

Fit in den Frühling

Feature Runter mit den überflüssigen Winterpfunden! Mit den besten Fitnessgeräten für zu Hause bringen Sie sich wieder in Form.

Der Weihnachtsspeck sitzt meist hartnäckig auf den Rippen. Doch bald wird es wieder wärmer und dann können Sie die überflüssigen Pfunde nicht mehr mit einer Winterjacke oder einem Rollkragenpullover kaschieren! Wer auf einen teuren Vertrag im Fitness-Studio lieber verzichtet und auch die Selbstdisziplin besitzt, in den eigenen vier Wänden zu trainieren, für den haben wir die coolsten Fitnessgeräte für zu Hause zusammengetragen. Egal ob Sie Ihre Kraft oder Ausdauer verbessern oder Ihren Fettpolstern den Kampf ansagen wollen, wir geben Ihnen einen Überblick, was es vom Trainings-Zubehör über Hanteln bis hin zur Multifunktionsmaschine für den Hausgebrauch zu kaufen gibt. Außerdem haben wir einen Experten befragt, wie man sich am einfachsten in Form bringt: Dr. med. Müller-Hörner, ehemals Profi-Triathlet, gibt im Interview wertvolle Tipps zu Fettverbrennung, Kraft- und Ausdauertraining sowie zu einer gesunden Ernährung. (me/ag) **ST**

Horizon Oxford II CS

Rudergerät

WEBSEITE: www.horizonfitness.de PREIS (UVP): ca. € 700,-

Rudergeräte gehören zu den effektivsten, aber auch anstrengendsten Ganzkörpertrainern. Das Oxford II ist mit einer multifunktionalen Konsole ausgestattet, deren Neigungswinkel sich der Sitzhöhe anpassen lässt. Das Display zeigt durchgehend die Schlagzahl und Zeit an, weitere vier Kategorien wie Strecke, Kalorien etc. wechseln automatisch. In Verbindung mit einem Brustgurtsender kann die Herzfrequenz dank eingebautem Empfänger gemessen werden. Zur platzsparenden Lagerung lässt sich die Laufschiene einfach vertikal hochklappen.

Hammer Ab Sensation
Bauchtrainer

WEBSEITE: www.hammer.de PREIS (UVP): ca. € 60,-

Der Bauch ist die klassische Problemzone des Mannes und jeder hätte lieber einen Sixpack als einen Bierbauch. Der Ab Sensation kommt nicht nur mit Kopfstütze und Armauflage, sondern auch mit eingebautem Trainingscomputer, der im Wechsel Zeit, Wiederholungen und Kalorien anzeigt, sowie mit Zusatzgewichten und einer Matte.



Gyrotonic Pulley Tower

3D-Station

INFOS UNTER: www.gyrotonic-bogenhausen.de PREIS (UVP): ca. € 5.000,-

In den USA stählen sich Madonna und Tiger Woods schon lange mit diesem Trainingsystem; jetzt kommt es zu uns: Gyrotonic ist eine ausgeklügelte Methodik, bei der man mithilfe eines hochfunktionellen Geräts dreidimensionale Bewegungen ausführt, durch die der Körper gekräftigt, gedehnt und in seiner gesamten Statik gestreckt wird. Gyrotonic wird daher nicht nur als Workout, sondern auch zur Physiotherapie eingesetzt. Ehe man sich ein Gerät zulegt, ist eine Einführung bei einem Trainer notwendig.

Kettler Satura
Crosstrainer

WEBSEITE: www.kettler.net PREIS (UVP): ca. € 1.300,-

Mit diesem Design-Crosstrainer in moderner Lack-Optik verschandeln Sie nicht gleich Ihr ganzes Wohnzimmer. Der Satura verfügt über zahlreiche Features, das Highlight ist aber die Pulsampel. Leuchtet das Display grün, bewegen Sie sich im idealen Pulsbereich, den Sie zuvor in den Trainingscomputer eingepflegt haben. Wird dieser überschritten, warnt das Cockpit durch ein rotes Leuchten. Blau hingegen signalisiert, dass Sie sich anstrengen sollten, um den idealen Pulswert und das damit verbundene Trainingsziel zu erreichen.



Bowflex Select Tech 1090

Mehrfach-Hanteln

WEBSEITE: www.nautilus.com PREIS (UVP): ca. € 400,-

Die Schrauberei an Gewichten beim Workout im Wohnzimmer ist eine lästige Angelegenheit. Einzelne Kurzhanteln in den gängigen Größen wiederum brauchen Platz und kosten viel. Das Hantelset von Bowflex gibt es in zwei Gewichtsklassen und es kommt ohne die Verwendung von Werkzeug aus. Durch bloßes Drehen der Einstellringe lässt sich die Hantel von 2 bis 21 kg (4,5 bis 41 kg) binnen Sekunden in 15 bzw. 17 verschiedenen Abstufungen einstellen. Nicht benötigte Gewichte verbleiben in der Basiseinheit.



Trainingsbegleiter

Dieses nützliche Zubehör hilft Ihnen beim Training.

Beurer: Diagnosewaage

Die stylische Glaswaage BG 63 ermittelt Körpergewicht, Fettanteil, Muskelmasse, Idealgewicht und Kalorienbedarf.

WEBSEITE: www.beurer.de

PREIS (UVP): ca. € 70,-

Polar: Trainingscomputer

Der FT80 ist der ideale Begleiter fürs Training: Er testet Ihre Fitness, misst die Herzfrequenz, erstellt ein Trainingsprogramm, gibt Ihnen Wochenziele vor und berücksichtigt dabei Ihre Gewohnheiten. Über GPS ermittelt der FT80 Ihre Position und berechnet so Geschwindigkeit und zurückgelegte Distanz.

WEBSEITE: www.polar-deutschland.de

PREIS (UVP): € 400,- (mit GPS)

Nokia/Polar: Handy-Fitnesscomputer

Das N79 Active von Nokia fungiert in Kombination mit einem Brustgurtsender von Polar als vollwertiger Trainingscomputer.

WEBSEITE: www.nokia.de

PREIS: N. n. b.

Daum Electronic ergo_run premium α24 Laufband

WEBSEITE: www.daum-electronic.de PREIS (UVP): ca. € 3.500,-

Mit über 100 Trainingsprogrammen kann sich auf dem Ergo Run Premium α24 jeder sein individuell zugeschnittenes Workout zusammenstellen und sogar Steigungen bis 24 % einstellen! Puls, Geschwindigkeit und bewältigte Distanz behalten Sie auf dem Display stets im Auge.



Finnlo Speed Bike CRX Luxus-Ergometer

WEBSEITE: www.finnlo.de PREIS (UVP): ca. € 1.000,-

Dieses Gerät befriedigt sogar die gehobenen Ansprüche von Profiradfahrern. Alle wichtigen Daten wie Geschwindigkeit, zurückgelegte Distanz, Trittfrequenz und Puls gibt das Ergometer von Finnlo in seinem Display aus. So steht dem perfekt geplanten Ausdauersportprogramm nichts mehr im Wege. Mit dem stylischen Speed Bike CRX verschandeln Sie sich auch garantiert nicht die Wohnung.

Nautilus NS-300X Kraftstation

WEBSEITE: www.nautilus.com

PREIS (UVP): ca. € 2.500,-

Warum ins Fitnessstudio gehen, wenn sich alle wichtigen Übungen auch mit einem Gerät in den eigenen vier Wänden durchführen lassen? Diese kompakte Kraftstation der Oberklasse von Nautilus bietet über 30 Übungen für alle Körperbereiche und ermöglicht so auch auf engem Raum ein Training in Studioqualität. Der NS-300X lässt sich schnell und einfach auf die passende Körpergröße einstellen. Die separate Zugstation mit den Gewichten eignet sich sogar für Ruderübungen.



Atlantik Elektronik ePunch Rebell Elektro-Boxsack

WEBSEITE: www.e-punch.de PREIS (UVP): ca. € 1.300,-

Der ePunch ist mehr als ein gewöhnliches Boxpanel: Er registriert Ihren Puls, die Trefferanzahl und die Stärke der Schläge. Via Bluetooth landen die Daten auf einem PC oder Monitor. Verschiedene Trainingsprogramme sorgen für ein abwechslungsreiches und ausgewogenes Workout.



„Alles, was Spaß macht!“

Interview Sport ist gesund, hält fit und sorgt für eine gute Figur. Aber wie trainiert man richtig? Was muss man beachten? Wann bringt das Training etwas? SFT befragt den Fachmann!

SFT Doktor Müller, unsere Leser interessiert, wie sie schmerzfrei eine freibadtaugliche Figur hinbekommen können. Geht das überhaupt?

DR. MÜLLER-HÖRNER: Nicht schmerzfrei! Am besten schafft man das mit einer Kombination aus Essen und Sport, also einer Reduktion der Energiezufuhr bei gleichzeitiger Erhöhung des Energieverbrauchs. Es geht sicher auch nur durch Sport, aber der Aufwand wird riesengroß. Man verbraucht in der Stunde durch normales Ausdauertraining 500 bis 700 Kalorien. Ein Kilo Fett hat gute 7.000! Selbst wenn man jeden Tag eine Stunde etwas macht, ist man für ein Kilo zwei Wochen beschäftigt. Und wer macht schon jeden Tag eine Stunde Sport?!

SFT Wenn jemand in den eigenen vier Wänden trainieren möchte, welche Geräte eignen sich dafür?

DR. MÜLLER-HÖRNER: Mit einem Fahrradergometer oder Crosstrainer geht das ausgezeichnet.

SFT Mit welchem Zeitaufwand muss der Sportwillige rechnen?

DR. MÜLLER-HÖRNER: Das hängt vom Ausgangsniveau ab. Wenn jemand völlig untrainiert ist, dann kann man ihn keine Stunde zum Joggen schicken, das hält der gar nicht durch. Also muss er mit 20 bis 30 Minuten anfangen. Je niedriger das Ausgangsniveau, umso geringer die Anfangsbelastung.

SFT Setzt die Fettverbrennung nicht erst nach einer halben Stunde ein?

DR. MÜLLER-HÖRNER: Das ist Blödsinn, die Fettverbrennung setzt unheimlich schnell ein. Allerdings stimmt die Regel, dass man mindestens 30 Minuten trainieren soll: Um in der Fettverbrennung zu arbeiten, muss man niedrigintensiv trainieren. Damit das Training aber etwas bringt, braucht man einen gewissen Trainingsreiz, der aus der Trainingsdauer und

der Intensität entsteht. Wenn die Intensität sehr niedrig ist, muss die Dauer länger sein! Und der Schnitt der Normalbevölkerung muss sich eben 30 bis 40 Minuten in der Fettverbrennung bewegen, damit durch das Training ein Muskel- und Konditionsaufbau stattfindet.

SFT Ist es wichtig, dass man seinen eigenen Puls kennt?

DR. MÜLLER-HÖRNER: Es ist relativ wichtig, damit man weiß, wie man mit wenig Zeitaufwand am meisten erreicht. Die Tendenz geht dahin, dass auch im Freizeitsport intensiver trainiert wird. Da ist man dann zwar nicht mehr in der Fettverbrennung, aber wenn man mit 'nem 911er bei 270 km/h über die Autobahn fährt, dann braucht man 23 Liter Sprit, mit einem Golf Diesel bei 90 km/h sind es 5,5 Liter. Letztendlich zählt der Körper die Kalorien. Was verbraucht wird, ist auch weg.

SFT Was ist der größte Fehler, den man als Sportanfänger machen kann?

DR. MÜLLER-HÖRNER: Die Leute sollen das machen, was ihnen Spaß macht! Wenn jemand gerne Fußball spielt, dann soll er Fußball spielen. Wenn jemand keine Freude daran hat, dann hält er nämlich nicht durch.

Dr. med. Rainer Robert Müller-Hörner praktiziert in der EuromedClinic Fürth als Allgemeinarzt, für Innere Medizin und Naturheilverfahren. Der ehemals professionelle Triathlet ist seit 2003 der verantwortliche Arzt für den Olympiastützpunkt Bayern, Leistungszentrum Nord und war zwischen 1998 und 2000 Mannschaftsarzt des 1. FCN.

Sportliche Erfolge: 1995 – 3. Platz Ironman Hawaii; 1995 – Europameister Olympische Distanz; 1992 – Vizeweltmeister Olympische Distanz.

SFT Das komplette Interview unter:
www.sftlive.de/go/fit