

eFighting - neuer Trend in Fitnessstudios

Kampfsport übt auf unsere Gesellschaft eine gewisse Faszination aus, die meisten belassen Ihre sportliche Karriere aber beim Fußball, Handball oder gehen einfach nur ins Fitnessstudio. Schon länger machen sich Studiobetreiber die Fanszination am Kampfsport und die Effektivität durch komplexe Bewegungen des Kampfsports zu Nutze und bieten Kurse wie beispielsweise TaeBo oder XFight an. Natürlich handelt es sich hierbei nicht mehr um Kampfsport, hat aber seinen Ursprung darin.

eFighting -Was ist das?

Elektronische Spielereien im Sport sind weiterhin auf dem Vormarsch. Mit eFighting wurde dieses Mal aber durchaus ein sinnvolles Gadget geschaffen. Wovon reden wir überhaupt? Wir sprechen von einer Trainingsstation in deren Mitte sich an Dummy befindet, der von seinen Proportionen sehr dem menschlichen Körper ähnelt. Dieser Dummy hat unterschiedliche Trefferzonen, die mit Leuchtdioden und Treffersensoren bestückt sind. So können vom Computer unterschiedliche Kombinationen vorgegeben werden. Sobald eine Trefferzone getroffen wurde, erlischt deren Beleuchtung.

So lässt sich außer der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit auch noch das Reaktionsvermögen trainieren. Zu dem Dummy gehört auch ein entsprechender Trainingscomputer. Die Intervalle und Kombinationen werden nicht zufällig vorgegeben, sondern passen sich an den aktuellen Leistungsstand an. Jeder Trainierende an einem eFighting Ring kann sich dort in sein eigenes Profil einloggen und seine Verbesserung stets überwachen.

Wie sinnvoll ist eFighting? Ist es auch für Kampfsportler empfehlenswert?

Erst einmal müssen wir wohl feststellen, dass sich Hersteller technische Spielereien immer gut bezahlen lassen. Die Chance, dass Ihr lokales Fitnessstudio sich so eine Anlage anschafft ist wohl dementsprechend gering. Schade eigentlich. Wichtig ist aber, dass eine solche Anlage niemals ein angemessenes Techniktraining ersetzt und das ist eben der Knackpunkt für viele Fitnessstudios. Für erfahrende Kampfsportler stellt dieses Tool eine einzigartige Alternative gegenüber dem klassischen Sandsacktraining dar. Vor allem dem Amateur- und Breitensportbereich kann von der Abwechslung profitieren. Für den normalen Fitnessenthusiasten macht dieses Tool nur Sinn, wenn dieser bereit ist, etwas Zeit in das Erlernen der Basics des Boxens und Kickboxens zu investieren. Ansonsten ist es möglich, dass sich die Benutzer mehr schaden, als das es der Trainingseffekt wert ist. Der Trainer muss also immer Kampfsportler sein. Das, was bei TaeBo und Co. vielleicht noch zu verkraften ist, wenn die Trainer aus dem Aerobic Bereich kommen, ist bei diesem Trainingssystem ein NoGo.

Eins steht aber fest: Wenn man die Technik erst einmal drauf hat, ist eFighting eine sinnvolle Ergänzung zum Kampfsporttraining und ein effektives Ausdauerworkout. Allein schon das Aufleuchten der Sensoren bewirkt, dass Sie deutlich intensiver trainieren, als Sie es üblicherweise am Boxsack oder Dummy tun würden. Wenn man sich als durchtrainierter Kampfsportler einfach nur auspowern will, ist ein klassischer Standboxsack aber wohl doch die bessere Wahl, gerade wenn doch etwas mit Gewalt hinter den Schlägen und Fußstritten sitzt.

