# Der Isokinator – was taugt das Fitnessgerät?

Fitnessgeräte für das Hometraining gibt es wie Sand am mehr – 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.

---

# Was braucht in Fitnessstudio an Ausrüstung?

Gerade, wenn Sie das erste Mal den Entschluss gefasst haben, sich in ein Fitnessstudio zu begeben, stellt sich vielleicht die Frage, was so ein Fitnessstudio eigentlich an Ausstattung haben sollte, damit es sein Geld wert ist. Das ist in der Tat gar nicht so einfach zu beantworten, da eben das von Ihren individuellen Bedürfnissen abhängt. Ein paar Dinge sollten Sie aber wissen, damit Sie sich nicht von einer scheinbaren Top-Austattung von einem langen Vertrag überzeugen lassen, dessen Unterzeichnung Sie später bereuen.

## Lassen Sie sich nicht von hochmoderner Technik blenden

Elektronisch gesteuerte Zirkeltrainingssysteme sind ein gute Methode, um in kurzer Zeit effektiv zu trainieren. Das geht aber genau so effektiv auch mit anderen Methoden. Solche Systeme sind vor allem eins: teuer. Um den Preis wieder heraus zu holen, werden die Studiobetreiber natürlich so viele Leute wie möglich von der Notwendigkeit eines solchen Trainings überzeugen. Machen Sie sich bewusst: Der Großteil unserer genetischen Information ist um ein tausendfaches Älter als diese elektronischen Maschinen- unser Körper adaptiert in erster Linie auf mechanische Reize die chemische Signale induzieren. Um effektive Trainingsreize zu setzen, sind diese elektronischen Maschinen absolut nicht notwendig – was aber nicht bedeutet, dass Sie nicht darauf zurückgreifen dürfen, wenn Ihr Studio diese Geräte Studio sowieso besitzt. Eine Entscheidung für oder gegen das Studio sollte niemals an dem Vorhandensein von elektronischen Spielereien festgemacht werden.

## Freihanteln – immer ein Muss!

Es gibt immer mehr Studios, die sich gerne als sogenannte Wellness- oder Gesundheitsstudios bezeichnen und deshalb den Freihantelbereich, der vor allem Kraftsportler und Bodybuilder anzieht, ausgemustert haben. Immerhin haben sie Geräte, die wesentlich sicherer und effektiver sind – ein Trugschluss!

Egal, was Ihr persönliches Ziel ist, ein Fitnessstudio ohne Freihanteln sollten Sie so schnell wie möglich wieder verlassen – es sei denn Sie sind nur der netten Kommunikation wegen hier. Freihanteln sind keineswegs nur ein Folterinstrument für Kraftsportler und Bodybuilder. Auch ältere Menschen und Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen trainieren profitieren von der Funktionalität von freien Übungen.

Das Abschaffen von freien Übungen bringt dem Fitnessstudio vor allem eins: Weniger Arbeit und

weniger Personalkosten. Natürlich ist das Fehlerpotential bei freien Übungen größer – eben deshalb ist hier gutes Personal nötig, das den Trainierenden beim Lernprozess zur Seite steht. Das korrekte Erlernen von freien Übungen führt eben am Ende zu besserer Körperstabilität, verbesserter Haltung im Alltag, mehr funktioneller Kraft und zu besserem Aussehen.

Um einen reinen Gerätepark zu betreuen braucht es kein professionelles Personal – das schafft auch eine Hilfskraft nach kurzer Einarbeitung – ein großer Kostenvorteil… für das Studio.

Folgendes Equipment sollte auf jeden Fall vorhanden sein:

– Kniebeugeständer

– Klimmzugstange

– Flachbank

– Schrägbank (positiv und eventuell negativ)

– Langhanteln und Gewichtsscheiben

– Kurzhanteln in maximal 2,5 Kg Schritten

Bei den Kurzhanteln kommt es darauf an, was Sie erreichen wollen. Ein maximales Gewicht von 20 Kg pro Hantel wird selbst für den etwas fitteren Gesundheitssportler schnell zu leicht. Wenn Sie ernsthaft intensiv trainieren wollen, sollten Kurzhanteln schon bis mindestens 40 Kg vorhanden sein. Besser wäre noch, wenn bis zu 50 Kg möglich sind. Mehr als 50 Kg pro Kurzhantel brauchen dann aber doch die wenigsten.

## Cardiogeräte

Optimal ist es, wenn die Ausdauergeräte die Möglichkeit bieten, ein Programm vollständig manuell einzustellen und dabei die Wattzahl anzugeben. So können Sie Ihr Training optimal auf sich einstellen. Die Zahl sollte ausreichend sein, dass Sie auch in Stoßzeiten nicht anstehen müssen. Einige Geräte bieten die Möglichkeit zur elektronischen Trainingsdokumentation oder bieten Leistungstests an. Zwar auch alles nicht unbedingt notwendig, aber durchaus sinnvoll. Informieren Sie sich, was die Geräte vor Ort können.

Grundsätzlich gehören in ein gutes Studio(jeweils in ausreichender Anzahl):

– Fahrradergometer

– Crosstrainer

– Ruderergometer

– Laufbänder

Hier gilt: Je mehr verschiedene Varianten, desto besser. Nette Zusätze sind auch noch der altbekannte Stepper, Treppenergometer, elektronische Kletterwände oder Handkurbelergometer.

## Sauna und sonstige Zusatzangebote

Die meisten etwas teureren Fitnessstudios haben heute auch eine Sauna. Nach dem Sport kann die Entspannung durchaus förderlich für die Regeneration sein. Doch sollten Sie sich überlegen, wie oft Sie das Angebot auch nutzen – lohnt sich der teurere Preis? Das gleiche gilt für Massagen und Co.. Zusatzangebote im Abo machen in den allerwenigsten Fällen Sinn. Halten Sie sich diese Möglichkeit eher über Einzel- oder Zehnerkarten offen.

## Umkleide, Duschen und Co.

Ist das Duschen umsonst? (Das ist nämlich nicht zwangsweise der Fall und kann ärgerlich werden). Hygiene ist wichtig. Auch, wenn einige das nicht ganz so eng sehen, ist es doch so, dass unser Immunsystem nach dem Sport geschwächt ist. Einer regelrechten Keiminvasion kann er deshalb bei mangelnder Hygiene nur schwer trotzen. Und schließlich gehen wir doch ins Fitnessstudio, um fit – und nicht, um krank zu werden.

---

# Die richtige Ausrüstung für den Kickboxer

Wer sich für eine Kampfsportart wie Kickboxen entschieden hat, bei der regelmäßiges Sparring zum regelmäßigen Training gehört, wird nicht um den Kauf vernünftiger Schutzausrüstung herum kommen. Viele Systeme lassen einige Freiheiten, was das Equipment angeht. Um So schwieriger ist dann die Auswahl der richtigen Ausrüstung. Denn es gibt kaum etwas schlimmeres als schlecht sitzende Fußschützer oder einen Zahnschutz, der das Atmen verhindert. Wie sieht die richtige Ausrüstung für den Kickboxer aus?

**Zahnschutz**

Ein vernünftiger Zahnschutz ist besonders wichtig. Die günstigen Modelle für bis zu 10 Euro taugen eigentlich nur dazu, dass Sie damit die Erlaubnis haben, an dem Kampf teilzunehmen. Einen echten Schutz gibt es kaum. Am besten ist natürlich ein Mundschutz vom Zahnarzt. Die Kosten dafür trägt die Versicherung leider nicht. Als Selbstzahler müssen Sie dafür auf jedenfall eine dreistellige Summe auf den Tisch legen. Alternativ haben sich in der Szene die Modelle der Marke „Shock Doctor“ etabliert. Ob Sie auf einen einfachen oder doppelten Schutz setzen(obere und untere Zähne), ist dabei Geschmackssache. Ein Doppelter Schutz bietet auf jeden Fall den besseren Schutz, ein einfacher lässt mehr Luft zum Atmen. Die guten doppelten Zahnschützer sind aber auch mit ausreichend Luftschlitzen ausgestattet und verhindern gleichzeitig ein Schließen der Lippen.

**Handschuhe**

Die gängigsten Handschuhe, zumindest im Boxen und Kickboxen sind mit einem Stoffgewicht von 10 OZ  angegeben. Das ist auch die Größe, die in den Wettkämpfen gefordert ist. Für das Sparring im Training empfiehlt sich bis zu 14 OZ, da somit das Verletzungsrisiko verringert wird. Optimal ausgestattet sind Sie also mit mindestens 2 Paar Handschuhe.

**Fuß- und Schienbeinschoner**

Hier kommt es ganz auf die jeweilige Vorschrift des Verbandes an. Üblich sind mittlerweile geschlossene Fußschützer, die auch über die Ferse gehen. Somit ist es empfehlenswert, Schienbein und Fußschutz getrennt zu kaufen. Es gibt zwar auch Kombinationen, diese sind jedoch meist nur mit einem Spannschutz ausgestattet. Grundsätzlich gilt: Das Material sollte relativ dick und fest sein, alles andere nervt nur. Im Vollkontakt wird oft auf diese Schoner verzichtet, ein versehentlicher Spanntritt gegen den Ellbogen kann aber ein paar Wochen Trainingspause bedeuten.

**Tiefschutz**

Ein guter Tiefschutz ist ein Must-Have. Es empfehlen sich Tiefschützer mit möglichst großer Schale, die die Kraft auf die gesamte Hüfte übertragen. Am besten bestellen Sie einen Tiefschutz nicht online. Ein falsch sitzender Tiefschutz kann mehr Schaden anrichten als schützen.

**Kopfschutz**

Im Amateur Bereich ist ein Kopfschutz oft Pflicht. Zu empfehlen sind Kopfschützer, die hinter dem Kopf schließen und unter dem Kinn geschlossen sind. Kopfschützer mit Kinnriemen verrutschen oft nach einem stärkeren Treffer und nehmen ihnen die Sicht. Das wirkt sich negativ auf die Konzentration aus und kann ziemlich nerven. Optimal ist, wenn sich der Kofschutz noch mit einem Schnürsystem festziehen lässt. Ein Jochbeinschutz ist meist eher kontraproduktiv und oft auch nicht zugelassen.

Dieses Basis Equipment sollte eigentlich jeder besitzen, der vor hat, Kickboxen länger zu betreiben. Schlechtes Equipment kann sich im Wettkampf schnell als Handicap herausstellen.