

# **Elektronische Zirkel und Fitnessgeräte - Milon und Co. - wie sinnvoll sind sie?**

Elektronische Trainingsgeräte machen das Training im Studio immer moderner. Angeboten werden sie von den verschiedensten Herstellern. Am bekanntesten sind jedoch wahrscheinlich die Miha/Milon oder die Technogym Geräte. Die typischen Technogym Zirkel setzen auf an sich klassische Geräte, bei denen aber zusätzlich ein entsprechender Stick mit persönlichen Informationen eingesteckt wird. Das Gerät zeigt dann an, wie das Gerät korrekt einzustellen ist und gibt die Bewegungsgeschwindigkeit vor. Mit dem Milon Zirkel wird noch einen Schritt weiter gegangen. Die Geräte stellen sich vollautomatisch ein. Die Belastung erfolgt gegen elektrisch gesteuerten Widerstand, sodass in der exzentrischen Phase, in der der Muskel mehr Kraft hat, das Gewicht noch erhöht werden kann. Auch hier ist die Bewegungsgeschwindigkeit zur Optimierung des Trainings genau vorgegeben.

Gemeinsam haben beide Konzepte, dass Sie sich nicht um die Dokumentation Ihres Trainings kümmern müssen. Vollautomatisch werden Veränderungen im Trainingsgewicht und Wiederholungszahl gespeichert.

## **Bringt das System wirklich mehr Erfolg?**

Insgesamt scheinen diese Geräte also das Training wirklich zu optimieren - sollten wir also zukünftig immer so trainieren? Leider lassen sich viele von der scheinbar so modernen Technik blenden. Für den Büroangestellten, der weder groß Zeit noch Lust auf ein spezifisches Training hat, machen diese Zirkel wohl durchaus Sinn, ansonsten profitiert in erster Linie einer von diesem Zirkelsystem: Der Studiobetreiber.

## **Problem des Zirkelsystems**

Zuerst einmal ist zu sagen, dass die einzelnen Geräte oft sehr gut und hochwertig verarbeitet sind. Wenn Sie die Möglichkeit haben z.B. die Milon Beinpresse auch nur als einzelnes Gerät zu benutzen, können Sie diese durchaus der klassischen Beinpresse vorziehen. In der Durchführungsform als Zirkeltraining bringt das System aber einige Probleme mit sich. So unterscheiden sich die einzelnen Trainierenden üblicherweise in ihren Bedürfnissen für die Pausenzeiten. Das kann mehrere Gründe haben. Zum einen ist die kurzzeitige Regeneration bei jedem ein wenig anders, zum anderen bedingen unterschiedliche Trainingsziele auch unterschiedliche Pausenzeiten. Die Pausenzeit ist aber meist durch eine blubbernde Wassersäule oder eine Lichtampel in der Mitte des Zirkels genau geregelt. Wer sich nicht daran hält, bringt den gesamten Ablauf durcheinander.

## **Optimale Bewegungsgeschwindigkeit - wirklich?**

Um es einmal direkt vorweg zu nehmen: Es gibt keine optimale Bewegungsgeschwindigkeit. Wie schnell Sie das Gewicht bewegen sollten, hängt stets von Ihrem aktuellen Trainingsstand und aktuellem Ziel ab. Die Geräte sind meistens auf eine konzentrische Phase von etwa 1,5-2 Sekunden und auf eine deutlich längere exzentrische Phase eingestellt. Das hat den Vorteil, dass selbst der unsportlichste und motorisch unbegabteste Trainierende sich kaum verletzen kann. Nun gibt es aber viele Trainingsmethoden, die völlig andere Bewegungsgeschwindigkeiten verlangen. Gerade beim Training der Beine haben viele Athleten das Ziel, auch ihre Schnell- und Sprungkraft zu verbessern. Diese Trainingsziele erfordern aber auch schnelle Bewegungen - auch beim Training mit Gewichten.

Immerhin ignorieren die klassischen Trainingsgeräte, wenn nicht in der vorgegebenen Geschwindigkeit trainiert wird; das macht ein anders gesteuertes Training immerhin noch möglich, auch wenn das Display dann den Eindruck erwecken lässt, man trainiere falsch.

Problematischer sind da schon die Geräte mit elektronischem Widerstand. Möchte man z.B. mit aktivem Dehnungs- Verkürzungszyklus trainieren, erkennen die Geräte oft ein zu schnelles Ablassen des Gewichts und bremsen das Gewicht ab – nicht unbedingt im Sinne des Trainingsziels.

## **Fazit**

Diese extrem modern erscheinenden Geräte halten in der Umsetzung nicht unbedingt das, was sich die Nutzer davon versprechen. Zwar ergeben sich durch die Bauweise einiger Geräte Vorteile, wie z.B. eine verstärkte exzentrische Phase, jedoch ist das Gesamtkonzept eigentlich gar nicht für intensiv trainierende, leistungsorientierte Sportler ausgelegt. Braucht dann jemand, der sowieso fernab von seiner maximalen Leistungsfähigkeit nur zum Ausgleich zum sitzenden Beruf in diesem Zirkel trainiert wirklich solche Features, die eigentlich darauf abzielen die Beanspruchung zu maximieren? Für eben diese Zielgruppe ist aber der Zirkel ausgelegt. Bequem und einfach ist das Training natürlich in solch einem Zirkel.

Der Vorteil der einfachen Trainingsdokumentation ist natürlich nicht von der Hand zu weisen. Doch schauen Sie sich doch einmal den Workout Manager auf Sport-Attack an. Einfach das Smartphone mit ins Studio und Sie haben die selben Funktionen – nur deutlich flexibler!