem Training selbst ein. Zentral ist das vor allem beim computergesteuerten Zirkeltraining, das in Wien exklusiv bei John Harris angeboten wird. Das Training wird gespeichert, der Kunde kann seine Fortschritte immer auch online und von überall verfolgen. Man trainiert zwei Runden à acht Minuten und hat in 16 Minuten alle wichtigen Muskelgruppen trainiert. Effizienter und einfacher geht es nicht. Es gibt im Moment keine bessere Methode, um in kürzester Zeit einen gesunden Traumkörper zu bekommen.



ANTI-AGING

Der ewige Jungbrunnen ist zwar noch nicht gefunden, aber bei John Harris Fitness ist man dem Thema ein ganzes Stück näher gekommen: Die Anti-Aging-Lichttherapie sieht wie ein klassisches Solarium aus, ist aber Hightech am neuesten wissenschaftlichen Stand. Die Hybridtechnologie versorgt den Körper mit Collagen-Light und regt den natürlichen Erneuerungsprozess der Haut an. Fältchen werden reduziert, die Haut wird gestrafft, das gesamte Hautbild verbessert. Statt Symptome zu kaschieren, werden die Ursachen der sichtbaren Hautalterung auf natürliche Weise gemindert. Zudem wird die körpereigene Vitamin-D-Produktion aktiviert – was gerade im Winter wichtig ist. Entwickelt wurde das Gerät in jahrelanger Forschung mit renommierten Experten und unter Begleitung von Universitätsstudien.