

Shock Doctor Ultra Kniebandage (875)

Unser Knie ist eines unserer empfindlichsten Gelenke und oft von Verletzungen betroffen. Gerade Schnellkraftsportarten mit vielen Stop- und Drehbewegungen erhöhen das Risiko für Verletzungen des Kniegelenks.

Das Arsenal an Bandagen ist riesig. Wichtig ist zuerst einmal, zu wissen, dass sich der Markt in medizinische Produkte(z.B. Bauerfeind) und Sportprodukte unterteilt. Die Bandage von Shock Doctor gehört zur zweiten Kategorie und ist deshalb leider nicht auf Rezept zu bekommen. So viel aber schon einmal vorab: Mit der Shock Doctor 875 Bandage halten Sie eine der besten und stabilsten Bandagen überhaupt in der Hand.

Konzept

Die richtige Bandage zu finden ist oft gar nicht so einfach. Vor allem, wenn man höhere Ansprüche an die Stabilität hat und vielleicht etwas extremeren Sport betreibt. Die typischen medizinischen Bandagen ohne Stabilisationsschiene sind oft zu weich, leiern schnell aus und rutschen dann. Durch die zwei Klettriemen wird das bei der Shock Doctor Bandage verhindert- so können Sie stets nach Bedarf die Festigkeit dosieren. Ohrthesen hingegen sind oft sperrig. Wenn Sie sich nicht gerade im ganz hochpreisigen Segment aufhalten (mindestens 4-stellig!), werden Sie kaum eine medizinische Orthese bekommen, die auch bei sportlicher Belastung perfekt sitzt.

In die Seiten der Bandage sind Metallschienen eingelassen, die jedoch deutlich weniger auffallen, als bei vergleichbaren Modellen. Diese sind auch so gut gepolstert, dass sie keine echte Verletzungsgefahr für andere darstellen, wie es bei ähnlichen Modellen oft der Fall ist. Die meisten Kampfrichter, z.B. im Kampfsport, werden also gegen diese Bandage nichts einzuwenden haben.

In der Kniekehle befindet sich das sogenannte X-Fit-Strap-System. Dieses hat Shock Doctor zum Patent angemeldet. Es soll das Schubladenverhalten des Knies reduzieren und somit zusätzlich zur seitlichen Stabilisierung die Kreuzbänder schützen.

Stabilität und Tragegefühl

Da die Festigkeit dosierbar ist, entsteht je nach Bedarf in sehr gutes Stabilitätsgefühl. Die Bandage hat auch einen integrierten Hyperextension-Stop. Dieser greift aber auch erst bei einer echten Hyperextension. Das hat den Vorteil, dass die Beweglichkeit nicht eingeschränkt wird, andererseits tut es durchaus schon weh, bevor die Unterstützung einsetzt. Gegen eine Überstreckung bietet eine echte Orthese natürlich mehr Schutz.

Wichtig ist die richtige Platzierung. Sitzt die Bandage auch nur wenig falsch, verschiebt sie aufgrund ihres Sitzes schnell Ihre Kniescheibe unangenehm in eine Richtung.

Verarbeitung



Die Verarbeitung ist gut, wenn auch die Nähte gerade an dem Übergang zur seitlichen Schiene fester und dicker sein könnten. Die Verschleißerscheinungen auf dem Bild sind nach etwa 1.5 Jahren mit 2-3 mal wöchentlicher Nutzung für jeweils ca. 2 Stunden entstanden. Der Klett hält sich immer noch gut; auch nach dieser Zeit macht er keine Anstalten, sich von allein zu lösen.

Preis

Mit einem Preis von 110-140 Euro (je nach aktueller Preislage und Verfügbarkeit) ist die Bandage relativ teuer – kaum ein anderes Produkt bietet jedoch ein so überzeugendes Konzept. Aus dem eigenen Hause gibt es weitere ähnliche Modelle, die schrittweise einzelne Features reduzieren und damit günstiger werden.

Hier müssen Sie sich überlegen, wie viel Stabilität Sie brauchen. Denken Sie auch daran, die Bandage nicht immer zu tragen. Sie sollte nur Schutz bei starker sportlicher Belastung sein. Es macht keinen Sinn, diese Bandage im Alltag zu tragen. Auch bei leichtem Sport, macht es mehr sein, eine weniger stabile Variante zu wählen, um die Muskulatur nicht zu sehr zu entlasten.

Fazit

Die Shock Docor Ultra 875 ist eine der stabilsten und komfortabelsten Bandagen, die es zu kaufen gibt. Das lässt sich der Hersteller zwar gut bezahlen, bleibt dabei aber noch deutlich unter dem Preis von vergleichbaren medizinischen Produkten. Bei mehrmals wöchentlicher Verwendung kann man wohl etwa 1,5 - 2 Jahre Haltbarkeit für die Bandage einrechnen.

Trigger Point Grid Stick

Das in diesem Testbericht vorgestellte Trainingstool ist ein spezielles Tool zur lokalen Selbstmassage und kann eine gute Ergänzung zur klassischen Faszienrolle sein. Genannt wird das Tool „Trigger Point Grid Stick“.

Hintergrund und Sinn des Tools

Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die unsere Muskulatur umgeben. Der Zustand unserer Faszien kann die Funktion unserer Muskulatur recht deutlich beeinflussen. Die Selbstmassage ist ein Bestandteil des Faszientrainings. Auch unter „Fascial-Release“ bekannt, sorgt die Behandlung dafür, dass sich Verklebung der Faszien mit der Muskulatur lösen können. Am bekanntesten sind wohl die klassischen Schaumstoffrollen, für viele unter dem Namen Blackroll bekannt. Besonders nach intensiven Trainingseinheiten oder auf Trainingscamps kann eine solche Behandlung die Regeneration beschleunigen und die Leistungsfähigkeit schneller wieder herstellen. Auch Schmerzsymptome und Verspannungen, die durch verklebte Faszien bedingt sind, können gemindert werden.

Problematisch bei den klassischen Rollen ist oft die Dosierung der richtigen Intensität und die Präzision. Genau diese Probleme soll dieses Tool lösen.

Prinzip der Teigrolle

Im Grunde ist das Tool eine verbesserte Teigrolle. Das klassische Küchentool wäre wohl ebenso für die lokale Massage geeignet, die spezielle Oberflächenstruktur, der Schaumstoff und die Gummierung der Griffe machen den Trigger Point Grid Stick aber zu einem wirkungsvollerem Tool.

Verarbeitung

Der Trigger Point Grid Stick fühlt sich hochwertig verarbeitet an. Es bewegt sich nur da, wo er es soll und macht den Eindruck, auch nach Jahren nichts an seiner Funktionalität einzubüßen. Der Übergang vom Griff zur Rolle nutzt sich nach einiger Zeit etwas ab, das schadet aber der Funktion nicht.

Handhabung und Umgang

Der Umgang ist denkbar einfach. Die ergonomisch geformten Griffe sorgen dafür, dass Sie präzise Druck auf die gewünschten Stellen aufbauen können. Besonders die Waden und Oberschenkel lassen sich mit dem Trigger Point Grid Stick besonders gut bearbeiten. Gerade die seitlichen Strukturen sich doch mit der klassischen Massagerolle eher schwer zu erreichen.

Wie Sie sich vielleicht denken können, ist das Gerät für den Rücken weniger geeignet. Sie ist also kein Ersatz für die große Massagerolle, die in erster Linie auf den Rücken zielt, sondern eine Ergänzung.

Preis

Etwa 35 Euro zahlen Sie für den Trigger Point Grid Stick. Es ist damit kein unerschwingliches Trainingstool, lässt sich die einfache aber gute Idee trotzdem gut bezahlen. Ein klassisches

Nudelholz/Teigrolle kostet dagegen etwa 10 Euro. Es handelt sich bei der gebotenen Qualität aber wahrscheinlich um eine einmalige Anschaffung, sodass sich der Preis rechtfertigen kann.

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 her. 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.

Test: IronMaxx 100% Whey

Die Etiketten von IronMaxx wirken meistens schon ein wenig anders, als die der anderen Hersteller – alles ist ein wenig bunter und erinnert ein wenig an einen Cocktail. So viel können wir auch in voraus schon verraten: Das, was das Etikett anzeigt, wird auch gehalten. Diese Shakes sind wirklich ziemlich fruchtig.

Erster Eindruck

Nach dem Öffnen der Dose strömt einem direkt ein fruchtiger Duft entgegen. Normalerweise riecht Eiweißpulver in unzubereitetem Zustand nicht besonders lecker. Hier lässt sich aber am Geruch schon deutlich die Sorte erkennen. Das Pulver ist relativ feinkörnig aber dennoch locker und hat viel Platz in der Dose.

Löslichkeit und Konsistenz

Dieses Pulver ist extra entwickelt worden, um es in Wasser aufzulösen. Dementsprechend gut löst es sich auch auf. Es wird aber natürlich darin nicht cremig. Das ist aber wohl auch gar nicht so gewollt.

Geschmack

Die fruchtigen Sorten erinnern tatsächlich etwas an Fruchtcocktails und man würde sie bestimmt auch ohne den Hintergedanken der Nahrungsergänzung gerne einfach nur so als Genuss konsumieren. Bei Sorten mit Schokolade oder Vanille ist es wohl Geschmackssache. Hier erwartet man doch normalerweise einen schönen cremigen, halbfesten Shake. Das kann man hier nicht erwarten!

Tipp: Die Fruchtarten erst shaken und dann entweder in Instant-Eisformen geben oder Eiswürfel

herstellen und anschließend zu einem Slush verarbeiten. Diese Sorte ist dafür bestens geeignet.

Nährwerte

Laut Verpackung pro 100g

Brennwert: 395 kcal
Protein: 77,3 g
Kohlenhydrate: 6,3 g
- davon Zucker: 5,5 g
Fett: 6,2 g

Aminosäuren:

Isoleucin 5500 mg
Leucin 11.000 mg
Lysin 9100 mg
Valin 5300 mg
Phenylalanin 3200 mg
Threonin 5400 mg
Methionin 1900 mg
Tryptophan 1800 mg
Histidin 1900 mg
Cystein 1900 mg
Glutamin 16.400 mg
Asparaginsäure 10.300 mg
Arginin 3000 mg
Prolin 7500 mg
Serin 5500 mg
Alanin 4300 mg
Glycin 1700 mg
Tyrosin 4300 mg

Wir haben also so gesehen einen realen Protein Anteil von fast 80%.

Preis

Die 900g Dose kostet zwischen 22 und 25 Euro und ist damit mit Sicherheit nicht das günstigste Protein. Da der Geschmack aber durchaus ein entscheidendes Bewertungskriterium ist, kann man aber behaupten, dass es den Preis wert ist.

Test: Scitec Professional 100% Whey - Erdbeere-Weiße Schokolade

Scitec ist mal wieder eine Marke, die durchaus günstiges Proteinpulver verkauft. Dazu handelt es sich bei diesem Protein um ein reines Molkeprotein, optimal also geeignet als After Workout Shake, weniger als Shake für zwischendurch.

Erster Eindruck

Das Scitec Protein Pulver wird in einer großen, roten, leicht transparenten Dose mit chromfarbenden Deckel geliefert. Das Ganze wirkt zugegebenermaßen ein wenig abgefahren. Die 2,35 Kg Dose wirkt etwas überdimensional und passt nicht in jeden Schrank. Aber immerhin lässt sich das Protein so immer wieder verschließen. Dabei ist auch ein XXL Dosierlöffel. Das ist auf jeden Fall praktisch.

Löslichkeit und Konsistenz

In Milch und Wasser löst sich das Pulver optimal auf. Auch, wenn man zwei der XXL Dosierlöffel auf 500 ml Milch oder Wasser gibt, bleiben kaum Reste zurück. Im Barmixer wird der Shake schön cremig, aber nicht richtig fest. Im Schüttelshaker erhalten wir eine gute homogene Flüssigkeit mit Schaumkrone. Richtig fluffig ist der gesamte Shake aber nicht.

Geschmack

Die weiße Schokolade schmeckt man auf jeden Fall deutlich heraus. Der Geschmack erinnert ein wenig an entsprechende Pralinen. Richtig lecker ist der Shake aber eher nur mit Milch. Mit Wasser ist er trinkbar, aber kein wahrer Genuss, dafür hätte man aber wahrscheinlich auf eine fruchtigere Sorte zurückgreifen müssen. Wenn sich die 2,35 Kg dem Ende nähern, wünscht man sich doch bald einen anderen Geschmack. Zum Glück gibt es noch 9 andere Geschmacksrichtungen.

Nährwerte

Laut Verpackung pro 100g

Brennwert: 360 kcal
Protein: 73,3 g
Kohlenhydrate: 8,3 g
- davon Zucker: 6,6 g
Fett: 3,3 g

Die Aminosäurematrix aus L-Leuzin, Glutamin und Taurin: 2453,3 mg

Damit haben wir einen Anteil von 73% Protein. Für ein typisches Molkeproteinisolat ein typischer Wert.

Preis

Die 2,35 Kg kosten insgesamt 49 Euro. Damit ist das Produkt nicht zum Schleuderpreis zu haben, aber immer noch deutlich günstiger als die Produkte vieler andere Hersteller. Das Preis-/Leistungsverhältnis ist auf jeden Fall absolut in Ordnung. Es gibt das Produkt auch noch im 5 Kilogramm Eimer – irgendwann wünscht man sich aber doch einmal eine Geschmacksvariation, sodass ein Kauf von mehr als 2,35 Kg einer Sorte kaum Sinn macht.

Test: Star Nutrition Whey-80 - Schokolade

Das Star Nutrition Whey 80 kommt recht unscheinbar daher, geliefert in einer einfachen, aber wieder verschließbaren Plastikverpackung.

Erster Eindruck

Die Verpackung erscheint recht praktisch und ist auch stabil. Da hat man schon anderes erlebt. Immerhin geht so nicht direkt die Hälfte des Pulvers beim Umfüllen verloren. Das Pulver wirkt recht feinkörnig, riecht einfach nach Kakaopulver und klumpt nicht. Ob das schon auf eine gute Löslichkeit hindeutet?

Löslichkeit und Konsistenz

Die Löslichkeit ist sowohl in Wasser, als auch in Milch sehr gut. Ein Shaker bleibt jedoch weiterhin ein Muss, einfacheres Einrühren führt immer noch zu Klumpen. Im Handshaker wird der Shake schön luftig. Ein richtiger Quark lässt sich aber auch mit dem elektrischen Barmixer nicht herstellen. Das funktioniert aber mit den wenigsten Whey-Protein Sorten.

Geschmack

Auch, wenn die 1 Kg Packung aufgebraucht ist, ist man den Geschmack noch nicht satt. Mit Milch schmeckt der Proteinshake einfach sehr lecker. Empfehlenswert sogar mit warmer Milch, als Alternative zum Kakao. Mit Wasser zubereitet erinnert der Geschmack ziemlich an den Kakao, den man üblicherweise aus Automaten zapfen kann. Wenn man das mag, wird man das Star Nutrition Whey-80 auch mit Wasser mögen.

Nährwerte

Laut Verpackung/100g:

Eiweiß- 76g

Kohlenhydrate- 4g

Fett- 8,5g

Aminosäuren:

L-Leucin	9,2 g (3,4 g)
L-Isoleucin	4,9 g (1,8 g)
L-Valin	5,0 g (1,9 g)
<i>Total BCAA*</i>	19,1 g (7,0 g)
Asparaginsäure	9,3 g (3,5 g)
L-Glutaminsäure	15,0 g (5,5 g)
L-Serin	4,6 g (1,7 g)
L-Glycin	1,6 g (0,6 g)
L-Histidin	1,6 g (0,6 g)
L-Arginin	2,4g (0,9 g)
L-Threonin	6,3 g (2,3 g)
L-Alanin	4,2 g (1,5 g)
L-Prolin	5,0 g (1,8 g)
L-Tyrosin	2,7 g (1,0 g)
L-Methionin	1,6 g (0,6 g)
L-Cystin	2,1 g (0,8 g)
L-Phenylalanin	2,8 g (1,0 g)
L-Lysin	7,8 g (2,9 g)
L-Tryptophan	1,2 g (0,5 g)

Das Produkt enthält also auch einiges an **BCAAs**. Gesüßt wird mit Aspartam. Der Süßstoff gilt soweit als unbedenklich, auch wenn ihm ein gewisser Ruf anhaftet. Für diejenigen, die Aspartam meiden wollen, gibt es auch eine etwas teurere Variante mit Stevia.

Preis

1 Kilogramm kostet bei GymSector aktuell 16,95. Das ist, wenn man sich das gesamte Produkt anschaut, wirklich sehr günstig. Die meisten Produkte, die man für diesen Preis bekommt, schmecken ungefähr so wie ihre Verpackung und sind oft aus minderwertigem Sojaeiweiß.