

Flexible und Powerfull jetzt downloaden

Das eBook „Flexible und Powerful“ kann jetzt heruntergeladen werden. Für jeden, der schon mal sein Beweglichkeitstraining optimieren wollte, liefert dieses eBook das nötige Hintergrundwissen - dabei ist es egal, ob das Ziel der Spagat, Reduktion von Schmerzen oder einfach die Leistungssteigerung im Sport ist.

Das Buch ist kostenlos - Wenn es als hilfreich empfunden wird, ist aber eine Spende gern gesehen!

Hier gehts zum Download



Olympia & Co.: Die Sportevents 2021

2021 wird in vielerlei Hinsicht ein interessantes Jahr. Im Sport warten einige Spitzenevents auf Zuschauer - vorm Fernseher und im Stadion. Ganz oben auf der Agenda stehen dieses Jahr die Sommerspiele und die Fußball EM. Beide Veranstaltungen werden unter ganz besonderen Voraussetzungen stattfinden. Diese Events sind nur zwei Leckerbissen, auf die sich Sportfans einstellen können. Welche Veranstaltungen werden im Kalender noch alle rot angestrichen? Im Snooker und beim Tennis wird es auch 2021 eine ganze Reihe von Spitzenveranstaltungen geben. Wer sich bis dahin die Zeit vertreiben will, schaut einfach bei **Vulkan Vegas** vorbei.

Olympia 2021: Das Jahreshighlight in Japan

Sportlicher Höhepunkt für den Sommer werden die Olympischen Spiele in Japan. Angesetzt vom 23. Juli bis in die erste Augustwochen, bereitet sich Tokio als Austragungsort seit Jahren auf Olympia vor. Eigentlich waren die Olympischen Spiele bereits für 2020 regulär geplant. Allerdings hat der Ausbruch des neuartigen Coronavirus den Planern einen Strich durch die Rechnung gemacht. Aufgrund der Pandemie wurde das Event um ein Jahr verschoben.

Mit Spannung blicken Sportler und Fans auf die Eröffnungsveranstaltung. Viele Wettbewerbe müssen unter speziellen Vorkehrungen stattfinden. Ungetrübt dürfte die Freude jener Sportfans sein, welche sich die Olympischen Spiele direkt am TV-Bildschirm anschauen. Was Olympia so spannend macht: Kein Event bringt eine so breite Palette unterschiedlicher Sportarten auf so engem Raum miteinander in Berührung. Daher sprechen die Olympischen Spiele viele Sportfans an.

Fußball EM: 2021 steht das runde Leder im Mittelpunkt

Deutschlands Nationalelf hat 2014 die Karriere von **Joachim Löw** mit dem Gewinn des Weltmeistertitels in Brasilien gekrönt. Nach der Rückkehr schlug den Spielern frenetischer Jubel entgegen. Es wird Zeit, dies zu wiederholen. Die Nationalmannschaft hat 2021 sogar Gelegenheit dazu. Einen ganzen Monat von Mitte Juni bis Mitte Juli 2021 findet die EM statt.

Gespielt wird diesmal in einem völlig neuen und besonderen Modus. Es treten in der Endrunde 24 Nationalteams gegeneinander an. Gespielt wird aber nicht an verschiedenen Austragungsorten in einem Gastgeberland. Die Europameisterschaft wird 2021 ihren Namen wirklich verdienen. Die Planer setzen Spiele in elf europäischen Städten plus eine Stadt in Asien an. Dieser neue Spielmodus sorgt für ein besonderes Flair. Klar, die Planungen eines solchen Events sind ungleich komplexer.

An den TV-Bildschirmen und beim hoffentlich stattfindenden Public Viewing wird davon nicht mehr viel zu spüren sein. Wichtig ist am Ende, dass die EM 2021 zu einem echten Leckerbissen und dem europäischen Fußballfest wird.

Nordische Ski WM: Skispringen und Langlauf

Nordische Kombination hat lange im Schatten des Biathlonsports gestanden. Mit den Erfolgen der deutschen Sportler in den Einzel- und Teamdisziplinen rückt der Sport zunehmend in den Fokus. Athleten und Fans fiebern der Nordischen Ski WM in Oberstdorf entgegen. Vom 23. Februar bis 7. März 2021 wird auf der prestigeträchtigen Schanze gesprungen und im Anschluss um Plätze auf dem Podium gelaufen. Fans freuen sich garantiert schon jetzt auf Fabian Rießle und Eric Frenzel. Nur zwei deutsche Athleten, die beim Kampf um die Plätze garantiert ein Wörtchen mitreden wollen.

Klar, dass die WM in der Nordischen Kombination nicht wie gewohnt als Zuschauermagnet ausgetragen wird. Die Veranstalter müssen sich an die aktuelle Situation anpassen. Der Hexenkessel Skistadion fällt aus. Spannende Wettkämpfe am Fernsehschirm wird es aber garantiert auch bei der WM in der Nordischen Kombination geben.

Snooker: World Snooker Championship 2021

In Deutschland ist Snooker nach wie vor ein Nischensport. Ähnlich dem Darts wird die Fanbase allerdings jedes Jahr ein kleines Stück größer. Wer Snooker live erleben will, muss entweder nach Großbritannien oder macht es sich vorm Fernseher bequem. Spartenkanäle übertragen Snooker Events inzwischen als Live Stream. Nachdem 2020 etwas anders als gewohnt ablief, wird es auch 2021 einige sportliche Highlights geben.

Eine der wichtigsten anstehenden Snooker-Turniere ist die World Snooker Championship 2021. Der amtierende Weltmeister Ronnie O'Sullivan wird ganz sicher dabei sein. Auch dessen direkte Rivalen Kyren Wilson, Judd Trump und Mark Selby dürften sich das Event nicht entgehen lassen. Schließlich geht es auch 2021 darum, den besten Snooker Pro der Welt zu küren.

Tour de France 2021: Das Sommerhighlight im Radsport

Radsport hat in den 2000er Jahren gelitten. Nach mehreren Dopingskandalen schien gerade das Thema Tour de France oder der Giro durch. Inzwischen geben sich Radprofis geläutert und kämpferisch. Eine neue Generation Profisportler tritt für einen sauberen Sport in die Pedalen. Auch 2021 fällt wieder der Startschuss für die Tour de France und den Kampf um das Maillot Jaune.

Der Prolog startet am 26. Juni, die letzte Etappe endet am 18. Juli wieder in Paris. Dazwischen werden Fans die eine oder andere heiße Verfolgungsjagd das Peloton auf Ausreißergruppen erleben. Neben den Zeitfahren sorgen 2021 wieder spektakuläre Bergankünfte für Spannung. Unter anderem werden als Etappenziele wieder Andorra oder Luz Ardiden auf dem Routenplan stehen. Seitens der Planer wird das Rennen eine extrem lange Etappe sehen - mit fast 250 Kilometer. Ein echter „Höllennritt“, mit dem Tour de France 2021 zurecht eines der härtesten Radrennen wird.

Motorsport - 24 Stunden Rennen von Le Mans

Der Geruch nach Benzin, verbranntem Gummi und ohrenbetäubender Lärm – Rennfahrern fließt Benzin durch die Adern. Spektakuläre Action gibt in der Formel 1 genauso wie bei Rallyes. Eine extreme Herausforderung für Material und Fahrer bleibt immer noch das 24 Stunden Rennen von Le Mans. Hier wurde in der Vergangenheit Geschichte auf vier Rädern geschrieben. Auch heute ist die Spannung kaum zu überbieten. Gerade in den Abend- und Nachtstunden liefert das Rennen spektakuläre Bilder.

Der Startschuss für das Event fällt am 12. Juni. Fans dürfen gespannt sein, welches Team und welche Fahrer dieses Jahr die Nase vorn haben. Das 24 Stunden Rennen ist nicht der einzige Kracher im Rennkalender 2021. Natürlich lockt auch die Formel 1 wieder PS Liebhaber an den Fernseher. Da der Rennsportzirkus auf alle Kontinente gastiert, ist der Fernseher ideal zum Dabeisein. Ob der alte Weltmeister auch der neue WM-Titelträger ist, bleibt abzuwarten. Einige junge Fahrer werden auf jeden Fall versuchen, alten Hasen den Rang abzulaufen. Ob es für Sebastian Vettel 2021 besser laufen wird, bleibt am Ende abzuwarten.

Sport im digitalisierten Zeitalter

Schulen, Firmen, Privatleben – wir digitalisieren. Immer mehr setzen wir auf digitale Helfer, die nicht nur unterhalten, sondern uns vor allem unseren Alltag leichter machen sollen. Auch der Sport entzieht sich der Digitalisierung nicht, dabei hatte Sport doch schon immer eine Ausrichtung, die dem eigentlichen Ziel der Digitalisierung entgegen steht. Während es bei der Arbeit darum geht, Belastungen so gering wie möglich zu halten, setzen wir uns beim Sport gezielt immer höheren Belastungen aus. Die Steuerungssoftware erspart uns mühseliges Ausfüllen komplizierter Fragebögen, Excel spuckt uns im Handumdrehen Graphen und statistische Berechnungen aus, die wir ansonsten ohne Mathestudium wohl nicht und schon gar nicht in der Zeit hinbekommen hätten. Beim Sport überlegen wir uns jedoch, wie wir erneut Hindernisse erzeugen können, die wir mit körperlichem Aufwand überwinden. Wenn wir uns fragen, welche Vorteile eine Digitalisierung im Sport bietet, sind wir also nicht auf der Suche nach Dingen, die den Sport einfacher machen, sondern nach Tools, die uns die Dokumentation, Planung, Umsetzung und Auswertung ermöglichen oder unter Umständen sogar die Effektivität unseres Trainings verbessern.

Trend der EMS-Gyms



Das EMS-Training, bei dem durch elektrische Impulse

die Muskeln zur Kontraktion angeregt werden, ist mittlerweile ein alter Hut. Dennoch boomen EMS-Zusatzangebote in Fitnessstudios weiterhin und sogar die Zahl ausschließlicher EMS-Studios scheint weiterhin zuzunehmen. Ganz nebenbei gibt es dann immer noch die Geräte, die – im Form eines Pads auf den Bauch geklebt- ein Sixpack auf der Couch versprechen. Mittlerweile sind diese Geräte sogar oft koppel- und steuerbar mit einer App. Doch erinnern Sie sich an den Beginn des Artikels? Im Sport setzen wir uns gezielt Hindernisse, um diese anschließend zu überwinden; machen wir das nicht, stellt sich auch kein Effekt ein. Das bedeutet für Sie so viel, dass alle Geräte, die Erfolge ohne Anstrengung versprechen, von vornherein Geldverschwendung sind. Das werden Sie spätestens merken, wenn Sie das erste mal ein richtiges EMS-Training absolvieren – das ist nämlich verdammt anstrengend. Falls Sie sich jetzt fragen, ob man dem Trend folgen und zukünftig nur noch nach dieser Methode trainieren sollte, können Sie und Ihr Geldbeutel beruhigt sein, denn bei all den Vorteilen der intensiveren Stimulation der Muskulatur, sind die motorischen und die Anforderungen an das Herz- Kreislaufsystem beim EMS-Training eher gering. Profitieren tun im Grunde genommen nur zwei Zielgruppen davon: Profisportler, die das System nutzen, um ihre Grenzen zu überwinden und diejenigen, die sonst keinen Sport machen würden. Da das EMS-Training stets betreut ist, trainiert diese Zielgruppe somit immerhin kurzfristig intensiv und richtig, anstelle sich nur halbherzig mit anderen „aufgetragenen“ Übungen zu beschäftigen.

Sinnvolle und weniger sinnvolle Apps

Haben Sie schon einmal Fitness oder Sport im App-Store oder Play-Store eingegeben? Die Auswahl an verschiedenen Apps fürs Training ist riesig. Von verschiedensten fraglichen Challenges, Personal Coaches und Trackern bis hin zu ganzen Trainingskonzepten, wie z.B. Freeletics, finden Sie hier alles mögliche – ein ganz schöner Dschungel.

Besonders fraglich sind die verschiedenen Challenges, die sich im Store finden lassen. Die 100 Pushup Challenge ist so ein Beispiel. So einfach wie sie gehalten ist, lassen sich die Erfolge unkompliziert auf Social Media Plattformen teilen. Unter Umständen finden sich direkt Freunde, mit denen Sie sich in Konkurrenz stellen können. Als ansonsten ausbalancierter Sportler ist so eine Challenge wahrscheinlich gar kein Problem, als Newcomer im Sport erzeugen Sie so wohl nur eher unnötige Dysbalancen. Außerdem kann kaum jemand Ihre Fehler korrigieren.

Eine **sinnvolle Auswahl an Personal Coaching Apps** stellt der GamingClub Blog vor. Besonders interessant sind dabei vielleicht CoachYoo und Athlagon, die völlig verschiedene Ansätze verfolgen.

Hinter diesem mysteriös anmutenden Trailer verbirgt sich eine auf Gamification setzende App. Ähnlich wie in „Pokemon Go!“ oder „Harry Potter Wizards Unite“ setzt die App auf sogenannte POI, also in der Landschaft markierte Punkte, an denen bestimmte Aufgaben zu erledigen sind. Im Fall von CoachYoo sind das dann eben verschiedene Übungen, die das Lauftraining sinnvoll ergänzen. Dazu gibt es verschiedene Challenges, die über vielfältige Routen laufen. Neben der Information über Möglichkeiten, wird die Durchführung inklusive der Kraftübungen automatisch getrackt.

Eher an daheim Trainierende richtig sich Athlagon. Oftmals hat man bei Trainingsplänen aus dem Internet das Problem, dass man nie genau das findet, was man mit dem Equipment zuhause am besten machen kann. Auch sind diese meist nicht speziell auf einen selbst zugeschnitten. Auch, wenn Athlagon natürlich keine echte persönliche Betreuung ersetzen kann, bietet das Programm eine ganze Reihe verschiedener Tests, auf deren Basis das Training gesteuert wird.

Für alle Apps gilt aber, dass nur derjenige diese sinnvoll nutzen kann, der auch bereit ist, sich mit der Ausführung der Übungen sinnvoll auseinander zu setzen und sich immer wieder selbst zu korrigieren. Tipp: Filmen Sie sich regelmäßig selbst bei Übungen und machen Sie sich Gedanken

darüber, wo Sie Ihre Ausführung noch verbessern können.

Wer nicht auf einen echten Trainer verzichten möchte, kann heute auch Apps nutzen, in denen Fitnessstudio und Kunde gemeinsamen Zugriff auf die Trainingspläne haben. eGym (**iOS, Android**) ist zum Beispiel dazu in der Lage. Die ursprünglich zur Verwaltung der elektronischen eGym Geräte entwickelte App bietet die Möglichkeit der sinnvollen elektronischen Kundenbetreuung im Fitnessstudio. Trainer können, sofern der Kunde einverstanden ist, Einblick in Aktivitäten, Trainingspläne und Kraftwerte der Trainierenden erhalten. Die Trainer App (iPad) bietet zudem eine ganze Reihe verschiedener Test - von der Körperfettmessung bis zum PWC-Ausdauerstest.

Was aber fast alle Apps leider offen lassen: Hintergrundwissen zu dem „Warum“ zu vermitteln. Wir versprechen Ihnen: Sport fängt dann an, besonders viel Spaß zu machen, wenn Sie ihr eigenes **Wissen** gezielt einsetzen und Ihre Erfolge sich selbst zuschreiben können.

Fitness-Tracker - Spielzeug oder Must-Have?



Zu guter Letzt soll noch kurz auf die modernsten Fitness-Tracker eingegangen werden. Brauchen Sie so ein Gerät zur Unterstützung Ihres Trainings? Fakt ist: Die wenigsten Hobbyathleten trainieren in einem Bereich, in dem sie etwas Sinnvolles mit den Daten anfangen können. Abgesehen davon, dass die Messungen vor allem im niedrigen Preissegment oft ungenau sind, sollten Sie sich die Frage des Zweckes stellen. In erster Linie können Herstellern Verhaltensprofile geliefert werden, die auch für andere Märkte von Bedeutung sein können. Bei der Spannbreite an möglichen Optimierungen im Breitensportbereich ist es oftmals einfach unnötig, ein so großes Ausmaß an Daten zu erheben. Wenn Sie auf einen Tracker setzen und gerne Laufen gehen, sollte es eine richtige Laufuhr sein, die Ihre zurückgelegte Strecke auch per GPS messen kann. Als Kraftsportler macht so ein Tracker nur Sinn, wenn dieser in Zusammenarbeit mit einer Smartphone App auch die Wiederholungen zählen kann. Alles andere ist nicht mehr als eine Spielerei.

FIBO 2017

Auch in diesem Jahr fand die FIBO in den Hallen des Kölner Messegeländes statt. Sport-Attack war ebenfalls dieses Jahr vor Ort, um die Highlights der Messe festzuhalten.

Fachbesuchertage 2017 - Der Donnerstag



Wenn Sie Interesse an einem Besuch der FIBO und irgendwie die Möglichkeit haben, versuchen Sie an Fachbesucher Tickets zu kommen. Der Donnerstag und Freitag sind stets Fachbesuchern vorbehalten, die in irgendeiner Form beruflich mit der Fitnessbranche zu tun haben. Samstag und Sonntag sind die Pforten allerdings für alle Besucher offen. Wir haben die Messe direkt am Donnerstag besucht. Das ist auf jeden Fall sehr empfehlenswert, denn dann sind die Hallen noch recht leer und die Mitarbeiter an den Ständen noch hoch motiviert.

Gucken, nicht schnorren



Einen großen Teil machen wie immer die verschiedensten Nahrungsergänzungsmittel aus. Wer die FIBO noch aus älteren Zeiten kennt, weiß, dass man sich früher relativ leicht einen Supplementvorrat für mehrere Monate an Proben ersammeln konnte. Das ist schon länger nicht mehr der Fall. Da aber die Geschmäcker gerade bei Nahrungsergänzungsmitteln sehr unterschiedlich sind, kann es sich durchaus lohnen, sich einmal durchzuprobieren - vielleicht findet sich ja doch die ein oder andere Sorte, die es sich zu kaufen lohnt. Wenn wir gerade von kaufen sprechen - erhoffen Sie sich nicht zu viel von den Preisen auf der

Messe. Die Messerabatte sind eher gering, oft schlagen gute Online-Rabattaktionen den Messepreis deutlich, lediglich die große Auswahl und direkte Vergleichbarkeit ist genial.

Für Studiobesitzer und Co.

Die Fachbesuchertage sind in erster Linie wohl für Selbstständige interessant, die auf der Suche nach neuer Ausrüstung für ihre Studios sind, auch wenn gerade an den asiatischen Ständen viele nicht so wirken, als wollten sie ihre Geräte wirklich vermarkten.. Hier gab es wieder einiges auszuprobieren. Wirklich geniale Neuerungen sind aber eher selten. Einige Dinge, die erst einmal abgefahren und intuitiv wirken, sind auf den zweiten Blick eher überflüssig. Zu solchen Tools zählt wohl das eher lustig anmutende reACT. Oder das im Video gezeigte, seltsame, ziemlich laute Massagetool, das vielleicht eher an eine Behandlung beim Handwerker, als an ein Wellness Programm erinnert.

Meet and Greet

Die Stars der Szene sind für viele Besucher das eigentliche Highlight des langen Wochenendes. Sehen und gesehen werden - darum geht es sehr vielen Besuchern. An den Privatbesuchertagen noch mehr, als an den Fachbesuchertagen. Einige der bekanntesten Szenestars auf der FIBO 2017 finden Sie in der Zusammenfassung in der Galerie.

Highlights

Die Highlights der FIBO 2017 in Bildern:

count(page_images)11





DAVID HOFFMANN, GESPONSERT VON WEIDER

David Hoffmann, gesponsert von Weider



ERGONOMISCHE GRIFFE VON MAG

Dieser Latzuggriff sieht einfach aus, ist aber ziemlich genial. Die Griffe sind so ergonomisch, dass man gefühlt deutlich mehr Kraft in das Seil bringen kann.

Ergonomische Griffe von MAG



HOIST GERÄTE

Bei den Hoist Geräten bewegen sich die Sitze bei der Bewegung mit. Bei der Beinpresse fühlt sich das genial an. Hier bei der Brustpresse eher weniger optimal.

HOIST Geräte



KLASSISCHE STUDIOAUSRÜSTUNG IM MODERNEN LOOK

Klassische Studioausrüstung im modernen Look



FUNCTIONAL CAGES

Die Auswahl ist mittlerweile riesig. Die Qualität hat auf jeden Fall zugenommen.

Functional Cages



VR FLUGSIMULATOR

Wo auch immer man dieses Gerät sinnvoll einsetzen kann - Spaß macht es auf jeden Fall. Ist aber wohl mehr eine Tech-Demo.

VR Flugsimulator



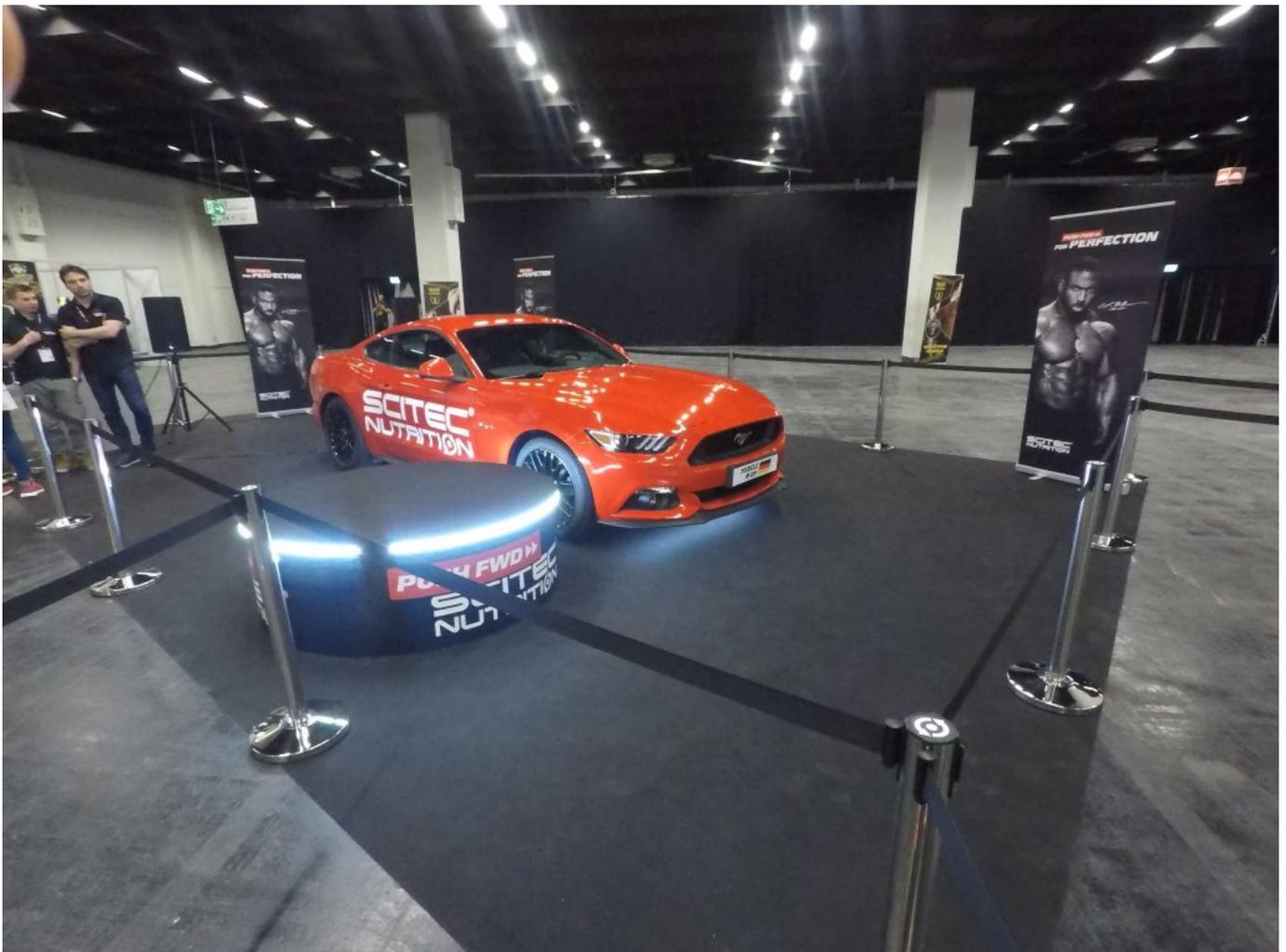
SERGI CONSTANCE

Sergi Constance



MARTIN RATKOWSKI

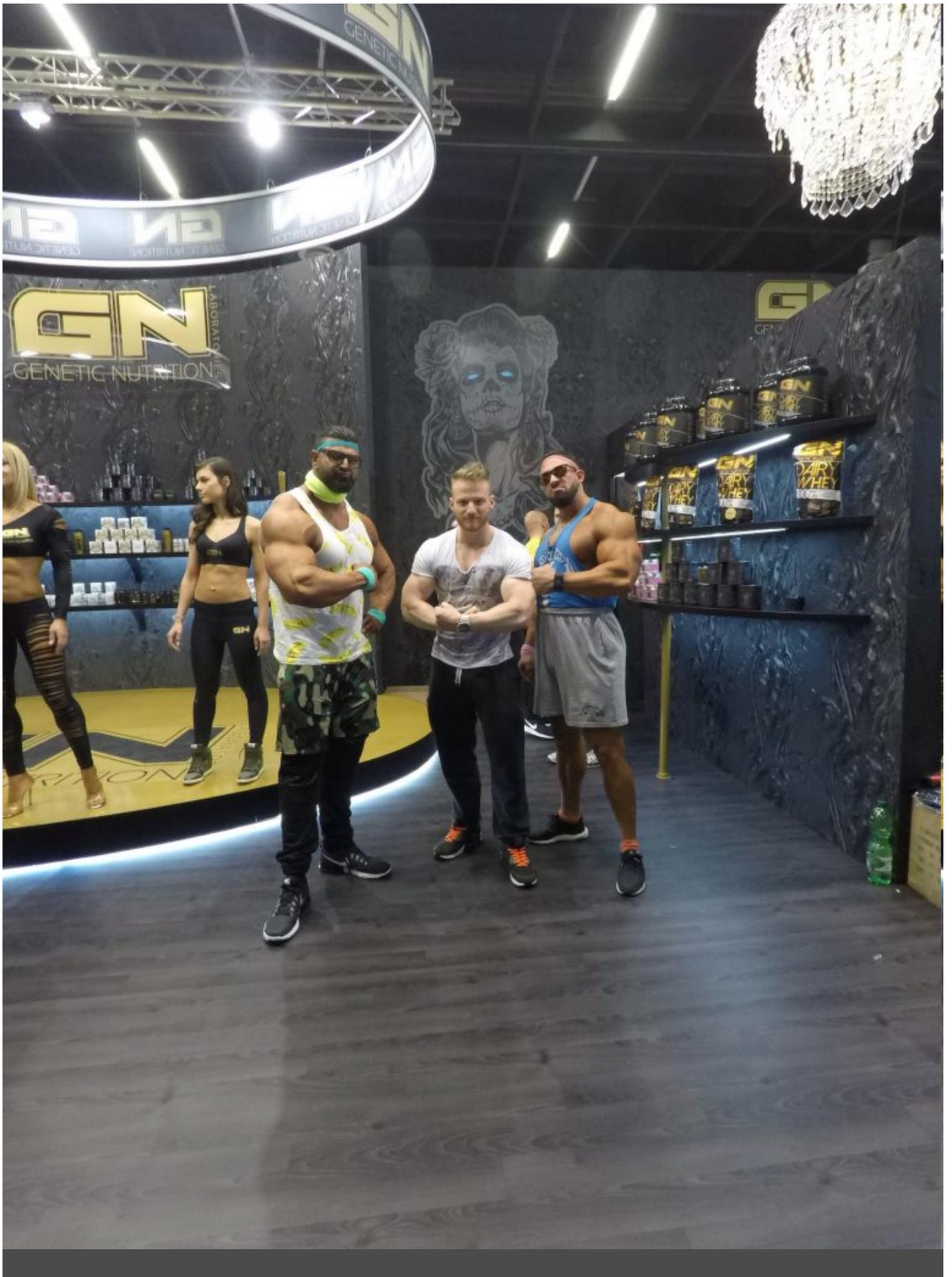
Martin Ratkowski



TESTOSTERON....

Was wäre die FIBO ohne die Testosteron geladenen Eyecatcher?

Testosteron....



VITO UND KEVIN VON DER HARDGAINER CREW

Vito und Kevin von der Hardgainer Crew



GRATIS SHIRTS UND PROBEN

Hier gab es einen kurzen Moment ein paar größere Proben und Shirts umsonst. Schon an den Fachbesuchertagen ist der Gedränge groß.

FIBO 2016- Highlights und Fragliches

Die FIBO ist auch dieses Jahr wieder der Treffpunkt für all diejenigen, die Fitness lieben und für die Sport und Fitness einfach ein Teil ihres Lebens sind - zugegebenermaßen auch für viele, die mal so werden wollen. Wir wollen an dieser Stelle einen Blick zurück auf die FIBO 2016 werfen.

Einige reisen für diese Messe echt weit an und trainieren teilweise sogar einfach alle 4 Tage auf der FIBO. Hier geht es ganz klar ums sehen und gesehen werden, weniger um die Produkte. Klar sind auch immer die Bodybuilding Profis ein zentraler Punkt der Messe. Kein Nahrungsergänzungsmittel Hersteller ohne eigenes Aushängeschild. Sie finden hier einen kleinen Gesamtüberblick und vor allem die Highlights der FIBO 2016 - und auch, warum die FIBO sich mehr zum Schauen, als zum Shoppen lohnt. Die Highlights in Bildern gibt es am Ende des Artikels!

Tickets schon lange vorher ausverkauft

Die Tickets für die FIBO waren, zumindest was die Privatbesuchertage angeht, schon Wochen vor der Messe ausverkauft. Das ist mittlerweile auf jeden Fall üblich. Wir haben uns dafür entschieden, uns nicht durch die mittlerweile extrem überfüllten Messehallen am Samstag und Sonntag zu quetschen, sondern haben an den Fachbesuchertagen reingeschaut. Hier hat man immerhin noch eine Chance, auch an die Stände zu kommen, ohne an jedem erst lange anstehen zu müssen. Insgesamt waren die Hallen angenehm gefüllt, aber man kam an jedem Stand im Prinzip sofort dran.

Fachbesucher?!

Da stellt sich natürlich die Frage, was eigentlich ein Fachbesucher ist. Eigentlich kommt im Prinzip jeder an solche Karten. Wenn man selbst keinen Gewerbeschein hat, besorgen oft Studioleiter freundlicherweise auch solche Karten für ihre Mitglieder(zumindest in kleinen Studios) oder irgendwer kennt immer wen, der an solche Karten kommt. Das merkt man auch beim Publikum. Außer im Gerätebereich finden sich kaum „echte“ Fachbesucher. Das wissen auch die Standbetreiber mittlerweile. Wer also hofft, an den Fachbesucher Tagen mehr gratis Artikel und Proben abstauben zu können, wird hier wohl enttäuscht.

Das funktioniert übrigens schon länger nicht mehr. Gab es lange Zeit früher gratis Proben ohne Ende, sodass man sich einen Supplement Vorrat für mehrere Monate zusammen sammeln konnte, gibt es heutzutage fast nichts mehr umsonst- nicht einmal für Fachbesucher.

Wer etwas umsonst haben will, muss entweder seine Daten in Tablet eintragen, damit er anschließend mit Werbung bombardiert werden kann oder an einer der verschiedenen Challenges teilnehmen - an den Fachbesuchertagen hat man hier immerhin eine Chance dran zu kommen.

Nahrungsergänzungsmittel - immer da, immer gleich - aber einkaufen?

Zu den Hallen mit den Supplements gibt es eigentlich nicht viel zu sagen - diese sehen schon immer gleich aus, mit dem Unterschied, dass es ohne Gegenleistung nichts mehr umsonst gibt. Wer jedoch glaubt, auf der FIBO das große Schnäppchen machen zu können und direkt einen Großeinkauf für das kommende Jahr plant, möge gewarnt sein: Das lohnt sich leider kaum. Zwar gibt es Messerabbatt, dieser ist aber meistens so gering, dass Sie das gleiche Produkt mit etwas Suche im Prinzip genau so günstig irgendwo im Internet finden. Trotzdem fallen immer wieder die Besucher mit prall gefüllten Taschen ins Auge- wahrscheinlich ist es einfach das Feeling auf der Messe, das zum Kauf verleitet oder es geht ganz nach dem Prinzip „wenn man schon mal da ist...“. Trotzdem gibt es an den Ständen immer noch Proben zum sofort probieren. Hier können Sie also einfach einmal komplett durchprobieren, welche Marke Ihnen am besten schmeckt - dafür ist die FIBO perfekt geeignet.

Gute Produkte aber oft wird zu viel versprochen

Einige gute und leckere neue Produkte gibt es aber doch auch auf der FIBO. Immer mehr nutzen aber die Hersteller die Naivität der Kunden aus. Meistens weiß auch das Personal am Stand nicht genau genug über das Produkt Bescheid. Gerade die hübschen Frauen wurden - wie auf jeder Messe - natürlich nur als Zuschauer-Magnet eingestellt und haben meist von dem Produkt keine Ahnung.



Ein Beispiel: Der Hersteller Fitmeals bietet Fitness Müsli ein. Diese sind zugegebenermaßen echt lecker und weisen eine gute Makronährstoffzusammensetzung vor. Jetzt hat dieser seine Müsli aber mit ganz speziellen Zwecken verbunden. Z.B. gibt es wie abgebildet das Müsli zur „Motivation“ - ok, das mag noch durchgehen, aber nach weiterem Umschauen finden sich noch weitere Spezifikationen, wie „Definition“ und „Stoffwechsel“ unter den Low Carb Sorten des Herstellers. Auf die Nachfrage hin, was es genau mit diesen Spezifikationen auf sich hat, hieß es, dass die Zusammensetzung speziell auf diese Ziele ausgelegt sei. Nun gut, ein schneller Blick auf die Zutaten Liste - die Low Carb Varianten unterscheiden sich bis auf wenige Gramm kaum voneinander. Eine weitere Erklärung blieb das Standpersonal schuldig.

Natürlich können Sie mit jeder dieser Sorten(und natürlich auch anderen Produkten) Ihre Ziele erreichen, wenn aber ein naiver Kunde kommt, der den Beschreibungen dieser Produkte 1:1 vertraut, verkaufen diese sich so aber natürlich besser.

Functional Fitness - Immer noch ganz vorne



Functional Fitness steht weiterhin voll im Trend. Die wenigsten Leute wollten heutzutage noch schlicht und einfach pumpen, sondern ganzheitlich fit werden - oft auch, um höhere Leistungen in ihrem eigentlichen Sport bringen zu können. Mittlerweile sind fast alle Hersteller auf diesen Trend aufgesprungen. Ob einfache Sling-Trainer für den Heimbedarf oder der Cross-Cage von Master Sports für gute 15 000€ - alles ist dabei. Hier macht ausprobieren besonders Spaß, denn hier glänzen viele Hersteller besonders mit Kreativität. So wird das Training auf jeden Fall nicht langweilig- auch wenn das oft sehr bunte Design der Geräte nicht unbedingt jedermanns Sache ist.

Fitness Messe - das Feeling

Seltsamerweise scheinen auch auf einer Fitnessmesse die Menschen die normalen Treppen auf Teufel komm raus zu meiden; wenn sie die Möglichkeit haben, nutzen sie die Rolltreppen. Ein schon interessantes Bild, wenn man überlegt, dass man gerade auf der FIBO ist. Wenn



man außer den paar Riegelproben noch etwas anderes essen will, muss man wohl etwas tiefer in die Tasche greifen. Komischerweise findet sich kein Stand auf der ganzen Messe, der sportlergerechtes gesundes Essen für den Verzehr vor Ort anbietet. Stattdessen findet sich das übliche - Currywurst, Pommes und Co. . Draußen im Hof ließ sich dann doch ein Grillstand finden. Der abgebildete Hähnchenspieß mit trockenem Brötchen hat übrigens stolze 5,90€ gekostet.

Möglichkeiten für Selbstständige und Asiatische Fitnessgeräte

Lustig ist auf jeden Fall oft, was die Asiaten versuchen, auf den europäischen Markt zu bringen. Von viel zu schmalen Laufbändern, bis hin zu Geräten, die man als normal großer Europäer kaum benutzen kann, ist alles dabei. Besonders in scheinen dort viele Knöpfchen zu sein, die die Maschine nach HighTech aussehen lassen - bei genauerem Hinsehen und besonders im direkten Vergleich mit den vielen sehr guten Geräten auf der FIBO fragt man sich eigentlich nur, wer sowas hier auf der FIBO denen abkauft - Hoffentlich nicht der Betreiber Ihres Studios. Selbstständige könnten hier

perfekt die verschiedenen Hersteller miteinander vergleichen.

Fazit zur FIBO 2016

Wer zum gucken und ausprobieren auf die FIBO geht, ist hier genau richtig. Dann macht die Messe auch richtig Spaß. Gerade Fachbesucher bekommen in der Gerätesektion einen Eindruck von der Qualität der Maschinen und Hanteln. Hier kann man in Ruhe mit den Händlern sprechen und Verträge aushandeln. Als Privatperson sollte man den Tag auf der FIBO wohl eher wie einen Museumsbesuch und nicht wie eine Shoppingtour angehen lassen. Viel mitzunehmen lohnt sich kaum.

Highlights:

count(page_images)20



WASSERGEFÜLLTE RÖHREN

Wassergefüllte Röhren als Fitness Tool für Kurse - aber eine ganze Stunde nur damit? Macht das dauerhaft Spaß?

0

0

Wassergefüllte Röhren

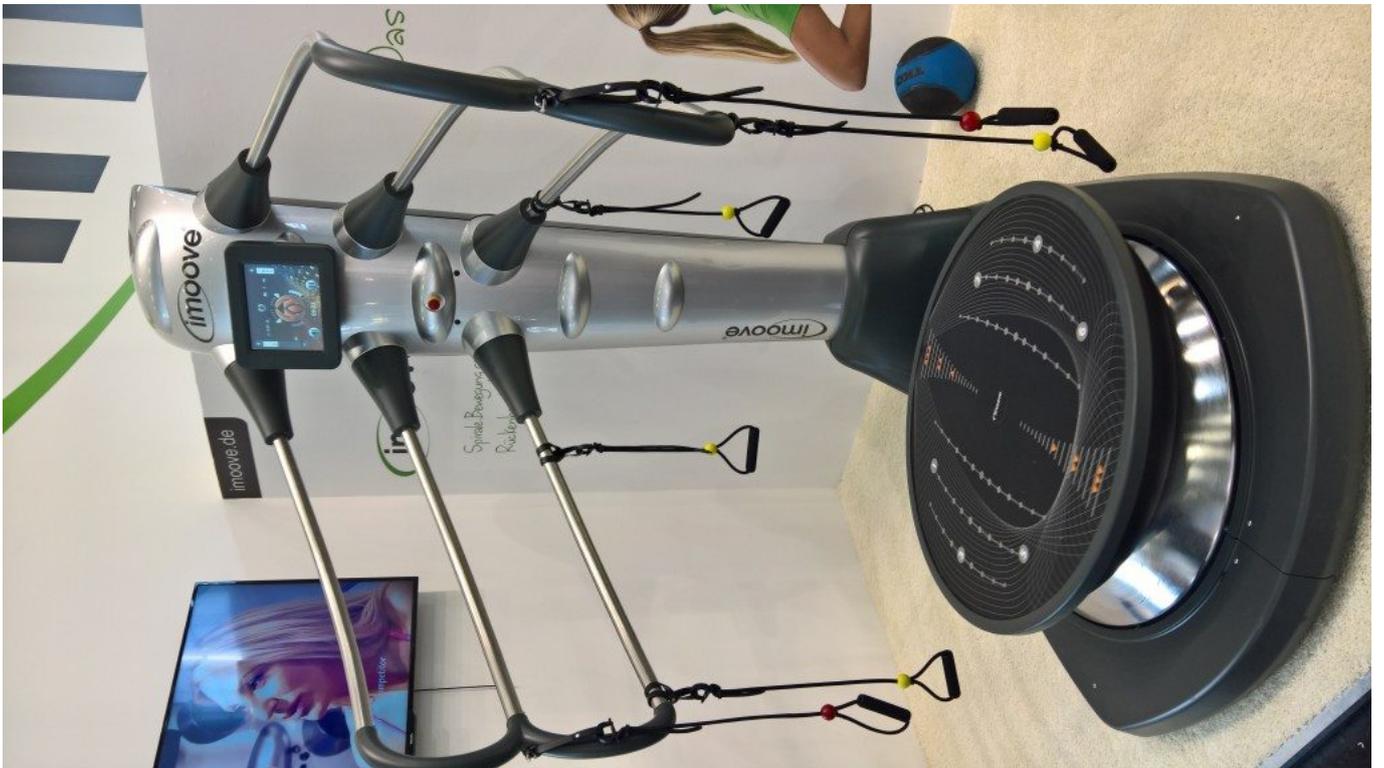


DIE NEUE TOMAHAWK SERIE

Warum müssen diese Bikes aussehen, wie eine Schnecke, auf der man reiten kann?

1
0

Die neue Tomahawk Serie



VIBRATRaining MIT COACH

Multimedia hält einfach überall Einzug.

0
0

Vibratraining mit Coach



SPARRINGSPARTNER

Lebensgroße Puppen fürs Grappling.

0

0

Sparringspartner



REAKTIONS- UND SCHNELLIGKEITSTRAINING

Ein interessantes Tool - macht sich gut in der Kampfsportschule!

0
0

Reaktions- und Schnelligkeitstraining



FÜR DEN TESTOSTERONSPIEGEL

Ein wenig Abwechslung zum Messethema.

0
0

Für den Testosteronspiegel



NOCH MEHR MOTORRAD

Warum auch immer diese Motorräder hier ausgestellt sind - schön sind sie!

0
0

Noch mehr Motorrad



PROTEIN EIS

Dieses Eis ist einfach lecker - eine guter alternativer Snack.

0
0

Protein Eis



EMS

EMS Geräte gibt es mittlerweile von sehr vielen Herstellern.

0
0

EMS



TRAMPOLIN KURSE

Ein lustiger Trend - spätestens seit Scooters Bigroom Blitz bekannt. Aber ob sich dieser Trend hält?
Wohin mit den viel Trampolinen, wenn der Trend abflacht?

0

0

Trampolin Kurse



EIN... SCHLINGENTISCH

Dieser Schlingentisch ist mit Sicherheit auch anderweitig zu gebrauchen.

0
0

Ein... Schlingentisch



GENIALE BIKES

Diese Bikes sorgen für einen frischen Wind im Studio. Trotz fixierter Sitzposition werden die Arme mitbewegt.

0
0

Geniale Bikes



FUNCTIONAL FITNESS

Functional Fitness ist und bleibt der Trend.

0
0

Functional Fitness



NOCH EIN BIKE

Hier noch einmal in ein wenig schicker.

1
0

Noch ein Bike



BUNT

Buntes Equipment - nicht jedermanns Sache, viel Plastik, aber Hauptsache das Training stimmt.

0

0

Bunt



BOX TRAINER

Ein Trainer für die Verbesserung der Schlag und Schnellkraft... Auch mit Adapter für Kicks.

0
0

Box Trainer



WARUM?

Warum braucht ein Crosstrainer eine Hantelablage?

0
0

Warum?



FITNESS 4 KIDS

Indoor Cycling für die Jüngsten.

1

0

Fitness 4 Kids



BALANCE BATTLE

Auf dieser Plattform lässt sich prima mit dem Partner ein Rezeptorenttraining mit paralleler Kräftigung durchführen. Macht sehr viel Spaß!

0

0

Balance Battle



MULTIFUNKTIONALER VIBRATIONSTRAINER

Ein multifunktionaler Vibrationstrainer. Auf dem Display gibt es genaue Trainingsanweisungen und Einstellmöglichkeiten.

Neues Video: So funktionieren Tabata Intervalle wirklich!

Wir hatten uns ja schon vor einiger Zeit einmal genauer mit den Tabata Intervallen beschäftigt und festgestellt, wofür diese nützlich sind, und wo sie weniger sinnvoll oder auch einfach nur Quatsch sind. **Der Artikel dazu.**

Jetzt gibt es das Ganze noch einmal in bewegten Bildern in der Sport-Attack Media Corner. Richtig trainieren- Trainingsziele erreichen!

Highlights der FIBO 2014

Allgemein zur FIBO 2014

Die FIBO ist Deutschlands größte Fitness und Wellness Messe. Knapp 60 000 Besucher fanden sich im Vorjahr zu diesem Event ein. Das zweite Mal findet jetzt die Fibo auf dem Messegelände in Köln statt. Selbst auf diesem großen Messegelände sind die meisten Hallen gut gefüllt. Vollständig genutzt wurde das Potential der Messehallen aber noch nicht. Dafür bräuchte es wohl noch einige Aussteller mehr.

Hier erfahren Sie, welche Highlights es auf der Messe gab und wie sich die Messe in den letzten Jahren entwickelt hat.

Samstag und Sonntag sind ausverkauft - keine Tickets vor Ort

Das erste Mal in der Geschichte der FIBO sind für das Wochenende schon alle Tickets ausverkauft. Erfahrungen aus den letzten Jahren zeigen, dass es an den zwei Tagen, an denen die Messe auch für Privatbesucher geöffnet ist, verdammt voll werden kann. Gerade an den Ständen, an denen es etwas gratis zu holen gibt, ziehen sich dann die Schlangen fast durch die ganze Messehalle - ob sich dann eine halbe Stunde Warten für einen Shaker, 2 Eiweißriegel und 2 Eiweißprobchen lohnt? Das muss wohl jeder selbst entscheiden. Wenn man gerne alles sehen und vor allem neue Innovationen

ausprobieren möchte, sollte man wohl lieber den ein oder anderen Euro mehr ausgeben und das, was man haben möchte kaufen, anstelle zu versuchen, nur Gratisproben zu ergattern.

Wir waren am Donnerstag, dem ersten Fachbesucher Tag, vor Ort. Hier sind die Gänge noch angenehm gefüllt. Man könnte theoretisch noch durch die Hallen joggen, ohne ständig jemanden anzurempeln. Das bedeutet gleichzeitig geringe Wartezeiten an den Ständen. Gerade im Functional-Fitness-Bereich gab es doch einiges zum Ausprobieren. Das war zumeist ohne größere Wartezeiten möglich. Aber auch am Donnerstag galt schon: Wenn es etwas mehr, als nur ein Stückchen Riegel oder einen Becher Isogetränk umsonst gab, musste man schon eine Wartezeit von mind. 10 Minuten oder mehr einberechnen.

Kleine Challenges für zwischendurch

Ganz witzig sind eigentlich wie immer die Challenges für zwischendurch. An den Fachbesuchertagen muss man dafür auch nicht großartig anstehen. Ob die meisten Burpees in 45 Sekunden, um eventuell ein gratis Ticket beim Hindernislauf der KrassFit Challenge zu gewinnen, möglichst viele Bizeps Curls in einer Minute für ein T-Shirt (Was letzten Endes meist leider in einem unsauberen Wuchten endet, das aber trotzdem gewertet wird.) oder ein Pullup Battle. Auf jeden Fall bereichern solche Kleinigkeiten das Messevergnügen. Außerdem stehen auf dem Plan viele Mitmach-Events, wie beispielsweise Indoor Cycling oder Zumba.

Die Aussteller und Ausstellungsbereiche

Nahrungsergänzungsmittel

Einen großen Teil machen natürlich mal wieder die Nahrungsergänzungsmittelhersteller aus. Hier gibt es das ein oder andere neue Produkt zu sehen, wie z.B. das immer populärer werdende Beef-Eiweißpulver. Ansonsten stellen die verschiedenen Hersteller ihre Produkte einfach nur vor. Eine gute Gelegenheit, sich einmal durchzuprobieren, vielleicht findet man ja eine neue Liebessorte. Die meisten Hersteller bieten immerhin kostenlose Proben an- auch, wenn sich das etwas reduziert hat. Einen Messerabatt gibt es, dieser ist aber nicht so groß, dass man bereits bei einem kleinen Einkauf den Ticketpreis von 23 Euro wieder raus hat.

FIBO Power

Neben den Nahrungsergänzungsmitteln und dem Bodybuilding Equipment ist der Kampfsport ein „großer“ Bereich der FIBO-Power. Groß in Gänsefüßchen, denn so richtig lässt der Kampfsportbereich der Herz des Kampfsportlers nicht aufgehen. Der Kwon stand war ziemlich armselig bestückt, für die Produktpalette, die Kwon sonst anbietet und wirkte eher wie ein Flohmarktstand oder Kampfkunst-Restposten.

Etwas Ausrüstung gab es aber von verschiedenen Herstellern und die Angebote können sich für den ein oder anderen durchaus lohnen. Vor allem, weil man einmal direkt vor Ort Produkte vergleichen kann. In den wenigsten Städten hat man Läden, in denen man die Möglichkeit dazu hat.

Am Phantom stand gab es Rashguards zu ziemlich guten Preisen. Laut dem Preis auf Amazon runde 65% günstiger als online - wenn man denn gleich drei Stück kauft. Vielleicht sollten sie aber den Karton mit der Aufschrift „B-Ware zum Verkauf auf der FIBO“ nicht so offensichtlich hinstellen oder die Ware auch als B-Ware deklarieren. Die Rashguards sind aber qualitativ in Ordnung.

Fitnessgeräte und neue Innovationen

Wer hier etwas absolut neues erwartet wird leider enttäuscht. Viele namenhafte Hersteller präsentieren hier ihre aktuelle Geräteserie. Interessant aber auf jeden Fall immer für Studioinhaber, da sie so eine komplette Geräteserie ausprobieren können, bevor sie sich zum Kauf entscheiden. Hydromassageliegen mit Collagenbestrahlung und EMS-Systeme- Alles bekannt eigentlich. Aber immer wieder interessant, auch einmal neue Modelle auszuprobieren.

Manchmal scheint sich aber auch der ein oder andere Stand einfach dorthin verirrt zu haben. Manch ein chinesischer Hersteller präsentiert dort Produkte, die offensichtlich ziemlich minderwertig aussehen, aber trotzdem für den Studiogebrauch gedacht sein sollen. So etwas erwartet man auf so einer Messe eigentlich nicht.

Insgesamt also hier nichts wirklich neues, aber vieles zum Ausprobieren.

Functional Fitness

Der Bereich der Functional Fitness ist aktuell der wohl am meisten boomende Bereich der Fitness Branche. Das merkt man auch auf der FIBO. Vor allem, weil man hier die Möglichkeit hat, wirklich einmal kreativ zu werden. Eigentlich sind die meisten Sachen, wie Bulgarian Bags, Kettlebells und Co., altbekannt. Durch die neue Aufmachung sprechen sie aber ein wesentlich breiteres Publikum an. Die Kampfsportler, die auf der FIBO Power wohl etwas enttäuscht waren, werden hier bestimmt etwas finden, das sie interessiert.

Speziell die Crossfit-orientierten Trainingsstationen und Trainingsflächen für funktionelles Training, wie auf den Bildern zu sehen, lassen sich in den verschiedensten Variationen finden. Das Ganze fühlt sich ein wenig an, wie ein Spielplatz für Erwachsene, kann aber gleichermaßen anstrengend und effektiv sein. Es geht also immer mehr Richtung Fitness-Lifestyle und echter umfassender Sportlichkeit. Ob man jetzt unbedingt einen nachgebauten Treckerreifen mit Gewichtsangabe braucht oder ob die klassische Version nicht das bessere „Urban Feeling“ gibt, bleibt zu entscheiden. Das eigene Training kann aber so auf jeden Fall verbessert werden.

Weitere Highlights der FIBO 2014

eFighting. Die Ampel auf dem Boxsack gibt vor, wann welches Licht getroffen werden soll. Eingesetzt werden dürfen dabei Hände und Füße. Das Ganze kann mit verschiedenen Übungsvarianten, Schlagmustern und Co. ziemlich anstrengend werden. Im Fitnessstudio sicher auch ein optisches Highlight und viele Tester waren begeistert. Echte Kampfsportler ahnen beim Anblick allerdings schon - für eine echte Alternative zum Boxsack müsste das ganze System wesentlich robuster und größer ausfallen. Eher etwas für diejenigen, die keinen Kampfsport machen, aber trotzdem Spaß an dieser Art von Bewegung haben und ein paar Kalorien verbrennen wollen.

Laufen nach Puls. Dieses Gerät, das ein wenig aussieht, als gehöre es zu dem Material eines Starwars Films, hört auf den Namen Rufus. Rufus ist ein personal Trainer, der den Puls misst und das Lauftempo entsprechend anpasst. So brauchen Sie nicht immer wieder auf die Pulsuhr schauen. Ihr Puls bleibt vollautomatisch im gewünschten Bereich. Ob das so sinnvoll ist? Erinnert irgendwie auf ein bisschen an einen Rollator für Sportler. Wer ein paar Mal mit Pulsuhr laufen war, kann seinen Puls eigentlich irgendwann recht gut kontrollieren. Das Gerät ist wohl eher ein Spielzeug für Menschen mit zu viel Geld, die sich nicht mit ihrem Training auseinandersetzen wollen.

Funktionelles Equipment. Und zwar in vielen bunten Farben. Das moderne Design bringt ganz traditionelle aber effektive Trainingsmethoden aus dem Leistungssport in den Breitensport. Eine interessante Entwicklung, die durchaus positiv zu betrachten ist. Ob das nur ein Trend ist oder das Motto „back to the roots“ das Motto der Zukunft ist?

Elastische Schlingensysteme. Diese Art von Schlingentraining bringt auf jeden Fall jede Menge Spaß. Durch die elastischen Seile können die Schlingentrainer noch vielseitiger eingesetzt werden. Statische Übungen sind noch anspruchsvoller und die Möglichkeit von dynamisch wippenden Übungen eröffnet viele weitere Trainingsmöglichkeiten.

Durch verschiedene Module ist das System besonders vielseitig einsetzbar

Beitragsbild (c) FIBO

Erik Dreesen bekannt als „BamBam“ ist tot

Erik Dreesen ist wohl sehr vielen Sportlern aus der Bodybuilding Szene bekannt. Wem der Name direkt nichts sagt, mag vielleicht bei dem Namen „BamBam“ oder „**BamBams Corner**“ hellhörig werden.

Erik Dreesen hat vielen Sportlern mit seinem Portal geholfen, wichtige Informationen schnell und einfach zu finden und einen optimalen Einstieg in den Kraftsport zu finden. Auch das dazugehörige Forum hat seinen Dienst dazu geleistet. Als Bodybuilder mit Wettkampferfahrung lies er es sich trotzdem nicht nehmen, viele Interessierte auch kostenlos persönlich zu beraten.

Für viele Sportler war Erik Dreesen eine wichtige Persönlichkeit, die nun am gestrigen Abend, den 26.06.2013 (geboren 23.03.71) von uns gegangen ist.

Erik Dreesens Wettkampfkariere wurde durch eine starke Myokarditis und deren Folgen beendet. Bei einer Myokarditis handelt es sich um eine Entzündung des Herzmuskels. Diese und deren Nachwirkungen können zu Herzrhythmusstörungen und plötzlichem Herztod führen. Erik Dreesen hatte in seinem Eifer leider die Zeichen seines Körpers ignoriert und trotz einer starken Grippe trainiert.

Nachdem Erik Dreesen nicht mehr aktiver Bodybuilder war, war sein erstes Ziel, junge Athleten erfolgreich auf Wettkämpfe vorzubereiten und ihnen zu helfen, weit nach oben zu kommen.

Es gibt wohl mehr als nur einen, der ihm dafür besonders dankbar ist.

Paralympics 2012, die olympischen Spiele und Vorteile durch Behinderung?

Am 29. August 2012 beginnen die Paralympics 2012, die olympischen Spiele für Menschen mit Behinderung.

Gestartet wird in den Sportarten:

Boccia, Bogenschießen, Gewichtheben, Goalball, Judo, Leichtathletik, Radsport, Reiten,

Rollstuhlbasketball, Rollstuhlfechten, Rollstuhlrugby, Rollstuhltennis, Schwimmen,

Segeln, Sportschießen, Tischtennis und 5er Fußball

Wir möchten uns an dieser Stelle in erster Linie auf die Disziplin beschränken, die die meisten Menschen wohl am ehesten interessiert, da jeder es wohl schon einmal ausprobiert hat. **Die Leichtathletik.**

Denn gerade ein Name geht einem wohl seit 2012 wohl nicht mehr aus dem Kopf. Nein wir sprechen ausnahmsweise nicht von Usain Bolt, sondern von jemandem der während Olympia 2012 wohl aus verschiedenen Perspektiven betrachtet wurde. Die Einen unterstützen ihn mit Leib und Seele, die Anderen sehen seine Teilnahme an Olympia 2012 kritisch.

Die Rede ist von Oscar Pistorius, dem Mann, dem es als erster gelang, sich als Beinamputierter erfolgreich für die olympischen Spiele zu qualifizieren. Dieser wird im übrigen nach seiner Teilnahme an den olympischen Spielen auch an den Paralympics teilnehmen. Eine, zugegebenermaßen, ungewöhnliche Konstellation.

Vorteil oder Nachteil durch die Hightech-Prothesen?

Das ist wohl die kontroverseste Diskussion, die jemals geführt wurde. Hat Oscar Pistorius jetzt einen Vorteil durch die Nutzung seiner Prothesen oder nicht? Denn ein Vorteil durch Technik würde grundsätzlich dem olympischen Geist widersprechen.

Fakten:

Beim Start ist man mit der Behinderung klar im Nachteil. Die Kraft aus der Wadenmuskulatur kann durch nichts kompensiert werden. Auch der Quadrizeps ist mit den Prothesen nicht in der Lage seine übliche Leistung beim Start zu bringen.

Auf der geraden allerdings sind die Prothesen in der Lage Energie zu speichern und wieder abzugeben und das in größerem Ausmaß, als das menschliche Gewebe es vermag. Hier arbeitet in erster Linie die Gluteus-Muskulatur.

Allerdings muss der Läufer auf die Energie seiner Waden und Schienbeinmuskulatur verzichten. Gerade die Wadenmuskulatur trägt einen großen Teil zur Beinbeugefunktion bei.

Weiterhin besitzt die Sportprothese nicht die Fähigkeit der Feinmotorik. Besonders in Kurven bekommt das der Sportler zu spüren; er muss das Tempo zwangsweise reduzieren.

Eine normale Alltagsprothese ist im Grunde wesentlich mehr High-Tech, als die Sportprothese. Im Gegensatz zur Sportprothese, die einfach gesagt nur eine intelligent designte Feder darstellt, ist die Alltagsprothese in der Lage mit Hilfe von Mikrochips feinmotorische Bewegungen auszuführen. Nur leider nicht so schnell und präzise, wie es im Sport notwendig wäre.

Oscar Pistorius ist bei den Paralympics ein Ausnahmesportler. Das bestätigen auch nahezu alle anderen Teilnehmer. Er hat sich also nicht bloß durch seine Prothesen den Weg nach Olympia erkämpft, sondern besonders auch durch eigene Leistung. Ansonsten müssten viel mehr paralympische Athleten den Weg in die olympischen Spiele finden.

Letzen Endes muss sich in diesem Fall wohl jeder seine eigene Meinung bilden...

Poker als Sport anerkannt

In den letzten Jahren häufen sich die Berichte darüber, dass Poker als Sport anerkannt wurde. In Litauen, Brasilien und anderen Ländern nimmt das Kartenspiel inzwischen tatsächlich als Geschicklichkeitsspiel den gleichen Stellenwert wie Schach und Bridge ein. Auch die IOC (International Olympic Committee) erkannte im April 2010 Poker als Sport an und jetzt, im Jahr 2012, ist Poker zum ersten Mal bei den aktuell in Lille stattfindenden World Mind Sports Games **World Mind Sports Games** vertreten.

Ob Poker tatsächlich als Sportart zu sehen ist, ist selbst unter den Spielern umstritten. Klar ist jedoch, dass vor allem die Entscheidung der IOC mit einer kleinen Revolution gleichzusetzen ist. Poker gilt nach wie vor bei vielen als Glücksspiel und ist demzufolge nicht besonders angesehen. Die US-Regierung betrachtet das Kartenspiel sogar als gefährlich und vor allem **Online Poker** Anbieter sind ständig von Schließungen bedroht. Tatsächlich scheint es nach der Meinung von zahlreichen Mathematikern und Schach- und Bridgeexperten jedoch so zu sein, dass Glück beim Pokerspielen keine größere Rolle einnimmt als beispielsweise beim Fußball oder Golfspiel. Der größte Unterschied zu diesen Sportarten besteht vor allem darin, dass nur eine konstante Leistung zum Erfolg führt. Pokerwettbewerbe stehen in den meisten Fällen jedem Spieler offen, während kein Fußballteam sich einfach so für ein Pokalendspiel anmelden könnte.

Und genau dort liegt der größte Unterschied: Auch im Fußball kann Glück spielentscheidend (Rund

46 % aller Tore sind durch Zufall beeinflusst) sein, normalerweise ist es jedoch möglich, Glück und Pech über mehr Spiele auszugleichen, d. h. der Deutsche Meister ist in den meisten Fällen tatsächlich die beste Mannschaft in Deutschland. Beim Poker wird diese ausgleichende Wirkung dadurch unterwandert, dass es derzeit noch keine klaren Hierarchien gibt. Sobald der Spielablauf national und international strukturiert wird, setzen sich die besseren Spieler dauerhaft durch, da auch beim Poker Können über Glück triumphiert. Voraussetzung dafür wären allerdings Ligen, die durch eine ausreichend hohe Anzahl an Spielen in der Lage wäre, Glück auszugleichen. Dass Poker kein Glücksspiel ist, wäre dann für jeden ersichtlich, und das schlechte Image, das Poker heute immer noch hat, würde sich wandeln. Dies wäre der wichtigste Schritt, um Poker dauerhaft als Spiel zu etablieren. Auf diese Weise würde es dauerhaft und weltweit als Spiel anerkannt werden können und aus der Nische, aus der es sich nun langsam, auch dank der IOC, befreit, heraustreten können.

Auch die International Federation of Poker leistet auf diesem Weg Beachtliches. Sie hat es sich zum Ziel erklärt, Poker international als Denksport bekannt zu machen und sicheres und legales Spielen sowohl virtuell als auch real zu ermöglichen.