

# 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 sind 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 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.