

# Wie viel muss eine Kraftstation kosten? Das Dilemma um billige Fitnessausrüstung

Wer hat nicht schon einmal darüber nachgedacht, wie es wäre, das **Fitnessstraining nach Hause zu verlagern**? Immerhin spart man sich so den monatlichen Beitrag für das Fitnessstudio und kann gleichzeitig immer dann trainieren, wann man möchte. Allerdings stellt sich da schnell die Frage nach der richtigen Ausrüstung. Gerade als Anfänger kann man das besonders schwer einschätzen und die Keller Deutschlands sind voll mit Kraftstationen, die wenig genutzt einstauben. Oftmals liegt das daran, dass sich die Käufer mehr vorgenommen haben, als sie wirklich konsequent durchhalten können - genauso oft liegt es aber auch an der minderwertigen Qualität oder der falschen Grundkonzeption der Maschinen, welche für einen Neuling in dem Bereich nicht unbedingt bereits vor dem Kauf ersichtlich ist. Dieser Artikel soll Ihnen dabei helfen, dass in Ihrem Keller möglichst keiner dieser Staubfänger, sondern nach Möglichkeit ein lebenslanger Begleiter für Fitness und Gesundheit lagert.

## # 1: Zu dünne Materialien / zu wenig Steifheit



Eine runde Stange wird zwar von jeder Seite gleich belastet, ist jedoch weniger steif. Gut für die Hantel, unter Umständen unpraktisch für das Gerüst einer Kraftstation.

Besonders nervig können Geräte sein, die nicht verwindungssteif sind. Gerade dann, wenn Sie beginnen, sich langsam mit dem Gewicht zu steigern und das Gefühl bekommen, richtig an Kraft zuzulegen, ist es ungünstig, wenn sich das Gerät auf den ersten paar cm des Bewegungsradius einer Übung anfühlt, als würden Sie es verbiegen. Setzen Sie im Zweifel lieber auf den **klassischen Vierkantstahl**. Rundere Formen erscheinen zwar oft ästhetischer, müssen jedoch meist auch insgesamt besser verschweißt sein und benötigen eine höhere Materialstärke, da sie sonst nicht verwindungssteif sind.

## # 2: Zu komplizierter Aufbau

Besonders dann, wenn man sich möglichst nur ein Gerät aufstellen will, um den ganzen Körper zu trainieren, möchte man möglichst viele **Übungen** mit diesem Gerät durchführen können. Je mehr

verschiedene Ankerpunkte, Griffe und Verwindungen ein Seilzug hat, desto mehr potenzielle Schwachstellen entstehen jedoch und desto indirekter fühlt sich die Übung an. Ihr Gerät kann dann zwar viel, aber nichts richtig. Besonders dann, wenn es man ruppiger zugeht, wird das schnell zum Problem. Jedes zusätzlich verbaute Teil stellt außerdem ein potenzielles Risiko für einen Defekt dar. Schließlich wollen Sie lieber trainieren als basteln, richtig?

## # 3: Falsche Gewichte / zu wenig Möglichkeiten zum Aufrüsten



Jede Menge Gewichte an einer Kraftstation bilden die Basis für ein ganzes Homegym. Plate-loaded Maschinen sind praktisch unverwüstlich.

Die Gewichte und besonders die Art der Gewichte spielen eine besonders wichtige Rolle. Am besten wählen Sie Geräte, die mit Gewichtsscheiben beladen werden- **sogenannte Plate-loaded Maschinen**. Auf den ersten Blick scheint der Aufwand hier größer, da Sie beim Training jedes Mal die Gewichtsscheiben auflegen müssen, um entsprechend die Belastungsintensität zu verstellen. Allerdings haben Sie hier stets die Möglichkeit, Gewichte nachzurüsten. Weiterhin haben Sie die Möglichkeit, die gekauften Gewichte auch für andere Zwecke zu verwenden - z.B. für die Kurzhantel oder die Langhantel. Grundsätzlich sollten Sie darauf achten, dass die Gewichte aus Eisen sind und - wenn sie Ihren Boden schonen wollen - mit Gummi ummantelt sind. Es ist durchaus noch üblich, dass in günstigen Kraftstationen mit Kunststoff ummantelte Gewichte aus Beton verbaut sind. Diese haben ein viel zu großes Volumen, was sie zum einen sperrig macht zum anderen ein Aufrüsten verhindert. Bereits ein durchschnittlicher Sportler lastet eine solche Kraftstation oft in kürzester Zeit voll aus - dann steht der verlustreiche Verkauf an oder die Erfolge stagnieren. Ein weiterer Vorteil der verlinkten Geräte: Sie werden quasi ewig halten.

## Was darf es kosten?

Letzten Endes müssen Sie entscheiden, wie viel Sie ausgeben wollen. Wollen Sie wirklich langfristig mit dem Gerät Freude haben, landen Sie aber üblicherweise immer im vierstelligen Bereich. Eine Entscheidung zu so einem Gerät trifft man am besten nicht mit dem Hintergedanken, die Beiträge für das Gym zu sparen. Fahren Sie das Minimalprinzip bei Ware mit hoher Qualität, haben Sie bei

einem günstigen Gym ihr Gerät nach etwa 4 Jahren raus, **bei einem teureren auch früher**. Meistens bleibt es aber nicht bei dem einen Gerät und dem Basissatz an Gewichten. Ein ordentliches Homegym rentiert sich nach etwa 7-8 Jahren finanziell- dafür können Sie dann aber die Geräte danach wahrscheinlich noch vererben.

---

## Sinnvolle Tools für das Bauchmuskeltraining

Unsere Bauchmuskulatur ist nicht nur besonders wichtig die Stabilisation unserer Wirbelsäule, sondern ist auch Merkmal für ästhetische Maßstäbe. Gerade für unsere Bauchmuskulatur gibt es die **unterschiedlichsten Übungen und Varianten, die mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden können**. Dennoch findet sich auch das ein oder andere Gerät, mit dem wir unsere Bauchmuskulatur noch effektiver trainieren können. Wir wollen an dieser Stelle einmal einen Blick darauf werden, welche Geräte in welcher Form nützlich sein und wie diese zu Ihrem persönlichen Trainingsziel passen könnten. Die Bilder aus diesem Artikel stammen übrigens aus dem **Sortiment für Bauchtrainer von Gorillasports**,

### Crunch Bags



Crunches und Situps werden, sobald Sie ein gewisses Trainingslevel erreicht haben und weiterhin mit dem Ziel der Hypertrophie trainieren wollen, schnell zu leicht. Üblicherweise nimmt man sich dann eine Hantelscheibe oder eine Kurzhantel zur Hand, um die Übung zu erschweren. Mit einer Crunch-Bag ist es jedoch möglich, das Zusatzgewicht so zu verteilen, dass die Belastung wesentlich gezielter die Bauchmuskulatur erreicht. Ganz nebenbei lässt diese sich auch als Zusatzgewicht für Dips oder Klimmzüge verwenden.

### Ab Roller

Ab Roller machen das Training in erster Linie komfortabler. Diese Artikel gehören definitiv



in die Kategorie „Kann man haben, muss man aber nicht!“. Gerade Anfänger profitieren noch von der geführten Bewegung und neigen weniger dazu, durch andere Muskelgruppen abzufälschen oder die HWS einzurunden. Für Fortgeschrittene bietet ein solches Tool jedoch meist nur eine ungewünschte Entlastung. Wenn Sie im Fitnessstudio so ein Gerät vorfinden – nur zu. Wenn Sie jedoch Anschaffungen für Ihrer Homegym planen, gibt es sinnvollere Trainingsgeräte.

## Ab Wheel



Das Ab Wheel ist ein günstiges aber wirklich sehr effektives Trainingstool und trainiert die Bauchmuskulatur besonders in ihrer **dynamischen Stabilisierungsfunktion**. Wichtig ist jedoch, dass dieses Tool keineswegs für Anfänger geeignet ist. Eine gewisse Grundfitness sollte vorhanden sein, sodass Sie in der Lage sind, so viel Spannung aufzubauen, dass die Belastung in erster Linie auf Ihrer Bauch- und Rückenmuskulatur und nicht auf der Wirbelsäule liegt. Wer sich hier selbst überschätzt, kann sich durchaus ernsthafter verletzen. Manche Geräte (so wie das in der Abbildung) bieten zusätzlich zu beidseitigen Griffen die Möglichkeit, die Füße an dem Rad zu fixieren, sodass eine Variation des beweglichen Hebelarms möglich ist. Das gestaltet das Training abwechslungsreich und setzt stetig neue Reize.

## Spezielle Bauchroller



Geräte wie dieser Bauchroller zielen meist auf sehr unerfahrene Sportler und können Menschen mit sehr niedrigen Kraftwerten durchaus unterstützen. Für Sportler, die das Ziel haben, wirklich intensiv zu trainieren sind diese Geräte allerdings ziemlich uninteressant. Zwar wird meist ein Poster oder eine CD mitgeliefert, die ein umfangreiches Übungsspektrum ermöglichen sollen, diese Übungen sind jedoch meist eher schlechte Kompromisse, als dass sie Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele zu erreichen. Durch die Möglichkeit zum schonenden Training für Nacken und Wirbelsäule kann dieses Gerät in Rücksprache mit Therapeut oder Arzt aber durchaus auch sinnvoll eingesetzt werden. Beim engagierten Sportler auch auch dem motivierten und fitten Anfänger wird es jedoch eher verstauben.

## Sit up Bänke

Bei einem Sit up müssen Sie wissen, was Sie mit dieser Übung erreichen wollen. Durch die



Befestigung der Beine wird besonders der m. iliopsoas und erst in zweiter Linie die Bauchmuskulatur trainiert. An sich ist das kein Problem, denn die eigentliche Ursache von vielen Rückenproblemen ist nicht- wie fälschlicherweise oft angegeben- ein zu starker m. iliopsoas, sondern eine zu schwache Bauchmuskulatur. Kombiniert mit einer Crunch Bag können Sie jedoch auch mit diesem Gerät durchaus effektiv Wachstumsreize für die Bauchmuskulatur setzen. Wer sich eine stabile, verstellbare Sit up Bank leistet, kann diese oftmals

übrigens auch sinnvoll als Negativbank, z.B. für das Bankdrücken nutzen.

## Side-Note

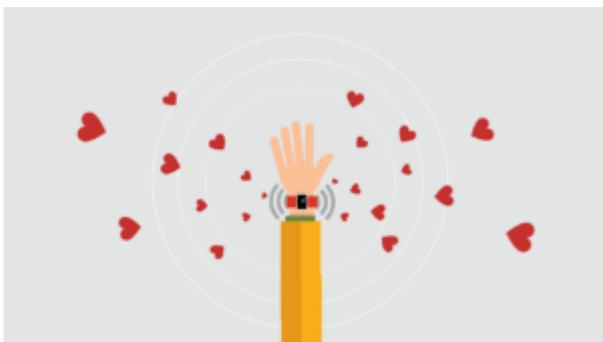
Bei all den möglichen Geräten für die Bauchmuskulatur sollten Sie nicht vergessen, dass das Sixpack letzten Endes durch einen **niedrigen Körperfettanteil** bedingt ist. Den erreichen Sie nicht in erster Linie durch Bauchtraining, sondern durch gezielte Ernährung und ein sinnvolles Ganzkörper-Workout.

---

# Wie die besten Fußballclubs Europas Tragbare Technologien nutzen

Durch die Technologiefortschritte des letzten Jahrzehnts hat sich ein ganz neues Marktsegment eröffnet. Die sogenannten „**Wearables**“ sind Tracker, die man am Körper trägt, um die Körperfunktionen zu erfassen und zu überwachen. Was früher die Uhr, gepaart mit einem Band um den Brustkorb zur Pulsmessung war, ist nun Armband oder Weste. Hier sind kleine Sensoren verbaut, die Herzfrequenz, Geschwindigkeit und Bewegungsrichtung des Trägers erfassen. Sportenthusiasten nutzen die Wearables, um die Basiskörperfunktionen und den Trainingsfortschritt zu erfassen. Im Profisport geht man einen Schritt weiter.

## Einsatz im Profisport



Wearables können heute wesentlich mehr als nur ein Erfassen und Darstellen der Herzfrequenz.

Besonders in Mannschaftssportarten wie Fußball können die Tracker sehr gut zur Trainingsüberwachung genutzt werden. Es wird dabei nicht nur die Herzfrequenz erfasst, sondern

auch die Position des Spielers in Relation zu Mit- und Gegenspielern auf dem Spielfeld, die Anzahl der Sprints und die zurückgelegte Strecke festgehalten. Die Daten, die mithilfe von Westen, die Spieler während der Trainingsinhalte tragen, erfasst werden, können weiterverarbeitet und ausgewertet werden, um die Leistung der einzelnen Spieler zu verbessern. So bekommt das Trainerteam nicht nur Einblick in die aktuelle Fitness der einzelnen Spieler, sondern kann auch über Fehler in der Bewegung und im Stellungsspiel der Mannschaft Aufschluss erhalten.

## Real Madrid als berühmtes Beispiel

Die Königlichen aus Madrid gelten nach Manchester United als größter Fußballclub der Welt. Da ist es kein Wunder, dass sie jeden möglichen Weg gehen, um die optimale Leistung eines jeden Spielers zu erhalten. Das Team nutzt nun schon seit längerer Zeit die Wearables. Allerdings ist die Technologie noch immer recht neu und so lernen auch die Madrilenen noch immer, wie sie die Daten am besten nutzen können. Die Leistung auf dem Platz scheint aber auch dieses Jahr zu stimmen, da sie sich nach einem **0:0 gegen Stadtrivalen Atletico** aktuell wieder in der Spitzengruppe der Spanischen Liga befinden.

## Zukünftige Anwendungen der Wearables

Natürlich nutzen auch andere Proficlubs die Technologie. Auch viele Bundesligavereine haben heute eigene Technikteams und Analysten, die für die Erfassung und Auswertung von Trainingsdaten der Mannschaft zuständig sind. Es gilt, die Leistung des einzelnen aber auch die mannschaftstaktische Leistung zu verbessern. Hierfür sind besonders die Bewegungsdaten wichtig, deren Erfassung noch immer nicht ganz einfach ist. Kleinräumige Bewegungen können nicht mittels GPS Signal, sondern nur durch die Beschleunigungen, Richtungsänderungen und Intensitäten der Belastung jedes Einzelnen Spielers erfasst werden.

## Einsatz abseits des Platzes

Manche Profifußballer tragen auch abseits des Platzes Wearables. Dies kann nützlich sein, um die eigene Fitness zu überwachen. Besonders während langwieriger Reha Maßnahmen nach Verletzungen oder zur Überwachung des Schlafes scheint der Einsatz sinnvoll. Inwieweit die Daten nur privat oder auch vom Fußballclub genutzt werden, ist nicht bekannt.

Für den Markt der Wearables machen die Profivereine nur einen kleinen Anteil des Umsatzes aus. Besonders die breite Masse der Hobbysportler soll hier angesprochen werden. Die Armbänder der verschiedenen Marken wie **Fitbit**, **Garmin** und **Samsung** und können gepaart mit der Handyapp eine grobe Auskunft über den Leistungsstand geben und die einzelnen Trainingseinheiten erfassen, allerdings sind Auswertung und Nutzen der Tracker bei Weitem nicht so aussagekräftig, wie bei den Profimannschaften, die teils Personal eingestellt haben, die sich nur mit der Erfassung, Aufbereitung und Auswertung der Leistungsdaten befassen.

---

## Ersetzt die Fitness-App bald den Personal

**Trainer?**



Sieh dir diesen Beitrag auf Instagram an



Ein Beitrag geteilt von Freeletics (@freeletics) am Jul 8, 2019 um 9:01 PDT



Sieh dir diesen Beitrag auf Instagram an

Ein Beitrag geteilt von Cristiano Ronaldo (@cristiano) am Jun 16, 2019 um 1:58 PDT

---

## 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 Steuersoftware 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 Ahtlagon, 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.

---

# 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.

---

## Der Isokinator - was taugt das Fitnessgerät?

Fitnessgeräte für das Hometraining gibt es wie Sand am Meer - und alle haben im Grunde die gleiche Zielsetzung: Sie sollen kompakt sein, leicht zu transportieren, zuhause nicht viel Platz wegnehmen und dabei noch ein umfangreiches und vor allem effektives Training für den ganzen Körper ermöglichen. Dabei kommt durchaus nicht nur Gutes bei Herum. Diesmal stellt Sport-Attack ein Gerät vor, das auf den ersten Blick doch sehr überteuert wirkt - auf den zweiten Blick aber durchaus eine sinnvolle Trainingsalternative sein kann.

## Der Isokinator vorgestellt

### Unterschiedliche Versionen

Den Isokinator gibt es in 4 verschiedenen Versionen. Im Grunde handelt es sich immer um das selbe Gerät, entscheidend ist vor allem die Stärke und damit die Zielsetzung, für die es ausgelegt ist.

**Der Isokinator Lady** (hellgelb) ist die schwächste Stufe. Dieser lässt sich von 0,5 bis 70 Kg stufenlos einstellen.

**Der Isokinator Classic** (orange, hell) und der **Isokinator Spaceman** (orange, dunkel) lassen sich jeweils von 0,5 bis 90 Kg stufenlos einstellen. Der größte Unterschied bei diesen beiden Geräten ist das Gewicht. Der Spaceman ist noch einmal etwas leichter und somit noch besser für den Transport oder den Urlaub geeignet.

**Der Isokinator Green Giant** (grün) richtet sich an Leistungssportler. Er lässt sich bis zu einer Belastung von 180 Kg einstellen - und richtet sich somit an Leistungssportler.

### Das Trainingskonzept

Mit dem Isokinator lassen sich eine ganze Reihe verschiedener Übungen durchführen. Wie der Name bereits erahnen lässt, geht es hier vor allem um isometrische Muskelspannung. Eigentlich ist das Gerät nichts anderes als ein paar starre Schlaufen mit einem zwischengeschalteten Kraftmesser. Sie können nun Übungen einfach statisch halten oder aber auch isometrische Muskelspannung mit Bewegung kombinieren. Ziehen Sie z.B. vor dem Körper das Gerät auseinander, erreichen Sie ein isometrisches Training speziell der Deltamuskeln. Schwenken Sie jetzt noch langsam von rechts

nach links erreichen Sie den Muskel sogar in verschiedenen Dehnungszuständen. Der Kraftmesser dient dabei immer als Kontrolle zum Aufrechterhalten der Spannung. Ohne ein solches Instrument ist diese nur schwer zu kontrollieren – was nicht heißt, dass es unmöglich ist.

Beispiele:

Hier sehen Sie die beschriebene Schulterübung

So kann aus statischer Spannung eine dynamische Übung werden.

## Das Trainingskonzept - pro und kontra

Ein scheinbar geniales – unschlagbares Trainingskonzept? Nunja, fast. Wenn es darum geht, aus einem winzigen Gerät so viel wie möglich heraus zu holen, kann man sagen, dass der Isokinator das schafft. Es gibt aber auch genügend Gründe, trotzdem noch anders zu trainieren. Diese pro- und kontra Liste soll Ihnen bei der Entscheidung helfen.

+ Absolut platzsparend

+ geringes Verletzungsrisiko durch langsame Bewegungen unter Spannung

+ sehr gute Steuerung der Belastung möglich, durchaus für Muskelaufbautraining- auch im Leistungssport – geeignet!

+ Belastungsmöglichkeiten auch in Richtungen, die an Geräten/mit Hanteln nur schwer trainierbar sind

- Anpressdruck durch hohe Muskelspannung in ungünstigen Gelenkwinkeln manchmal recht hoch (z.B. bei engen Sehnenkanälen in der Schulter)

- Nicht geeignet zum Aufbau von Schnellkraft

- Integriert keine echten Dehnungs- Verkürzungszyklen

- Koordinativ eher anspruchslos (Zumindest die meisten Übungen)

## Verarbeitung

An der Verarbeitung des Isokinators gibt es nichts zu meckern. Der Hersteller wirbt immerhin damit, dass das Gerät überall und immer einsetzbar ist. Auch z.B. unter der Dusche (Wer auch immer unter der Dusche trainieren möchte...) Das Gerät fühlt sich absolut hochwertig an. So schnell sollte da nichts kaputt zu kriegen sein.

## Preis

Das günstigste Modell – Classic – gibt es ab etwa 175€. Ein stolzer Preis für einen beschrifteten Kraftmesser, so viel sei an dieser Stelle gesagt. Das Gerät ist aber wohl so gebaut, dass es Sie vielleicht noch überlebt – es ist also eine einmalige Anschaffung. Trotz der sehr hochwertigen

Materialien bezahlt man natürlich die Idee und das Patent dahinter. Ob Ihnen das den Preis wert ist, bleibt natürlich jedem selbst überlassen.

## Fazit

Der Isokinator ist DAS Trainingsgerät für alle Fitnessfreaks und Bodybuilder da draußen, die auch im Urlaub nicht auf ihr Training verzichten wollen oder auch mal eine Trainingseinheit nach Hause verlegen wollen oder müssen. Natürlich ersetzt es aber kein ganzheitliches Training im Studio. Für den gesundheitlich orientierten Sportler kann dieses Gerät ebenfalls sehr von Nutzen sein. Fast alle Übungen lassen sich problemlos im Büro in der Mittagspause durchführen. Als ergänzendes Training zum sonstigen Sport ist der Isokinator auch prima geeignet. Vielleicht ja sogar in der Trainingstasche, um nach einem Satz Bankdrücken mit einer Isokinator Brustübung die gesamte Brust und Schultermuskulatur in allen Richtungen auszulasten? Die gewonnene Stabilität kann evtl. sogar zur Leistungssteigerung in der eigentlichen Grundübung führen.

---

## Nützliche Tools für das Heimstudio

Sie trainieren ab liebsten zuhause und haben sich Ihren eigenen Trainingsbereich eingerichtet? Oder spielen Sie mit dem Gedanken, endlich zuhause, unabhängig, wann immer Sie wollen zu trainieren? Dann könnte dieser Artikel für Sie interessant sein. Diese kleinen Tools kosten nicht viel und können ihr Training unglaublich aufwerten!

### #1 Foam Roll

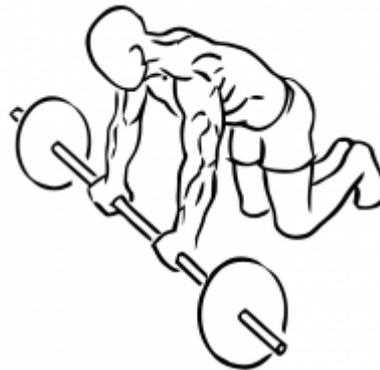
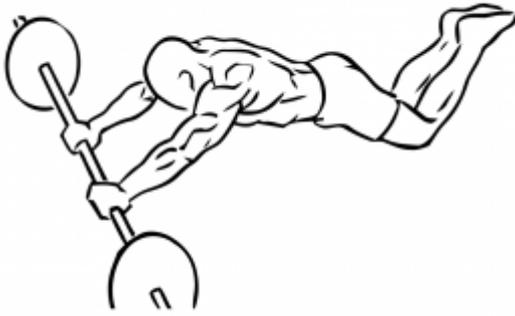
Irgendein Tool zur Selbstmassage und zum Faszientraining sollte jeder Sportler besitzen. Am beliebtesten sind wohl die Tools von Blackroll. Verwenden Sie die Faszienrolle nach dem Training oder in der Regenerationsphase, um die Regeneration zu verbessern, Faszienverklebungen zu reduzieren und Ihre Beweglichkeit und Muskelfunktionalität zu verbessern.

In diesem Video wird die Anwendung und der Nutzen kurz erläutert.

Black Roll Basis

Black Roll extra hart

## #2 Ab Roller



Rollouts sind eine sehr effektive Übung für die Bauchmuskulatur, für den unteren Rücken und sie fördern eine hohe Core-Stabilität. Zwar sollten Sie bevor Sie eine solche Übung durchführen ein gewisses Fitnesslevel erreicht haben, dann ist diese Übung aber eine der effektivsten Übungen, die Sie durchführen können. Rollouts können Sie zwar auch mit der Langhantel durchführen (Siehe Abbildung), das Training mit einem speziellen Tool schont aber Material und Boden und fühlt sich einfach besser an – zudem kostet es nicht viel.

Ab Roller/Bauchtrainer

## # 3 Schlingentrainer und Turnringe

Schlingentrainer sind aus dem funktionellen Training nicht mehr weg zu denken. Ein Schlingentrainer nimmt nicht viel Platz weg und erweitert die Möglichkeiten des Trainings ungemein. Wichtig ist, dass Sie hierbei auf Qualität setzen. Billig verarbeitete Schlingentrainer haben oft scharfe Kanten und schlechte Polster – dann macht das Training nicht wirklich Spaß. Auch die Qualität der Griffe spielt eine große Rolle. Denn immerhin wollen Sie doch intensiv trainieren oder nicht? Wer intensiv trainiert belastet das Material – wer hier zu sehr spart, spart am falschen Ende. Wer auf Nummer sicher gehen will, kauft das Band von TRX oder Variosing in Studioqualität. Natürlich gibt es auch gute günstige Alternativen, die sich lohnen. z.B. von DoItYourFitness.

Mit zwei einfachen Turnringen erweitern Sie Ihre Möglichkeiten noch weiter. Im Gegensatz zum Schlingentrainer sind die Seile hier Parallel. Viele Ganzkörperübungen lassen sich so durchführen. Klimmzüge, Kreuzhang, Front- und Backlever wären nur einige der Möglichkeiten. Besonders hilfreich kann hier auch noch ein ein Deuserband (#5) sein.

Variosling

TRX Band

DoItYourFitness Band

## #4 Balance Board

Balance Boards sehr nützliche Tools für das Rezeptorentaining. Wenn Sie sich für ein solches Tool entscheiden, sollten Sie eines wählen, das ausreichend anspruchsvoll ist oder sich am besten noch in der Schwierigkeit und Art der Übung variieren lässt. Das Training der Propriozeptoren sorgt für ein geringeres Verletzungsrisiko beim Sport und verbessert Ihre intermuskuläre Koordination, was letzten Endes auch in höheren sportlichen Leistungen resultieren kann. Einfache Tools können Sie sich übrigens auch selber bauen. So können Sie z.B. einfach auf einem Kissen balancieren oder eine mit Wasser gefüllte Wärmflasche nutzen. Dennoch bieten Tools, wie z.B. das Balance Board von MFT oder ein Therapiekreisel die Möglichkeit, gezielter zu trainieren.

MFT Disk

MFT Board

Therapiekreisel

## #5 Deuserband und Theraband

Mit Widerstandsbändern lassen sich eine ganze Reihe an Übungen durchführen. Als direktes Trainingstool kennen die meisten mit Sicherheit das Theraband. Das Deuserband ist im Gegensatz zum typischen Theraband in sich geschlossen. So eignet es sich optimal z.B. für eine Erleichterung oder Erschwerung von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Sie können es z.B. benutzen, um Klimmzüge zu erleichtern oder die Belastung bei Liegestützen zu erhöhen. Besonders im Bereich der Calisthenics sind Deuserbänder sinnvoll einzusetzen. So können Sie sich effektiv und sauber zu schweren Übungen hinarbeiten. Und das beste: Sie nehmen kaum Platz weg!

Tipp für das Theraband: Die silbernen und goldenen Therabänder halten aufgrund ihrer Dicke wesentlich länger. Nutzen Sie also für intensive Übungen ein silbernes oder goldenes Band. Für schwächere Muskeln, z.B. für die Rotatoren Manschette reicht dann ein blaues oder rotes Band.

Deuserband

Theraband: normale Stufen silber gold

## #6 Kettlebell

Mit einer einzigen Kettlebell lassen sich sehr viele verschiedene Übungen durchführen. Im Gegensatz zu normalen Langhanteln brauchen Sie viel weniger verschiedene Gewichte. Ganz im Gegenteil, die meisten Workouts sind so ausgelegt, dass sie nur mit einer einzigen Kugelhantel durchgeführt werden können. Wenn Sie genau wissen wollen, was die Kriterien für eine gute Kettlebell sind, lesen Sie diesen Artikel.

Anfänger starten üblicherweise mit 16 Kg, Anfängerinnen mit 8 Kg.

Kettlebells

---

## Die richtige Kettlebell kaufen

Die Kettlebell ist - so einfach sie auch sein mag - ein sehr vielseitiges Trainingsgerät und eignet sich optimal für das Training zuhause - vor allem, wenn nicht viel Platz zur Verfügung steht. Im Gegensatz zur klassischen Ausrüstung mit Bank, Klimmzugstange und Co. braucht eine Kettlebell nur ein paar Quadratcentimeter Platz zum Lagern. Bei gutem Wette kann das Training dann auch einfach nach draußen verlegt werden.

Sie wissen noch nicht, was man mit einer Kettlebell alles anstellen kann?

Hier erfahren Sie, was es mit dem Kettlebell-Training auf sich hat

Hier erfahren Sie, wie Sie Ihr Training mit der Kettlebell starten - einfache Übungen für Anfänger

## Sie haben sich entschieden, dass das Training mit der Kettlebell das richtige für Sie ist?

Super, doch dann steht die Frage im Raum, welche Kettlebell denn nun Objekt der Begierde wird. Der Markt bietet eine Vielzahl von Modellen und die unterschiedlichsten Gewichtsklassen an. Doch was ist die richtige?

### Das Material und die Verarbeitung

Der Preis ist natürlich immer ein Ausschlaggebendes Argument bei der Kaufentscheidung für ein Produkt. So stellen diverse Hersteller auch Kettlebells aus Kunststoff her, die z.B. mit Sand befüllt werden. Von diesen Produkten ist meist abzuraten. Zum Einen sind die Kugelhanteln bei gleichem Gewicht meist deutlich größer. Das führt dazu, dass bestimmte Übungen schwer auszuführen sind oder Sie eine ungünstige Haltung einnehmen müssen, weil die Kugel aufgrund ihres Volumens einfach im weg ist. Zum Anderen bestehen diese Modelle meist aus 2 Plastikhälften und die Naht verläuft genau an der Innenseite des Griffes. Vernünftige Swings ohne blutige Hände sind so oft kaum möglich. Achtung: Auch einige Eisen-Kettlebells haben in diesem Bereich auch eine deutlich spürbare Schweißnaht - das kann den Spaß am Training sehr ausbremsen.

Eine gute Kettlebell ist aus Eisen, die Naht am Griff ist möglichst plan geschliffen, sie hat eine stabile Standfläche und sie ist stoßfest lackiert. Die besten Kettlebells sind aus einem Guss. Der Griff ist dann nicht nachträglich angeschweißt.

Wichtig: Der Griff sollte so breit sein, dass beide Hände greifen können, ohne, dass die Hände gequetscht werden!

## Welches Gewicht?

Eine Kettlebell wiegt mindestens 8 Kg. Egal ob für Frau oder Mann. Wenn Ihnen die 8 Kg Kettlebell zu schwer ist, haben Sie wahrscheinlich noch nicht die nötige Grundfitness, die ein Training mit den Kugelhanteln erfordert. Diese ist aber wichtig, da nur so eine korrekte Haltung bei den Übungen gewährleistet ist. Leichtere Kettlebells zu kaufen macht wenig Sinn.

Wenn Sie etwas mehr investieren wollten, sollten Sie sich am besten 3 Gewichtsstufen anschaffen.

Männer: 16 Kg, 20 Kg, 24 Kg

Frauen: 8 Kg, 12 Kg, 16 Kg

Diese Werte gelten für Anfänger, die sich noch nicht als „sehr fit“ oder besonders stark bezeichnen würden. Ansonsten starten Anfänger bei den Männern am besten mit 16 Kg und Frauen mit 8 Kg. Am besten probieren Sie die Kugeln aber vorher einmal aus. Dann können Sie Ihre Kraft viel besser einschätzen.

Es gibt auch einstellbare Kettlebells. So lassen sich per Click-System Scheiben hinzufügen und lösen. Insgesamt praktisch, für viele Übungen aber leider nicht zu gebrauchen, da sie zu sperrig sind. Eine Auswahl geeigneter Kettlebells finden Sie in unserem **Sport-Attack Shop**.