

# Cardiogeräte für Zuhause - die richtige Wahl für Ausdauertraining daheim

Jeder kennt eigentlich jemanden der irgendwo, verstaubt im Keller, einen alten Crosstrainer oder ein altes Laufband stehen hat. Man könnte wahrscheinlich ganze Scharen von Cardio Studios aus dem billigen und verstaubten Cardiogeräten für den Heimgebrauch zusammenstellen, die sich in Deutschlands Kellern und Dachböden befinden. Doch wie kommt es dazu? Warum landen die Cardiogeräte schon nach kurzer Zeit wieder im Keller oder auf dem Dachboden, wo man sich doch voller Motivation das nächstbeste Gerät, wohl möglich sogar aus dem Teleshop, nach Hause liefern lassen hat? Folgende 4 Punkte können ein Anhaltspunkt dafür sein, warum das Gerät vielleicht doch nur verstaubt.

## # 1 Nicht das richtige Gerät

Mit Abstand am häufigsten finden sich wohl klassische Indoor Fahrräder unter den nicht mehr genutzten Homefitness Geräten. Doch es gibt eine ganze Reihe weiterer Möglichkeiten, das Herz-Kreislaufsystem effektiv zu trainieren. Lassen Sie uns einen Blick auf die Vor- und Nachteile verschiedener Geräte werfen. Die **abgebildeten Cardiogeräte** kommen übrigens aus dem Sortiment von Gorillasports.

### Fahrrad - Ergometer



Das klassische Fahrrad Ergometer ist meistens mit einem Computer ausgestattet, der es Ihnen einfach macht, Herzfrequenz, zurückgelegte Strecke und Geschwindigkeit zu kontrollieren. Wenn Sie nach einem ganz gezielten Belastungsschema trainieren wollen, ist dieses Gerät durchaus sinnvoll. Für viele endet das Training aber oft in stupidem „Kilometerfressen“. Außerdem sollten Sie sich fragen, was eigentlich ihr Ziel ist. Gezieltes Herz- Kreislauftraining ist durchaus möglich; ist jedoch unter anderem auch Gewichtsverlust Ihr Ziel, gibt es Alternativen mit wesentlich höheren Kalorienverbrauch. Die Regelung des Widerstandes erfolgt entweder mechanisch, über einen statischen Magneten oder über Wirbelstrom. Letzteres ist am teuersten, erfordert einen Stromanschluss, sorgt aber auch für das beste Fahrgefühl und eine präzise Regulation des Widerstandes.

### Indoor Cycling Rad



Das Indoor Cycling Rad sieht auf den ersten Blick nur wie eine reduzierte Version des Fahrradergometers aus. Zunächst einmal ist es das auch, denn üblicherweise werden hier Fahrradcomputer und Co. nicht mitgeliefert. Wer sein Training gezielt steuern möchte, sollte also zusätzlich ein paar Tools organisieren. Der größte Unterschied ist allerdings die starre Achse und das Fehlen eines Freilaufs. Je nach Schwungmasse des Rades sorgt das für konstante Trittfrequenzen. Außerdem bieten die vielen Griffe auch Möglichkeiten mit unterschiedlichen Techniken zu fahren. Mit passender Musik oder sogar Onlinekursen können Sie mit einem solchen Fahrrad durchaus abwechslungsreiche Workouts absolvieren.

## Crosstrainer



Wer beim Heimtraining auf den Crosstrainer setzen will, muss auf jeden Fall etwas mehr Geld in die Hand nehmen. Ab 800€ bekommt man ein Modell, das immerhin so viel Trainingskomfort bietet, dass der Crosstrainer nicht zwangsweise schnell wieder in der Ecke verschwindet. Gute Geräte sind meist auch sperrig, denn die Technik für eine ordentliche Ellipsenbahn braucht Platz. Außerdem müssen die langen Hebel so massiv sein, dass Sie nicht ständig das Gefühl haben, die Stangen zu verbiegen. Auch hier finden sich analog zum Fahrrad-Ergometer verschiedene Bremstechniken. Training auf dem Crosstrainer kann, was den Kalorienverbrauch angeht, effektiver als Training auf dem Fahrrad sein, da mehr Muskulatur aktiviert wird - das hängt jedoch von der Intensität der Belastung ab. Bei gefühlt gleicher Belastung ist die Herzfrequenz meist etwas höher.

## Rudergerät



Das Rudergerät ist ein oft unterschätztes Gerät für daheim. Wer sich auf dieses Gerät einlässt, kann durchaus sehr effektiv zuhause trainieren. Sie sollten sich jedoch bewusst sein, dass das Gerät für längere Belastungen relativ unkomfortabel ist und somit häufiger

für intensives Intervalltraining genutzt wird. Dazu kommt eine entsprechende Geräusentwicklung. Die meisten Geräte sind durch Luftwiderstand gebremst, der durch Schaufelräder erzeugt wird. Das erzeugt natürlich ein entsprechendes Geräusch. Einige Geräte nutzen auch Wasserwiderstand und sind dementsprechend etwas leiser. Für alle Geräte gilt aufgrund der Technik: Je stärker Sie ziehen, desto höher der Widerstand. Zusätzlich lässt sich der Widerstand meist durch Regulation des Luftflusses verändern.

## Laufband



Ein Laufband sollten sich nur diejenigen nach Hause holen, die eigentlich ansonsten auch ambitionierte Läufer sind und bei schlechtem Wetter nicht auf ihre Läufe verzichten wollen oder ganz gezielte geschwindigkeitsorientierte Trainingsprogramme durchführen wollen. Die günstigen Varianten lohnen sich eigentlich durch die Bank weg nicht; hier erreichen Sie eine bessere Trainingsintensität zum gleichen Preis mit anderen Geräten. Wer ein Laufband kauft, muss sich auf bewusst sein, dass dieses das Gerät mit dem höchsten Wartungsbedarf ist. Die Lauffläche muss gereinigt, gepflegt und nach einer gewissen Laufleistung ausgetauscht werden.

Wenn Sie sich genauer mit den unterschiedlichen Belastungscharakteristika der einzelnen Geräte auseinander setzen wollen, **ist diese Studie der Technischen Universität Dortmund** zu empfehlen, in der verschiedenste Belastungsfaktoren mehrerer Geräte miteinander verglichen werden.

## #2 Keine angemessene Qualität

Die Qualität einzelner Produkte wurde bereits bei der Vorstellung der klassischen Möglichkeiten angesprochen, soll aber hier noch einmal hervorgehoben werden. Ein schlechtes Gerät verdirbt schnell den Spaß am Sport - wer hier versucht zu viel zu sparen, kauft sich am Ende nur einen riesigen Briefbeschwerer. In Zeiten von Smartwatch, Smartphone, Fitnesstracker und Co. können Sie außerdem oft auf Zusätze verzichten. So zahlen Sie bei einem guten Indoor Cycling Bike lieber etwas mehr für Qualität am Rahmen, Laufrad und Bremse und nutzen ihr eigenes Equipment zur Auswertung und Steuerung des Trainings.

## #3 Keine Ziele

Setzen Sie sich SMARTe Ziele. Nur dann bleiben Sie am Ball. Schreiben Sie diese Ziele ruhig auf und haken Sie diese ab, sobald sie erreicht sind. Das hält die Motivation hoch und erleichtert bei Misserfolgen die Fehlersuche - vor allem dann, wenn Sie Ihre Erfolge kleinschrittig dokumentieren.

## **#4 Kein Spaß am Training und kein Erfolg = Kein Training mit System**

Das wichtigste überhaupt ist, dass Sie das Training mit System angehen. Schreiben Sie sich einen Trainingsplan, auch wenn Sie gar keine großen Ambitionen haben sollten. Die Idee, ein solches Gerät vor den Fernseher zu stellen und immer mal wieder ziel- und planlos loszulegen ist selten von Erfolg gekrönt. Selbst ein schlechter Trainingsplan ist in diesem Fall besser als gar kein Plan.