



Heimtrainer - Fitness für Stubenhocker

Schlank, fit, durchtrainiert! Das steht für Erfolg und Selbstbewusstsein. So möchte heute jede(r) gern aussehen, die Fitnessbranche boomt. Doch so manchem fehlt's am Geld für teure Kurse in schicken Studios - oder an der Zeit. Und nicht jede(r) hat die Traute, sich mit vielen Extra-Kilos auf den Rippen im "Work-Out" neben Drahtigen und Ranken abzu trampeln.

Die Lösung: Mit Fitnessgeräten für zu Hause zur Traumfigur? Die gibt es reichlich und viele dazu sogar zum Discountpreis: bei Aldi, Lidl & Co., in Baumärkten, Teleshops oder Internet. Aber was taugen sie?

Wir haben einige dieser Billiggeräte im Praxistest ausprobiert - getrennt nach den Anwendungs-Kategorien "Muskeltraining" und "Ausdauertraining".

Muskeltraining

Muskeltrainer sind nahezu für jede "Problemzone" zu haben. Sie werden zur Zeit besonders intensiv beworben. Wir haben diese Billig-Geräte deshalb zusätzlich im "Zentrum für Gesundheit" der Deutschen Sporthochschule in Köln untersuchen lassen



Das niederschmetternde Gesamturteil des Kölner Sportwissenschaftlers Prof. Dr. Ingo Froböse: "Die wenigsten Geräte halten, was ihre Hersteller versprechen. Im günstigsten Fall sind sie ineffektiv, weil die angesprochenen Muskeln gar nicht oder zu wenig arbeiten. Im schlechtesten Fall sind sie wirklich ungesund, weil sie Wirbelsäule und Gelenke im Bewegungsablauf falsch belasten."



Der Experten-Rat:

Sparen Sie sich diese fragwürdigen Billig-Trainer für Zuhause - und schonen Sie ihre Gesundheit. Schlank und fit machen die nach Ansicht unseres Experten sowieso nicht. Froböse: " Wenn ich abnehmen will, muss ich ein gezieltes Ausdauertraining machen, nur dann tue ich wirklich effektiv was für meine Figur, für meine Fitness insgesamt."

Ausdauertraining:

Also schwitzen beim Ausdauertraining? Im Prinzip ja! Ob Joggen, Radfahren, Walken oder Nordic-Walken - für alle diese Sportarten gibt es die entsprechenden Geräte für Zuhause: als Laufband, Heimfahrrad und Crosstrainer (weil sich die Füße auf Crosstrainern in Form einer Ellipse bewegen, werden diese Geräte auch "Elliptical Trainer" genannt).

Der Experten-Rat:

Gerade bei Ausdauertrainingsgeräten, die ich lange nutze, also mindestens 30 bis 40 Minuten," betont Prof. Froböse, "ist es wichtig, dass das Gerät optimal auf meine Körperposition eingestellt werden kann. Ich muss zum Beispiel eine leicht aufrechte Position einnehmen können, in der meine Lendenwirbelsäule nicht so stark beansprucht wird."

Gute Ausdauertrainer aus dem Fachgeschäft

Solche ergonomisch ausgereiften Geräte gibt es allerdings nur im Fachgeschäft. Sie sind eben nicht zum Discountpreis zu haben. Ein guter Fahrrad-Heimtrainer kostet rund 500 Euro, für einen ordentlichen Crosstrainer sollte man ca. 1000 Euro übrig haben und für ein Laufband



ca. 1200 bis 1300 Euro.

Das ist viel Geld. Doch die Investition lohnt sich. Beim Training kommt kein unnötiger Frust auf und die Geräte zeigen auch Ausdauer. Wichtig bei der ausführlichen Beratung, an der man ein gutes Fachgeschäft erkennt: Klären Sie mit welchem Gerät sie welchen Effekt erzielen können - also Kondition, Fettabbau oder stabilisierendes Herz-Kreislauf-Training. Welcher Trainingsstil liegt Ihnen? Probieren Sie alle Gerätetypen in Ruhe im Laden aus - in den eigenen Sportschuhen!



Worauf Sie beim Kauf achten sollten:

Heimfahrrad Das klassische Trainingsgerät für Zuhause. Generell gilt: Je größer die Schwungradmasse (mindestens 10 kg), desto gleichmäßiger und ruhiger der Lauf der Pedale. Damit die Körperhaltung stimmt, sollte der Sattel nicht nur in der Höhe sondern auch waagrecht verstellbar sein. Wichtig ist auch die Sitzposition - nur leicht nach vorn gebeugt, Kniegelenk und Pedalachse sollten eine senkrechte Linie bilden.

Fahrradergometer

Im Gegensatz zum Heimfahrrad sind Ergometer elektronisch justiert: Auf diese Weise wird die Belastung präziser gesteuert und genauer angezeigt. Laut europäischer Norm DIN EN 9587-1/5 müssen Ergometer die Tretleistung in Watt angeben, Heimfahrräder dürfen lediglich eine Belastungsstufe anzeigen. Der Vorteil der Ergometer: Wer beim Ausdauertraining eine ganz bestimmte Leistung erbringen will (oder sich aus gesundheitlichen Gründen auf eine bestimmte Belastung begrenzen muss) kann diese Leistung als Wattzahl vorwählen.

Crosstrainer/Ellipsentrainer

Auch hier garantiert ein möglichst wuchtiges Schwungrad den gleichmäßigen und gelenkschonenden Bewegungsablauf. Das Gerät sollte einfach und schnell auf die individuellen Körpermaße des Trainierenden einstellbar sein: zum Beispiel Höhe und Abstand der Armstangen je nach Schulterbreite, Trittplächen passend zur Schrittlänge.

Laufbänder

Bei den teuersten und technisch aufwendigsten Fitnessgeräte für Zuhause gilt: je stärker der Motor, desto gleichmäßiger läuft das Band. Entscheidend dafür ist die Dauerleistung, die der Motor kontinuierlich über Stunden beibehalten kann, nicht die Maximal-Leistung. Besonders wichtig für Trainierende mit Rücken- oder Knieproblemen: die gute Dämpfung. Beim Aufsetzen der Füße soll das Laufband den Aufprall möglich sanft abfedern können - ähnlich wie beim Laufen auf Rasen oder Waldboden.

Fazit:



Auch die Ausdauertrainer der Billiganbieter sind keine Schnäppchen. Unbequeme, schwergängige und wackelige Geräte fördern eher Frust statt Trainingslust und verstauben dann schnell und stehen im Weg rum. Sparen sie also lieber ein bisschen länger - auf ein solides und sinnvolles Trainingsgerät. Oder investieren Sie einfach nur in gute Sportschuhe. Für das tägliche Fitnessprogramm genügt nämlich eine halbe Stunde zusätzlicher Bewegung (joggen, walken, Rad fahren) an frischer Luft. Und die Traumfigur erlangen Sie mit einfachen Gymnastikübungen. Die besten Hilfsmittel dafür: Musik, Gummimatte und Thera-Band (ein Latexband, ca. 10 cm breit und 150 cm lang), im Sportgeschäften erhältlich oder direkt beim Hersteller.

Grube Wohlfahrt

Bereits vor über 2500 Jahren wurde in der Region nach Erzen geschürft, Metall gewonnen und verarbeitet. Hier wurde Bergbaugeschichte geschrieben, die Wurzeln der deutschen Montanindustrie finden sich in der Eifel. Viele Spuren des alten Bergbaus sind längst verwischt; in der "Grube Wohlfahrt" erschließen sich vergangene Zeiten beim Befahren, sprich Spazieren gehen im "Tiefen Stollen". Kundige Führer und informative Grafiken vermitteln Wissenswertes über die Arbeitswelt der "Alten".

Hinweis: Warme Kleidung und festes Schuhwerk erforderlich!

Besucherbergwerk "Grube Wohlfahrt"

Rescheid bei Hellental

Führungen:

Täglich: 11, 14 und 15:30 Uhr

Dauer jeweils 1 1/2 Stunden






Buchtipps

- zum Thema Heimtrainer gibt es u.a. im Testheft 01/2003 der Stiftung Warentest unter der Rubrik "Gesundheit und Kosmetik".
- Viele nützliche Informationen übers Fitnesssportprogramm für Zuhause finden Sie auch in den Ausgaben der Zeitschrift "Fit for Fun".
Zum Beispiel ein Test über Bauchtrainer (Ausgabe 07/2002) oder Laufbänder (Ausgabe 12/2003).

Adressen

- Verband Deutscher Sportfachhandel
Von der Vring-Str. 17
81929 München
Tel.: 089 / 993 5560
Fax: 089 / 99 35 56 99
e-mail: vds-muenchen@t-online.de
www.vds-sportfachhandel.de
- Theraband GmbH
Mainzer Landstr. 19
65589 Hadamar
Tel.: 06433/91640
Fax: 06433/91 64-64
e-mail: info@thera-band.com
www.thera-band.com
- **Besucherbergwerk "Grube Wohlfahrt"**
Heimatverein Rescheid e.V.
Giescheid 36
53940 Hellenthal
Tel: 02448/ 91 11 40
Fax: 02448 / 637
E-mail: Heimatverein.Rescheid@t-online.de
www.grubewohlfahrt.de

Links

-  www.ndrtv.de/ratgebertechnik/themen/heimtrainer.html
-  www.dshs-koeln.de
-  www.zfg-koeln.de
-  www.warentest.de
(unter "Gesundheit und Kosmetik")
-  www.corpuscoaching.de
(bietet Beratung durch Sportwissenschaftler)