

twistfit

DasErste.de Startseite
Informationssendungen
ARD-Morgenmagazin
Live & unterwegs
Service
Kulturtipps
Videos
Redaktion
Unterhaltungssendungen
Check Eins - Kinder
Community
Service
Programm
Sendungen im Ersten A-Z
Das Erste Mediathek



Fitnessgeräte für den Heimgebrauch halten selten, was sie versprechen.

Rückschau – Servicethema vom 15.04.2011: Neuste Fitnesstrends

Experte vor Ort: Ingo Froböse, Sportmediziner

Video: Neuste Fitnesstrends: Tipps von Ingo Froboese
(Länge: 2:25 min)

Fitnessgeräte für den Heimgebrauch, denen im Verkaufsfernsehen oder in einschlägigen Zeitschriften wahre Wunderleistungen zugesprochen werden, halten selten, was sie versprechen. Eventuell schaden sie der Gesundheit sogar mehr als sie nützen. Ein wirklich gesundes und effektives Fitnesstraining sollte Kraft- und Ausdauertraining (Fettstoffwechseltraining) kombinieren und über längere Zeit ausgeübt werden. Alles andere ist Augenwischerei. Es gibt aber auch gute Trainingsgeräte für den Hausgebrauch. Deswegen sollten Sie die folgenden Tipps beim Kauf von Ausdauer- und Kraftgeräten beherzigen:

Die neuesten Trends

IM-lifter (intelligent motion GmbH)
Dieses Trainings- und zugleich Kraftdiagnostikgerät kommt multifunktional daher. Die virtuelle Lastensimulation erspart jegliches Be- und Entladen des Gerätes mit Gewichten und ermöglicht ein Training bis zu 250 kg. Die Lasten können stufenlos in Hebe- und Senkrichtung simuliert werden, was ein breites Spektrum an Übungen zulässt: Kniebeuge, Rudern vorwärts, Bankdrücken und -ziehen, Schulterdrücken, Front- und Nackenziehen, Kreuzheben, Klimmzug liegend, Bizeps- und Trizeps-Curls.

Das Gerät verfügt über ein großes Grafikdisplay, Bedienerführung mittels Touchscreen, Anzeige von Trainingsdaten, Pausenzeiten und anderen Informationen, Erfassung des Ist-Zustandes des Athleten, laufende Überprüfung der Leistungsentwicklung, automatische Protokollierung jedes Trainings sowie sofortige Analyse des Trainingsverlaufs etc.

Paddlelite (Paddlelite)
Dieses Gerät eignet sich sowohl für Gruppen-, Zirkel- als auch Heimtraining. Da sich der Trainingswiderstand unter dem Sitz befindet, lässt sich die Widerstandsregulierung während des Trainings durchführen, ohne den Paddelsitz zu verlassen. Mit seinem Gewicht von nur 30 kg und einer Größe von 190 cm Länge und 55 cm Breite lässt sich das Gerät mit Hilfe der am hinteren Ende eingebauten Rollen leicht transportieren und auf kleinstem Raum verstauen.

TwistFit (Siebeneicher)
Mit diesem sehr kleinen Gerät (190 g Eigengewicht) können alle Muskelgruppen sowie die koordinativen Fähigkeiten trainiert werden. Durch die Drehung der Scheibe entsteht eine Rotationsenergie, die Zugkräfte bis zu 20 kg entwickelt. Somit ist dieses Gerät für fast jeden an fast jedem Ort geeignet.

ironpower dynamax (Kernpower Company)
Dieser Ganzkörpertrainer entwickelt Kräfte bis an die 100 kg. Der innere Rotor bleibt nach dem Start mit dem Seilzug nur dann in Rotation und beschleunigt, wenn massive Körperspannung aufgebaut und durch eine Pedalbewegung der Hände unterstützt wird. Das Gerät kann hinter dem Körper, seitlich oder über Kopf gehalten werden, um die verschiedenen Muskelgruppen anzusprechen. Das Gerät fordert soviel Kraft, wie hineingesteckt wird. Somit ist eine Überlastung ausgeschlossen.

Dieser Text informiert über den Servicebeitrag vom 15.04.2011. Eventuelle spätere Veränderungen des Sachverhaltes sind nicht berücksichtigt.

Beitrag drucken
Beitrag empfehlen
Zurück zum Seitenanfang