

Alles, was Sie über
Heimспортgeräte
und das Training zu Hause
wissen sollten



Inhalt



1. Wer sollte diesen Ratgeber lesen?
2. Warum Heimsport?
 - 2.1. Heimsport hilft beim Abnehmen
 - 2.2. Heimsport hält gesund
 - 2.3. Heimsport stärkt das Herz
 - 2.4. Heimsport wird erfolgreich in der Depressiven-Therapie angewandt
 - 2.5. Heimsport kann Demenz vorbeugen
3. Welche Heimsportgeräte gibt es?
Welche Muskelgruppen werden beansprucht?
Und welches Gerät ist für wen geeignet?
 - 3.1. Fahrrad-Trainer
 - 3.2. Laufband
 - 3.3. Crosstrainer
4. Welche namhaften und zuverlässigen Hersteller von Heimsportgeräten gibt es und wie unterscheiden Sie sich voneinander?
 - 4.1. Asviva
 - 4.2. Buffalo
 - 4.3. Christopeit
 - 4.4. Hammer
 - 4.5. Vision
 - 4.6. Kettler
 - 4.7. Daum
5. Die einzelnen Heimsportgeräte und ihre Unterschiede
 - 5.1. Crosstrainer: Ellipsentrainer oder klassischer Crosstrainer
 - 5.2. Fahrrad-Trainer: Heimtrainer oder Ergometer
 - 5.3. Laufband: mechanisch oder elektrisch
6. Technische Spielereien von Kettler
 - 6.1. Kettler World Tours: Mit dem Heimsportgerät um die Welt
 - 6.2. S-Line: Trainieren mit dem Smartphone
7. Worauf sollte man beim Kauf eines Heimsportgerätes achten?
 - 7.1. Crosstrainer
 - 7.2. Fahrrad-Trainer
 - 7.3. Laufband
8. Wie kommt das Gerät an seinen Platz?
 - 8.1. Lieferung
 - 8.2. Aufbau
9. Standortwahl
10. Tipps und Tricks zum Aufbau
11. Richtiges Outfit
12. Richtige Körperhaltung
 - 12.1. Crosstrainer
 - 12.2. Fahrrad-Trainer
 - 12.3. Laufband
13. Training
 - 13.1. Der richtige Pulsbereich
 - 13.2. Häufigkeit, Intensität und Dauer des Trainings
 - 13.3. Wie misst man den Puls?
14. Training nach einem Bandscheibenvorfall oder einer Knie-OP
15. Training während und nach der Schwangerschaft
16. Wartung zu Hause
17. Kettler Service: Reparatur zu Hause
18. Erfahrungsberichte



Wer sollte diesen Ratgeber lesen?

Unser Ziel ist es, einen Überblick über das Thema Heimsport zu geben und diesen mit vielen hilfreichen Tipps zu würzen. Zum einen möchten wir Ihnen die Geräte selbst vorstellen, zum anderen beschäftigen wir uns auch mit dem Training an sich, mit gesundheitlichen Aspekten und mit der Pflege und Wartung. Wie trainiert man richtig? Welche Körperhaltung ist am effizientesten? Darf ich trotz Bandscheibenvorfall trainieren? Kann ich während und nach der Schwangerschaft Heimsport betreiben? Muss ich bei jedem Knacksen sofort in die Werkstatt? Wie pflege ich mein Gerät? All diese Fragen und viele weitere werden hier beantwortet.

Dieser Ratgeber richtet sich an Leser,

- die Interesse an einem Heimsportgerät haben
- die sich einen Überblick über die verschiedenen Hersteller und Modelle verschaffen möchten
- die wissen möchten, wie sich Heimsport auf die Gesundheit auswirkt
- die sich nicht sicher sind, ob sie in ihrer Lage überhaupt Heimsport betreiben dürfen
- die Infos vom Aufbau über das Training bis hin zur Wartung wünschen
- die sich Tipps für das Training zu Hause holen möchten.



Warum Heimsport?

Heimsport hilft beim Abnehmen

Die Formel ist einfach: Wer sich bewegt, verbrennt Kalorien. Und wer mehr Kalorien verbrennt, als er zu sich nimmt, verliert Gewicht. Deshalb ist ein Heimsportgerät der ideale Begleiter beim Abnehmen.

Wie viel Kalorien man auf Laufband, Crosstrainer und Co. verbrennt, hängt von vielen Faktoren ab. Online Fitness Coach Mark Maslow erklärt die Zusammenhänge: Je mehr Muskeln beansprucht werden, desto höher ist der Sauerstoffbedarf und je höher der Sauerstoffverbrauch ist, desto mehr Kalorien werden verbraucht.

Deshalb ist das Training auf dem Laufband und auf dem Crosstrainer sehr effektiv, weil hier nicht nur die Beine arbeiten, sondern auch der Oberkörper bewegt wird. Laut Kalorienrechner sind bei einem 70-Kilo-Mann auf dem Laufband bis zu 750 Kalorien, auf dem Crosstrainer bis zu 600 Kalorien möglich. Auf dem Ergometer sind es immerhin noch rund 400 Kalorien pro Stunde.

Maslow rät aber, sich nicht auf angegebene Werte zu versteifen. Denn neben Alter und Gewicht, spielt auch die Intensität des Trainings eine wichtige Rolle. Wer auf dem Ergometer kräftig tritt kann unter Umständen mehr Kalorien verbrennen als jemand, der auf dem Laufband gemütlich walked. Maslows Tipp: Der Spaß sollte im Vordergrund stehen. Denn nur wer gerne Sport macht, wird langfristig und damit erfolgreich trainieren.

Übrigens: Auch wenn kein unmittelbarer Erfolg erkennbar ist, langfristige Bewegung lohnt sich figurtechnisch trotzdem. Denn Muskeln verbrennen auch im Ruhezustand Fett. Trainierte Menschen verbrauchen also auch außerhalb des Trainings mehr Kalorien. [1]

Heimsport hält gesund

Sport ist gesund. Der Passauer Sportmediziner Dr. med. Achim Spechter zählt die positiven Auswirkungen von Bewegung auf den Körper auf.

„Sport hat positive Effekte auf das Herz-Kreislaufsystem, die Atemorgane, die Skelettmuskulatur, die Psyche, das Wohlbefinden und die Lebensqualität, den Energiestoffwechsel, das Immunsystem sowie das Binde- und Stützgewebe.“

Der Arzt geht sogar noch weiter. Er betont, dass sportliche Menschen seltener an Herz-Kreislaufkrankungen und Krebs leiden als unспортliche Personen im gleichen Alter. Dr. Spechter kann auch erklären, warum das so ist. „Während des Sports wird die Muskulatur stärker durchblutet, dadurch steigt der Energiestoffwechsel in der beanspruchten Muskulatur, aber auch in der Atemmuskulatur und im Herzmuskel.“ Dabei baut man Muskeln auf und Fettgewebe ab, das Immunsystem wird trainiert und auch die Schleimhäute des Atemtraktes profitieren von der Bewegung. Sehr interessant: Laut Dr. Spechter ist vor allem der gesundheitliche Nutzen im Ausdauersport bewiesen, weniger im Kraftsport und Sprintdisziplinen. Somit sind Heimtrainer ideale Trainingsgeräte, wenn es darum geht, gesund zu bleiben.

Heimsport stärkt das Herz

Mit Ausdauersport – ob draußen oder drinnen auf Heimsportgeräten – kann man sein Herz stärken. „Bei Bewegung wird der Parasympathikus erhöht“, erklärt Sportmediziner Dr. Spechter. Der Parasympathikus ist quasi der Ruhenerve, der für Erholung und Schonung sorgt. Wird dieser aktiviert, führt das zu einer Abnahme der Ruhe-Herzfrequenz und zu einem Anstieg der Herzfrequenzvariabilität. Wer über einen langen Zeitraum regelmäßig trainiert, bei dem nimmt die Herzfrequenz nicht nur im Ruhezustand, sondern auch auf verschiedenen Belastungsstufen ab. „Das hat positive Konsequenzen: Sportler sind weniger anfällig für Herzrhythmusstörungen“, so Dr. Spechter. Vorsicht ist allerdings geboten, wenn bereits eine Erkrankung am Herz-Kreislaufsystem vorliegt. Zwar ist Sport auch für kranke Menschen gesund. „Es gibt Sportler, die mit Bypassen, Stents, Herzschrittmacher und sogar Defi erfolgreich weitertrainieren. Allerdings sollte das immer mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden“, rät der Sportmediziner.



Heimsport wird erfolgreich in der Depressiven-Therapie angewandt

Sport ist heute ein fester Bestandteil der Depressiven-Therapie. In allen psychiatrischen-psychotherapeutischen oder psychosomatischen Kliniken Deutschlands werden verschiedene sport- und bewegungstherapeutische Behandlungsformen angewandt. Die Verbesserung der körperlichen Fitness und des eigenen Körpergefühls wirken sich positiv auf das psychische Befinden aus. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf Ausdauersport. Sport im Freien ist die ideale Lösung, weil sich das Tageslicht positiv auf das Gemüt auswirkt. Doch gerade bei Schlechtwetterperioden fällt es Depressiven noch schwerer als gesunden Menschen, sich zu motivieren. Deshalb greifen immer mehr Kliniken als Ergänzung auf Heimsportgeräte zurück.

Dass Sport Depressionen lindert, wurde mittlerweile in vielen Studien bestätigt.

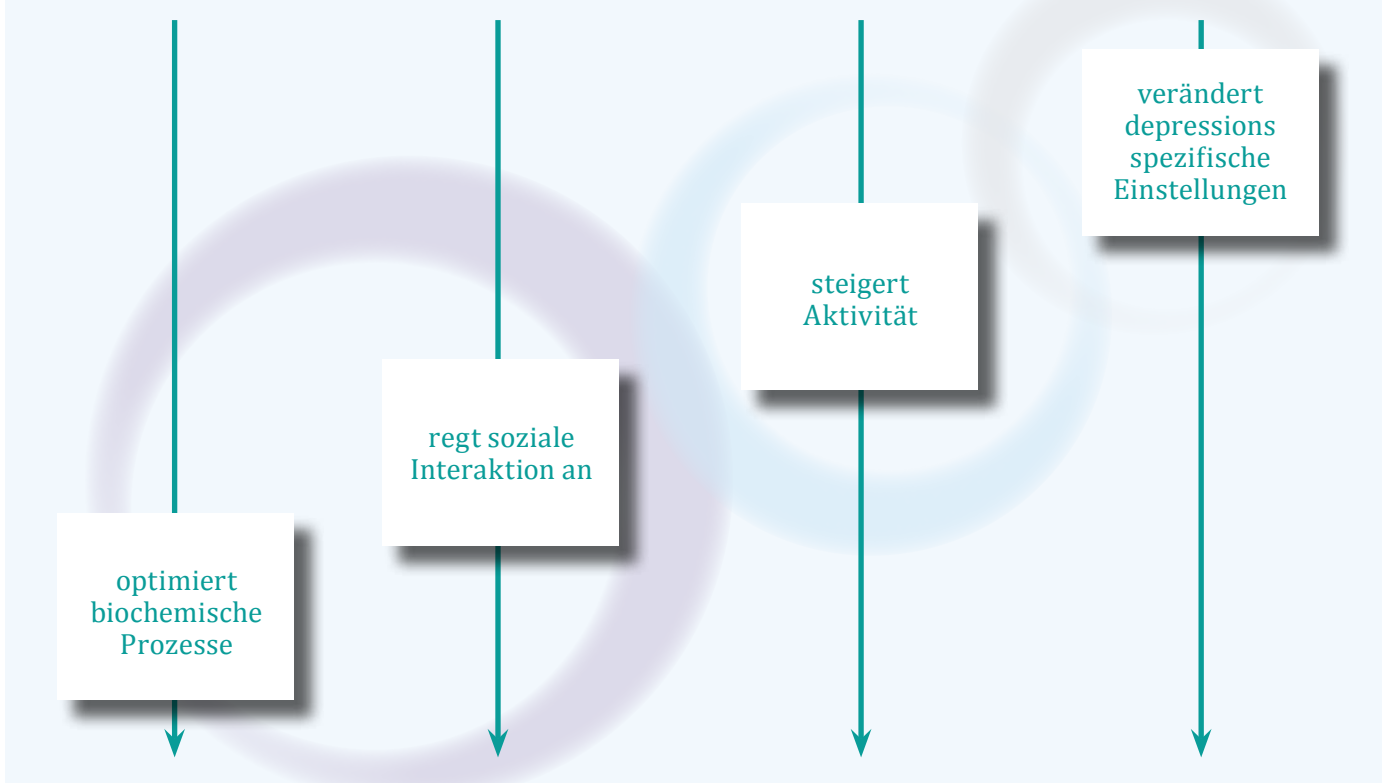
In einer deutschen Studie teilte man über 100 Patienten mit mittleren bis schweren Depressionen in zwei Gruppen auf. Während die einen Antidepressive bekamen, betrieben die anderen Ausdauersport. Nach 16 Wochen hatten beide Gruppen die gleichen Erfolge erzielt. Das heißt, dass Sport genauso gut wirkt, wie Medikamente. Eine Überraschung gab es bei der Nachuntersuchung: Die Menschen, die Sport betrieben, wiesen eine wesentlich geringere Rückfallrate

auf, als die, die mit Antidepressiva behandelt wurden. [2] *Sport tut gut: Man muss sich überwinden, man steigert sich mit der Zeit, man entwickelt ein besseres Körpergefühl und man bekommt mehr Selbstbewusstsein. Neben diesen psychologischen Aspekten spielen aber auch körperliche Abläufe eine große Rolle.* Andreas Broocks, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie und ärztlicher Direktor der Carl-Friedrich-Flemming-Klinik in Schwerin, erklärt, dass Ausdauersport bereits nach wenigen Wochen den Stress reduziert und zu mehr Entspannung führt. [3] Verantwortlich dafür ist u.a. der Abbau von Kortisol während des Trainings. Ursprünglich wurde Kortisol in Gefahrensituationen ausgeschüttet, um Stress zu erzeugen und den Betroffenen für Kampf oder Flucht zu kräftigen. Heute schüttet der Körper beispielsweise bei Stress im Beruf Kortisol aus. Weil die anschließende Reaktion fehlt, wird es nicht abgebaut – man wird zunehmend gestresster. Ausdauersport kann helfen.

Heimsport kann Demenz vorbeugen

Es gibt immer mehr Befunde, die belegen, dass Sport zu einem Anstieg von BDNF führt. BDNF ist ein Wachstumsfaktor, der die Bildung von Nervenzellen anregt. Entstehen mehr Nervenzellen, wirkt sich das positiv auf das Gedächtnis und andere geistige Funktionen aus. Der BDNF-Wert ist bei Demenzkranken sehr niedrig. [4]

BEWEGUNGS- UND SPORTTHERAPIE



VERBESSERUNG DER DEPRESSIVEN SYMPTOMATIK

Welche Heimsportgeräte gibt es

Welche Muskelgruppen werden beansprucht

Welches Gerät ist für wen geeignet



Man unterscheidet bei den Heimsportgeräten zwischen Kraftstationen und Cardio-Geräten. An den Kraftstationen werden bestimmte Muskeln aufgebaut, während Cardio-Geräte für den Ausdauersport ausgelegt sind. In diesem Ratgeber finden Sie Tipps zu den Cardio-Geräten. Diese werden unterteilt in Fahrrad-Trainer (Heimtrainer, Ergometer), Crosstrainer (Crosstrainer, Crosstrainer Ergometer), Stepper und Laufbänder.



GERMANY							
TRAININGSZIELE	Heimtrainer	Ergometer	Crosstrainer	Crosstrainer Ergometer	Stepper	Laufbänder	
allgemeines Ausdauertraining (Cardio-Fitness)	***	***	***	***	***	****	
Fettverbrennung / Gewichtsreduktion	***	***	***	***	***	****	
gezieltes Herz-Kreislauftraining	***	***	***	***	**	****	
therapeutisches Herz-Kreislauftraining	○	****	○	****	○	***	
Kraftausdauer	**	**	**	**	**	*	
Muskelaufbau	**	**	**	**	**	**	
Ganzkörpertraining	○	○	**	**	*	**	
Haltungsstabilisierung	*	*	**	**	*	*	
Verbesserung der Bewegungskoordination	*	*	**	**	**	****	
hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppen							
Trainingswirkung	Training des Herz-Kreislauf-Systems; Beinmuskulatur, ca. 40% der Körpermuskulatur werden beansprucht; Fettverbrennung	Training des Herz-Kreislauf-Systems; Beinmuskulatur, ca. 40% der Körpermuskulatur werden beansprucht; Fettverbrennung	Ganzkörpertraining; guter Ausgleich für Menschen mit sitzender Tätigkeit; Gelenk schonend; Fettverbrennung	Ganzkörpertraining; guter Ausgleich für Menschen mit sitzender Tätigkeit; Gelenk schonend; Fettverbrennung	Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems; Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur; Fettverbrennung	Training des Herz-Kreislauf-Systems; Fettverbrennung; ca. 70% der Körpermuskulatur werden beansprucht; Schulung der Koordination; Walking als Gelenk schonende Variante	

**** = sehr gut geeignet *** = gut geeignet ** = geeignet * = gering geeignet ○ = ungeeignet

Grafik: Kettler

Fahrrad-Trainer

Bei dem Fahrrad-Heimtrainer werden beinahe alle Muskeln des Unterkörpers trainiert: Die Unterschenkelmuskulatur spannt sich an, wenn der Fuß nach unten drückt. Der große Gesäßmuskel wird beansprucht, wenn der Oberschenkel vom Körper weggedrückt wird. Der mittlere und kleine Gesäßmuskel stabilisieren das Gesäß und werden durch das Hin- und Herwippen auf dem Rad zusätzlich aktiviert. Die Wadenmuskulatur braucht man, wenn man auf dem Ballen tritt. Die vordere Schienbeinmuskulatur spannt sich bei der Aufwärtsbewegung des Pedals an. Bei den Fahrrad-Trainern unterscheidet man zwischen Ergometer und Heimtrainer. Die Muskelbeanspruchung bleibt bei beiden Geräten gleich. Die Unterschiede liegen lediglich in der Technik. Ein Ergometer ist ein Standfahrrad, das sowohl watt- als auch pulsgesteuertes Training ermöglicht. Man kann also entweder einen gewünschten Wattwert oder Pulsbereich eingeben. Der Widerstand passt sich dann automatisch an. Ergometer eignen sich für gesundheitsorientierten Sport ebenso wie zur Leistungssteigerung. Sie werden auch zur Prävention oder Reha eingesetzt. Ein Heimtrainer ist quasi die abgespeckte Version des Ergometers. Bei diesem Fahrrad für drinnen sind keine Voreinstellungen möglich, man muss das Gerät manuell bedienen. Wer keine Technik braucht und sich lediglich fit halten möchte, für den ist ein Heimtrainer ideal. Fahrrad-Trainer im Allgemeinen sind ideal für übergewichtige Menschen, weil viel Gewicht vom Sattel getragen wird und somit die Belastung für die Gelenke geringer ist.

(Siehe dazu auch Kapitel „Die einzelnen Heimsportgeräte und ihre Unterschiede“)

Laufband

Muskeln quer über den ganzen Körper verteilt werden auf dem Laufband trainiert:

Die Wadenmuskulatur, Fußmuskulatur und die gesamte Beinmuskulatur werden durch die Beinbewegung aufgebaut und gestärkt. Die Armmuskulatur braucht man für die Schwingbewegungen der Arme. Die Nacken- und Rückenmuskulatur werden durch die aufrechte Körperhaltung gestärkt. Neben dem Muskelaufbau dient das Laufband in erster Linie der Leistungssteigerung. Durch die einstellbare Steigung wird ein realistisches Lauftraining simuliert. Allerdings sind die Erschütterungen auf vielen Laufbändern stärker als beispielsweise auf weichem Waldboden. Deshalb ist das Training auf diesen Modellen nur erfahrenen Sportlern zu empfehlen, die keine Vorerkrankungen des Bewegungsapparates haben. Gerade bei Menschen mit Bandscheibenproblemen ist Vorsicht geboten.

Eine besonders gute Dämpfung hingegen haben viele Kettler-Modelle. Beispielsweise hat Kettler das Magnet-Dämpfungssystem entwickelt. Dieses besteht aus gleichgeladenen Magneten, die sich gegenseitig abstoßen. Der Läufer kann dadurch nie richtig aufprallen, weil immer ein Abstand zwischen den Magneten bleibt, sie also nie zusammenstoßen. Positiver Nebeneffekt: Weil sich die Magneten nie berühren und sich somit nicht abnutzen, ist dieses Dämpfungssystem völlig verschleißfrei.

Crosstrainer

Die meisten Muskeln beansprucht man beim Training auf dem Crosstrainer:

Die Rumpfmuskulatur, Bizeps, Trizeps und Schultergürtel werden durch die Armbewegung am Griff gekräftigt. Die vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur, sowie die Gesäß- und Wadenmuskulatur kommen beim Treten zum Einsatz. Crosstrainer ahmen das Walken nach. Sie sind sowohl für gesundheitsorientiertes Ausdauertraining, als auch zum Abnehmen und zur Ausdauer- und Leistungssteigerung geeignet. Besonders empfehlenswert ist das Trainieren auf dem Crosstrainer für Menschen, die beruflich viel sitzen, weil die aufrechte Körperhaltung sehr entspannend wirkt und die verkümmerte Rückenmuskulatur stärkt.

Welche namhaften und zuverlässigen Hersteller von Heimsportgeräten gibt es und wie unterscheiden Sie sich voneinander?

Bis auf wenige Ausnahmen genießen alle Hersteller einen guten Ruf und ein angemessenes Preis-Leistungsverhältnis. Laut Stiftung Warentest sind teurere Geräte jedoch meist hochwertiger [5]. Für rund 600 Euro sind sogar Testsieger erhältlich. Ein Überblick über die verschiedenen Hersteller:

Asviva ist ein Hersteller mit Firmensitz in Nordrheinwestfalen, der seit zehn Jahren Heimsportgeräte produziert. Zum Sortiment gehören Crosstrainer, Ergometer, Heimtrainer, Laufbänder, Indoorcycles, Stepper, Recumbentbikes, Rudergeräte und E-Bikes.

Buffalo ist eigentlich ein bekanntes Mode-Label, hat sich aber auch mit seinen Heimsportgeräten einen guten Namen gemacht. Der Firmensitz ist im unterfränkischen Schweinfurt. Bekannt sind vor allem die Buffalo Crosstrainer, die schon mehrmals von Stiftung Warentest ausgezeichnet wurden. [6]

Christopeit wurde vom ehemaligen Bundesliga-Torwart Horst Christopeit 1976 in Velbert bei Essen gegründet. 1989 verlagerte man einen Teil der Produktion nach China. Zum Sortiment zählen Heimtrainer, Crosstrainer, Laufbänder, Trampolins, Stepper, Rudergeräte, Fitness-Geräte und Kicker. Im Fachhandel ist die Marke schwer zu bekommen. Überwiegend werden Discounter wie Lidl beliefert.

Die Hammer Sport AG hat ihren Sitz in Neu-Ulm. Die Geschichte der Firma begann vor 100 Jahren mit der Produktion von Tennisschlägern und Skiern aus Holz. Seit 1989 hat Hammer auch Fitnessgeräte im Sortiment.

1996 kamen Kampfsportartikel dazu und 2005 wurde schließlich die Luxus-Fitnessmarke Finnlo entwickelt. Der US-Amerikanische Hersteller Vision ist aus der Tre®Bicycle Company hervorgegangen und produziert seit 1996 eigenständig Fitnessgeräte. Vision ist einer der wenigen Hersteller, der Modelle für übergewichtige Menschen bis 200 kg anbietet.

Kettler wurde vor über 60 Jahren im sauerländischen Ense-Parsit gegründet und beschäftigt heute mehr als 2000 Mitarbeiter. Der deutsche Hersteller hat bereits zweimal den Most Innovative Brand Award erhalten. Der Most Innovative Brand Award – die Auszeichnung für die „Innovativste Marke des Jahres“ – ist die höchste Auszeichnung des Plus X Award und ehrt die Marken mit den meisten Gütesiegeln innerhalb einer Produktgruppe. Zugrunde liegt die Anzahl der vergebenen Auszeichnungen an die Marke. Damit wird sichergestellt, dass besondere Leistungen in den Kategorien Innovation, High Quality, Design, Bedienkomfort, Funktionalität, Ergonomie und Ökologie gleichberechtigt in die Gesamtbewertung der erfolgreichsten Marke eingehen. Auch die Stiftung Warentest hat Kettler Geräte schon mehrfach ausgezeichnet. [7]

Daum Electronic ist eine Firma in Fürth in Mittelfranken, die vor über 40 Jahre gegründet wurde und seit 1994 Fitnessgeräte im Programm hat. Seitdem wurden laut eigenen Angaben bereits über 750.000 Modelle verkauft. Die Geräte bieten höchsten technischen Stand, die gesamte Hard- und Software stammt laut Daum aus eigener Entwicklung und Fertigung. Die Stiftung Warentest hat einen Daum-Heimtrainer zum Testsieger ernannt. [6] Zum Sortiment gehören Fahrrad-Trainer, Ellipsentrainer und Laufbänder.

Crosstrainer

>> Ellipsentrainer oder klassische Crosstrainer <<

Bei den Crosstrainern unterscheidet man zwischen der klassischen Version und dem Ellipsentrainer. Ellipsentrainer haben das Schwungrad vorne und laufen deshalb sehr rund. Sie sind besonders für körperlich angeschlagene Menschen geeignet, die auf anderen Geräten Schmerzen haben. Crosstrainer haben das Schwungrad hinten und sind auch für sportlich Ambitionierte ausgelegt. (Fotos: Kettler)

Fotos: Kettler



Die einzelnen Heimsportgeräte und ihre Unterschiede

Fahrrad-Trainer: Laufband:

>> Heimtrainer oder Ergometer <<

Fahrrad-Trainer sind in Heimtrainer und Ergometer unterteilt. Der Hauptunterschied liegt im Bremssystem. Heimtrainer haben eine Magnetbremse. Bei einer Magnetbremse wird der Widerstand über einen Magneten gesteuert. Diesen bewegt man über ein Einstellrädchen zum Schwungrad. Je näher er am Schwungrad ist, desto höher wird der Widerstand. Voreinstellungen sind nicht möglich. Heimtrainer mit Magnetbremse eignen sich deshalb für Sportler, die sich selbst gut einschätzen können und keine ausgefeilte Technik brauchen. Ergometer verfügen über eine Induktionsbremse. Diese wird über Strom betrieben. Mit ihr sind drehzahlabhängiges und -unabhängiges Training möglich. Unter drehzahlabhängig versteht man eine konstante Trittfrequenz. Der Benutzer tritt also immer in der gleichen Geschwindigkeit, würde er schneller oder langsamer passt sich sofort der Widerstand an. Beim drehzahlunabhängigen Training dagegen gibt man dem Heimtrainer einen bestimmten Wattwert vor. Dieser bleibt unabhängig von der

Geschwindigkeit immer gleich. Außerdem verfügen Geräte mit Induktionsbremse über ein pulsgesteuertes Training. Bei diesem passt sich der Widerstand so an, dass man ständig im gewünschten Pulsbereich trainiert. Zusätzlich stehen meist mehrere Programme zur Verfügung, die vom Intervalltraining bis hin zum Trainingstagebuch reichen. Die Geräte sind für Sportler ausgelegt, die ärztliche Vorgaben haben, ihre Leistung kontrollieren wollen oder das Gerät nicht manuell bedienen möchten.



>> mechanisch oder elektrisch <<

Es gibt mechanische und elektrisch angetriebene Laufbänder. Mechanische Laufbänder werden vom Sportler selbst angetrieben. Um das Band in Bewegung zu setzen, braucht es einen großen Kraftaufwand. Hohe Geschwindigkeiten sind beinahe unmöglich. Die einzig möglichen Einstellungen sind der Widerstand und die Steigung. Mechanische Laufbänder sind für Walker geeignet, die nicht mehr als 7 km/h erreichen wollen.

Gängiger sind elektrische Laufbänder. Sie werden von einem Motor angetrieben und erlauben auch recht hohe Geschwindigkeiten. Außerdem sind viele individuelle Einstellungen möglich. Ambitionierte Läufer werden mit einem elektrischen Laufband mehr Freude haben. (Weitere Infos zum Maßen, Motorleistung etc. finden Sie im Kapitel „Worauf sollte man beim Kauf eines Heimsportgerätes achten?“)



Technische Spielereien von Kettler



Fotos: Kettler



Kettler ist laut eigenen Angaben europäischer Marktführer im Bereich der Heimsportgeräte. Dem entsprechend hochwertig und technisch ausgefeilt sind die Geräte. Kettler bietet einige einzigartige Raffinessen, die andere Hersteller nicht im Programm haben.

Kettler World Tours: Mit dem Heimsportgerät um die Welt

Kettler World Tours ist eine Software, die virtuelles Training ermöglicht. Die Sportler können sich Touren rund um den Globus aussuchen, Wettbewerbe mit anderen Nutzern austragen oder per GPS eigene Strecken aufzeichnen, die sie dann drinnen nachlaufen oder fahren. Crosstrainer, Ergometer und Laufbänder die einen Back USB oder eine serielle KWT-Schnittstelle haben, sind mit World Tours kompatibel.

Um Kettler World Tours nutzen zu können, braucht man einen Bildschirm, den man im besten Fall vor dem Gerät aufhängt. Auf Tablets läuft World Tours nicht. Voraussetzung ist außerdem ein leistungsstarker PC mit

2,0 GHz Prozessor,

1024 MB Ram,

3 D Grafikkarte,

DVD-Rom Laufwerk,

Bildschirmauflösung von 1024 x 600,

Speicherplatz von 2,0 GB und

Betriebssystem Microsoft Windows Vista/7/8.

Außerdem ist eine Internetverbindung ab DSL 1000 nötig.

S-Line: Trainieren mit dem Smartphone

S-Line ist die neuste Modellreihe von Kettler. Das Training wird über die Kettler App gesteuert. Der Sportler verbindet sein Smartphone per Bluetooth mit dem Gerät und kann sich dann zwischen den Modi Fun, Challenge und Expert entscheiden. Bei Fun werden gezielt Lebensmittel abtrainiert. Man wählt beispielsweise einen Burger, dieser wird während des Tretens immer kleiner, bis er schließlich ganz verbraucht ist. Mit der Einstellung Challenge werden Wettbewerbe gegen virtuelle Gegner ausgetragen. Der Modus Expert gibt einen Überblick über sämtliche Trainingsdaten.

Das Besondere an der S-Line ist, dass damit nach dem Outdoortraining nun endlich auch der Heimsport social wird. Nutzer können einer Community beitreten, Erfolge posten, ein Trainingstagebuch führen etc.

Alle Modelle, die nach der Bezeichnung mit einem S ergänzt werden, gehören zur S-Line Serie. Das wäre beispielweise der Crosstrainer Unix S.

Folgende Smartphones sind mit der S-Line kompatibel:

Samsung Galaxy S 2,

Samsung Galaxy S 3,

Aktuelle I-Phones.

Wer ein anderes Smartphone hat, dem empfiehlt Kettler, sich vor dem Kauf eines S-Line-Geräts die App herunterzuladen. Funktioniert das, ist das Handy mit der S-Line kompatibel. (Grafik: Kettler)

Crosstrainer

Schwungmasse: Wichtig für ein angenehmes Training ist, dass der Crosstrainer einen runden Lauf hat. Dafür ist die Schwungmasse verantwortlich. Unter Schwungmasse versteht man das Gewicht des Schwungrades. Je schwerer dieses ist, desto ruhiger läuft es. Ein schweres Schwungrad allein macht aber noch keinen perfekten Lauf. Dafür braucht man auch ein möglichst großes Übersetzungsverhältnis. Ideal ist eine Schwungmasse von 20 kg in Kombination mit einem Übersetzungsverhältnis 1:11.

Trittlflächenabstand: Ein Crosstrainer hat zwei Trittlflächen, auf denen die Füße abgestellt werden. Je weiter diese auseinander sind, desto breitbeiniger steht man auf dem Gerät. Ist der Trittlflächenabstand zu groß,

kann es zu Hüftschmerzen kommen. Deshalb sollte der Abstand möglichst klein gewählt werden.

Schrittlänge: Die Schrittlänge sollte mindestens 40 cm betragen, damit ein ergonomisches Treten möglich ist. Als Faustregel gilt: Je länger das Gerät, desto fließender die Bewegung. Bei hochwertigen Geräten kann man die Schrittlänge selber einstellen, indem man die Trittlfläche nach vorne oder hinten schiebt.

Trainingsprogramme: Wer einfaches Training bevorzugt, sollte auf zu viele Programme verzichten, weil diese nur verwirren und nicht ausgenutzt werden. Für technisch versierte Sportler, die es gerne abwechslungsreich mögen, sind Geräte mit vielen Trainingsprogrammen geeignet.

Worauf sollte man beim Kauf eines Heimsportgerätes achten?

Fahrrad-Trainer: Laufband:

Schwungmasse: Auch beim Fahrrad-Trainer ist die Schwungmasse für einen runden Lauf wichtig. Sie sollte bei einem Heimtrainer zwischen 6 und 8 kg, bei einem Ergometer zwischen 8 und 10 kg liegen. In Kombination mit einem Übersetzungsverhältnis von 1:8 wird der Tritt rund.

Gewicht: Je schwerer der Fahrrad-Trainer ist, desto mehr Standfestigkeit und Stabilität weist er auf. Deshalb sollte das Gerät mindestens 20 kg wiegen.

Maximale Gewichtsbelastung: Für die Stabilität spielt auch die maximale Gewichtsbelastung eine wichtige Rolle. Selbst wenn der Sportler ein Fliegengewicht ist, sollte diese 130 kg nicht unterschreiten. Zwar könnte ein 80-kg Mann theoretisch auf einem Gerät mit maximaler Belastung von 80 kg trainieren, doch beim kraftvollen Pedalieren treten größere Kräfte auf, das Gerät könnte ins Wanken kommen.

Motor: Wer auf dem Laufband flott laufen möchte, braucht einen Motor mit mindestens 2 PS. Antriebe mit weniger Power eignen sich nur zum Walken oder langsamen Laufen. Geschwindigkeitsangaben vom Hersteller sollte man nicht zu hoch bewerten. Sie gelten nur ohne Belastung. Kommt allerdings das Gewicht des Läufers auf das Band, bringt es das Laufband anstatt der versprochenen 16 km/h vielleicht nur noch auf 12 km/h.

Maße: Das Band sollte 48 cm breit und 150 cm lang sein. Gerade beim schnellen Laufen werden die Schritte oft recht groß. Hat man ein sehr kleines Band, wird der Platz knapp. Die Gefahr, dass man daneben tritt, ist zu groß. Steht nicht genügend Fläche zur Verfügung, kann man sich auch mit einem klappbarem Modell behelfen.

Reißleine: Zur eigenen Sicherheit muss ein elektrisches Laufband eine Reißleine haben. Diese befestigt man mit einem Clip z.B. am T-Shirt. Läuft man zu weit hinten oder fällt man ganz vom Band, stoppt das Laufband automatisch. Das Verletzungsrisiko wird erheblich gesenkt.

Wie kommt das Gerät an seinen Platz?

Lieferung

Ob das Gerät nach Hause geliefert wird, kommt darauf an, wo es gekauft wurde. Wer sein Heimsportgerät bei einem stationären Händler kauft, muss es selbst nach Hause transportieren. Dafür ist entweder ein Transporter oder ein Anhänger nötig. Im Kofferraum lässt sich ein Heimsportgerät wegen seiner Größe nicht verstauen. Viele Händler bieten auch einen kostenpflichtigen Lieferservice an. Wer sein Trainingsgerät in einem Online-Shop bestellt, dem wird es bis zur Bordsteinkante geliefert. Die Spedition kontaktiert den Kunden im Vorfeld, um einen Termin für die Lieferung zu vereinbaren. Es ist ratsam sich Helfer zu organisieren, die das Gerät gemeinsam in die Wohnung bringen. Alleine ist so ein schweres, sperriges Teil schwierig zu tragen.

Aufbau

Der Kunde muss sein Heimsportgerät in der Regel selbst aufbauen. Kettler legt den Geräten sehr ausführliche und verständliche Montageanleitungen bei. Gute Online-Shops bieten eine kostenpflichtige Montage an. Der Kunde muss das Gerät dann nur noch zu seinem Standort tragen und kann sofort mit dem Training beginnen. Auch stationäre Händler bieten häufig eine Montage an, dann wird allerdings der Transport noch schwieriger.



Standortwahl

Platz

Bei der Platzwahl ist es wichtig, nicht nur die Maße des Gerätes zu berücksichtigen, sondern auch zusätzlich Raum für Bewegungsfreiheit während des Trainings und für das Auf- und Absteigen einzuplanen. Rund 6 m² Bodenfläche sollten zur Verfügung stehen. Der Raum muss für Crosstrainer und Laufbänder mindestens die eigene Körpergröße plus 40 cm hoch sein.

Stromanschluss

Die meisten Heimsportgeräte laufen mit Strom. Eine Steckdose in der Nähe ist ratsam. Ein gewöhnlicher Stromanschluss ist völlig ausreichend.

Raumtemperatur

Für das Gerät selbst spielt die Temperatur nur eine untergeordnete Rolle. Um gesund zu trainieren, soll aber eine Zimmertemperatur von rund 20 Grad nicht überschritten werden.

Heimsportgerät draußen aufstellen

Heimsportgeräte dürfen nicht draußen aufgestellt werden, auch nicht auf überdachten, trockenen Balkonen und auch nicht, wenn sie gut abgedeckt werden. Denn laut Kettler kann die hohe Luftfeuchtigkeit die Elektronik der Geräte beschädigen. Steht das Gerät dennoch im Freien, entfällt der Garantieanspruch.

Tipps und Tricks zum Aufbau

Wer sich an die Montageanleitung hält, kann eigentlich nichts falsch machen. Mit ein paar einfachen Tipps ist der Aufbau noch leichter:

Helfer organisieren: Am besten montiert man das Gerät zu zweit. Der Aufbau geht einfacher, wenn man einen Helfer zur Hand hat, der einem die Teile reicht oder gelegentlich etwas hält. Anschließend kann er auch helfen, das Gerät an seinen Platz zu bringen, falls es dort nicht montiert wurde.

Ordnung schaffen: In einem aufgeräumten Umfeld findet man später leichter, was man findet.

Kinder und Tiere raus: Kleine Kinder und Tiere sollten sich während der Montage nicht im Raum aufhalten. Sie könnten Kleinteile verschlucken oder sich mit den Werkzeugen verletzen.

Zeit und Ruhe: Für die Montage nimmt man sich Zeit und sorgt dafür, dass man etwa zwei Stunden ungestört ist. So kann man sich ganz auf den Aufbau konzentrieren.

Neutraler, ebener Untergrund: Das Gerät soll auf einem ebenen Untergrund zusammengebaut werden, damit alles in der Waage ist. Am besten ist ein neutraler Boden. Sehr bunte Böden oder Teppiche sind tabu, weil darauf Schrauben, Muttern und Co. quasi unsichtbar sind. Geht einmal eine Schraube verloren, tut man sich schwer,

diese wieder zu finden. Ideal ist eine Kettler Bodenmatte, auf der Sie zunächst alle Kleinteile ausbreiten. Später dient sie als Unterlage für das aufgebaute Gerät.

Auspacken und sortieren: Bevor es losgeht, werden alle Einzelteile ausgepackt und Schrauben, Muttern etc. einer Größe sortiert. Die Montageanleitung enthält eine Checkliste, mit dieser sollte man die Teile abgleichen, um sicher zu gehen, dass wirklich alles enthalten ist. Das Vorsortieren erleichtert den Zusammenbau, weil man nicht ständig suchen muss.

Werkzeuge bereitlegen: Alle notwendigen Werkzeuge sind im Lieferumfang enthalten. Eigentlich braucht man nicht mehr. Oft sind aber die eigenen Schraubenzieher und Inbusschlüssel handlicher. Diese legt man sich am besten sofort griffbereit, um später die Arbeit nicht unterbrechen zu müssen. Niemals mit Akkuschaubern arbeiten, weil diese zu kraftvoll sind und ein gefühlsvolles Anziehen der Schrauben unmöglich machen.

Fetten: Alle Schrauben und Muttern gut fetten. Wichtig ist vor allem, dass Teile, bei denen Metall aneinander reibt, gut geschmiert sind. Einfaches Industriefett ist ausreichend.

Richtiges Outfit

Am besten eignet sich schweißabsorbierende Funktionskleidung. Barfuß zu trainieren, ist ein Tabu. Die Abrutsch- und dadurch die Verletzungsgefahr ist zu groß. Turnschuhe mit rutschfester Sohle sind ein Muss. Auf dem Fahrrad-Trainer bieten sich speziell gepolsterte Radler-Hosen an, die den Hintern schonen. Außerdem gibt es spezielle Indoor-Radschuhe, die eine feste Sohle haben. So wird die Kraft direkt ins Pedal geleitet und nicht von einer zu gefederten Sohle geschluckt. Auf einigen Fahrrad-Trainer sind sogar so genannte Klick-Schuhe möglich. Mit denen klickt man ins Pedal ein und ist somit fest verbunden. Der Fuß hat immer die richtige Position, außerdem kann man mit Klickies kräftig ziehen. Ob ein Fahrrad-Trainer die entsprechenden Pedale hat, erkennt man an der Bezeichnung „Kombi-Pedale mit SPD-System/Plattform“.



Richtige Körperhaltung



Die richtige Körperhaltung auf dem Heimsportgerät ist das A und O. Denn Fehlstellungen können zu Schmerzen führen, so macht Training keinen Spaß und auch keinen Sinn. Dario Karamatic ist Inhaber des 4 SPIRITS® in Vilshofen. Der Physiotherapeut, Sportphysiotherapeut und Fitnesstrainer betreute bereits Sportler bei den Olympischen Spielen. Er gibt Tipps zur richtigen Körperhaltung. Das Wichtigste auf allen Heimsportgeräten ist eine gute Körperspannung. Diese erhält man, in dem man den Körper aufrichtet. „Wer überraschend geschubst wird, darf nicht umfallen. Wenn man bei einem Rempler stabil stehen bleibt, hat man die richtige Körperspannung“, erklärt der Sportphysiotherapeut. Durch die Körperspannung wird der Rücken automatisch gerade. Diese aufrechte Haltung ist sehr gesund. Auch für die einzelnen Geräte hat Dario Karamatic Tipps:



Crosstrainer:

Becken nach vorne, Brust raus: So ist der Körper aufrecht und es entsteht eine günstige Hebelwirkung, die das Treten harmonisch macht.

Gerade Beine: Ein Nachteil der Crosstrainer ist die festgelegte Spurbreite. Passt diese nicht genau zum Sportler, trainiert er mit O- oder X-Beinen. Doch die Fußschalen geben noch etwas Spielraum, weil man die Füße entweder außen, mittig oder innen platzieren kann. Ideal steht man, wenn eine gerade Becken-Bein-Achse entsteht: Hüftgelenk, Knie und zweiter Zeh befinden sich auf einer Linie.

Griffe weit unten nehmen: Die Griffe sollte man möglichst weit unten fassen, so dass die Schultern abfallen. Wer die Schultern anzieht, riskiert Beschwerden im Hals-Nacken-Bereich.

Kopf aufrichten: Lesen oder der ständige Blick aufs Display sind Tabu, weil sich der Nacken dadurch verkrampft. Besser ist es, den Kopf aufzurichten und gerade aus zu blicken.

Fahrrad-Trainer:

Lenker einstellen: Der Lenker sollte so tief sein, dass die Schultern und Arme leicht abfallen. Muss man die Schultern anziehen, schadet das dem Hals-Nacken-Bereich.

Sattelhöhe anpassen: Der Sattel muss so hoch sein, dass das Knie nie komplett durchgestreckt wird. Ist das Pedal ganz unten, sollte das Bein minimal gebeugt sein. Ist es ganz oben, darf der Winkel zwischen Oberschenkel und Wade nicht kleiner als 90 Grad sein. Wird das Bein durchgestreckt oder zu sehr gebeugt, schadet das dem Knie.

Handgelenke nicht knicken: Die Handgelenke sind eine Verlängerung zum Arm. Geknickte Handgelenke schmerzen auf die Dauer. Außerdem werden die Hände nicht mehr ideal durchblutet, die Finger können einschlafen.



Laufband:

Auf dem Laufband sollte man die Körperspannung halten, die Hüfte leicht nach vorne kippen und die Brust rausstrecken. Weitere Tipps will Dario Karamatic nicht geben. „Jeder hat seinen individuellen Laufstil. Es ist schwierig, da allgemeingültige Ratschläge zu vermitteln. Wer den Oberkörper aufrecht hält, macht sicher nichts falsch.“



Der richtige Pulsbereich

Es gibt die Fausformel „Maximalpuls = 220 minus Alter“. Allerdings rät der Passauer Sportmediziner Dr. med. Achim Spechter von dieser allgemeinen Berechnung ab, weil hier weder die Sportart, noch der Spitzenpuls, noch irgendwelche persönlichen Befindlichkeiten wie Vorerkrankungen berücksichtigt werden. Er empfiehlt Sportlern ein Belastungs EKG mit Laktatmessung. Erfahrene Ärzte können dabei den Maximalpuls herausfinden und damit den individuellen, perfekten Pulsbereich für verschiedene Trainingseinheiten festlegen.

Häufigkeit, Intensität und Dauer des Trainings

Anfänger sollten zwei bis drei Mal wöchentlich 15 min mit mittlerer Intensität trainieren. Je nach persönlicher Einschätzung und Fitness kann man die Dauer und Belastungsstufe wöchentlich steigern. Für Einsteiger ist ein konkreter Trainingsplan sehr hilfreich:

In der 5. Woche kann die Dauer nochmal auf 40 min gesteigert werden. Erst ab Woche 6 sollte man mit leichtem Intervall-Training anfangen. Geht es allerdings darum, Gewicht zu verlieren, soll laut Sportmediziner Dr. med. Achim Spechter nur die Trainingszeit erhöht werden, nicht die Trainingsintensität.

Für etwas fortgeschrittene Sportler sollte eine Ausdauersport-Trainingseinheit 30 min nicht unterschreiten. Um den Körper in Schwung zu bringen, Gewicht zu verlieren und den gesundheitlichen Nutzen

voll auszuschöpfen sind 45 min ideal. Wichtig ist, sich nach dem Training langsam auszulaufen bzw zu treten. Vorm klassischen Schlussprint warnt Dr. Spechter, weil nach einem plötzlichen Belastungsabbruch ein Überschuss an Stresshormonen im Körper zirkuliert. In dieser Phase ist das Herz besonders anfällig. „Die Häufigkeit von Herzrhythmusstörungen ist in den ersten zwei, drei Minuten nach maximaler Belastung am höchsten“, weiß der Fachmann. Er erklärt aber auch, dass beim Menschen Tempowechsel und Fluchtreflexe genetisch angelegt sind und deshalb nicht als gefährlich bezeichnet werden sollen. Gefährlich ist es laut Dr. med. Spechter nur, einen solche erschöpfenden Sprint untrainiert zu absolvieren.

Wie misst man den Puls?

Dr. med. Spechter empfiehlt vor allem Anfängern und Wiedereinsteigern, immer eine Pulsuhr zu tragen. Um den Puls zu messen, gibt es drei Methoden:

Ohrclip: Dieser ist sehr unbequem und verrutscht während des Trainings oft.

Griffe: Bei vielen Crosstrainern wird der Puls über Sensoren an den Griffen gemessen. Das hat den Nachteil, dass die Messung stoppt, sobald man die Hände vom Griff nimmt. Außerdem liefern die Sensoren oft sehr ungenaue Werte.

Brustgurt: Der Brustgurt wird unter der Brust befestigt, sitzt sehr bequem und liefert äußerst genaue Werte. Deshalb ist der Brustgurt auch der Favorit des Sportmediziners.

	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Montag	15 min, geringe Belastung	20 min, geringe Belastung	30 min, geringe Belastung	30 min, geringe Belastung
Dienstag	Pause	Pause	30 min, geringe Belastung	30 min, mittlere Belastung
Mittwoch	15 min, geringe Belastung	20 min, geringe Belastung	Pause	Pause
Donnerstag	Pause	Pause	30 min, geringe Belastung	30 min, mittlere Belastung
Freitag	15 min, geringe Belastung	20 min, geringe Belastung	Pause	Pause
Samstag	Pause	Pause	30 min, geringe Belastung	30 min, mittlere Belastung
Sonntag	Pause	Pause	Pause	Pause

Training nach einem Bandscheibenvorfall oder einer Knie-OP

Nach einem Bandscheibenvorfall soll man sich moderat bewegen. Physiotherapeut Dario Karamatic empfiehlt hierzu den Crosstrainer: „Dieser ist absolut unbedenklich, weil es keine Stoßbelastung gibt.“ Auch ein Fahrrad-Trainer ist geeignet, sofern man nicht zu sportlich darauf sitzt. Die Körperhaltung sollte möglichst aufrecht sein. Vom Laufband rät der Therapeut, der bereits Olympioniken betreut hat, ab. „Die Stoßbelastung ist einfach zu groß. Die axiale Kraft auf die Wirbelsäule ist nicht zu unterschätzen“, erklärt der Fachmann.

Auch Menschen mit Knieproblemen und sogar Patienten, die eine Knie-OP hinter sich haben, können mit Bewegung ihre Beschwerden lindern. Am beliebtesten bei Knieproblemen

ist der Fahrrad-Trainer, weil hier viel Gewicht auf den Sattel übertragen wird und so die Beine entlastet sind. Sehr wichtig ist aber die richtige Sattelhöhe: Das Knie darf zu keinem Zeitpunkt komplett durchgestreckt werden. Auch der Crosstrainer eignet sich für Knie-Patienten, wenn man auf eine gerade Becken-Bein-Achse achtet. X- und O-Bein-Stellung muss unbedingt vermieden werden. Das Laufband ist für Menschen mit Knie-Problemen nicht geeignet, weil die Stöße zu stark sind. Dario Karamatic empfiehlt Menschen mit Rücken- oder Knieproblemen das Training gemeinsam mit ihrem Arzt oder Physiotherapeuten zu planen. So könne man individuelle Pläne aufstellen und maximale Erfolge zu erzielen.



Training während und nach der Schwangerschaft



Schwangere haben oft Angst, beim Sport etwas falsch zu machen, sich zu sehr auszupeinern und dadurch das Ungeborene zu gefährden. Christian Ziselsberger, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe in Hutthurm, kann die Frauen beruhigen. Er rät sogar zu Sport in der Schwangerschaft.

Wie wirkt sich Sport in der Schwangerschaft aus?

„Sport hält fit, regt den Stoffwechsel an, stabilisiert die Psyche und beugt Wasserablagerungen vor“, fasst der Facharzt zusammen. Sport bedeutet Muskularbeit und Muskularbeit wiederum fördert den Rücktransport des Blutes in den Venen der unteren Extremitäten. Durch die angeregte Durchblutung steigt auch die Nierenarbeit, wodurch der Körper entwässert wird. Wasserablagerungen, so genannten Ödemen, wird vorgebeugt. Wichtig ist aber laut Ziselsberger, während des Sports immer ausreichend zu trinken.

Auch postnatale Depressionen kann man mit ausreichend Bewegung in der Schwangerschaft lindern. „Positive Auswirkungen auf die Psyche sind nachgewiesen. Allerdings lassen sich PND dadurch nicht ganz verhindern, weil der Erkrankung eine komplizierte Stoffwechselstörung zu Grunde liegt. Dennoch tut Sport gut und lenkt ab“, erklärt Dr. Ziselsberger.

Darf man während der Schwangerschaft auf Crosstrainer, Fahrrad-Trainer oder Laufband trainieren?

„Ja, sofern eine komplikationslose Schwangerschaft vorliegt, dürfen werdende Mütter ihre Heimsportgeräte auch weiterhin nutzen“, sagt der Facharzt. Grundsätzlich sind alle Geräte erlaubt. Auf dem Laufband sollten allerdings nur Frauen trainieren, die damit bereits

Erfahrung haben. Der Crosstrainer bietet den Vorteil, dass die Füße nicht vom Trittbrett abheben und es somit keinen Aufprall gibt. Der Fahrrad-Trainer ist gerade im letzten Schwangerschaftsdrittel ideal, wenn die Frauen bereits einiges zugenommen haben, weil ein Großteil des Gewichts auf dem Sattel lastet.

Was müssen werdende Mütter beim Training auf dem Heimsportgerät beachten?

„Zu beachten ist immer die eigene Situation. Bin ich für das jeweilige Training fit genug? Lässt der Kreislauf es zu? Fühle ich mich noch wohl dabei?“, diese Fragen stellt Dr. Christian Ziselsberger als grobe Richtlinie. Wer alle bejahen kann, darf auch trainieren. Dass ein zu hoher Puls das Ungeborene gefährdet, ist nicht belegt. „Bisher hielt man einen Pulsbereich von 140 Schlägen pro Minute für ideal. In einer unkomplizierten Schwangerschaft darf aber auch höher trainiert werden, wie neueste Studien zeigen. In keiner Studie konnte eine Minderdurchblutung des Ungeborenen durch hohe Pulsfrequenz der Mutter gezeigt werden“, weiß der Fachmann. Trainieren darf die Schwangere so oft und so lange sie will, wenn sie sich wohl dabei fühlt. Allerdings sollte der Sport mit Maß und Ziel ablaufen.

Wann muss man auf Sport verzichten?

Bei vorzeitigen Wehen, Muttermundsschwäche oder Blutungen ist Ruhe angesagt. Sport ist dann tabu. Dr. Ziselsberger rät, im Einzelfall den behandelnden Arzt zu kontaktieren.

Darf man nach der Geburt wieder auf einem Heimsportgerät trainieren? Was muss man nach einem Kaiserschnitt beachten?

Dr. Ziselsberger empfiehlt nach einer normalen Geburt eine Trainingspause von vier Wochen. Danach kann man langsam wieder antrainieren. Laufband, Crosstrainer und Fahrrad-Trainer sind gleichermaßen geeignet, um Kondition aufzubauen. Zusätzlich sollten die Frauen auch spezielle Rückbildungsübungen machen.

Nach einem Kaiserschnitt rät der Arzt zu mindestens 6 Wochen Schonfrist. Danach ist Sport ratsam, bei dem der Bauch geschont wird. Ergometer oder Crosstrainer eignen sich hervorragend für den Wiedereinstieg. Auch nach einer Sectio sind Rückbildungsübungen unerlässlich.

Was muss man beim Sport während der Stillzeit beachten?

„Sport während der Stillzeit ist natürlich erlaubt“, versichert Dr. Ziselsberger. „Auf einen engen Sport-BH sollten die Mütter aber verzichten, weil das enge Anbinden der Brust den Milchfluss hemmt oder sogar stoppt.“

Frauenarztpraxis
Christian Ziselsberger



Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe
Ästhetische Botulinumtoxintherapie
Hyaluronsäureunterspritzung
Präventionsarzt (AGeP)

Lebersbergerstr. 2 Tel. 0 85 05 / 67 67
94116 Hutthurm Fax 0 85 05 / 91 54 13

E-Mail: praxis@gyn-ziselsberger.de
www.gyn-ziselsberger.de

Öffnungszeiten:
Mo bis Fr 8 - 12 Uhr, Mo 15 - 18 Uhr
Di und Do 16 - 19 Uhr

Mädchensprechstunde, 3D/4D Sono

Wartung zu Hause

Wer ein Problem mit seinem Heimsportgerät hat, muss meist nicht gleich in die Werkstatt fahren. Viele kleinere Mängel lassen sich einfach und schnell zu Hause beheben.

Batteriewechsel: Crosstrainer und Heimtrainer mit Magnetbremse laufen ohne Strom, deshalb wird das Display über eine Batterie mit Energie versorgt. Die meisten Displays haben an der Rückseite eine Klammer. Diese wird vorsichtig entfernt. Danach kann man mit einem Schraubenzieher das Gehäuse aufhebeln. So gelangt man zur Batterie. Eine neue Batterie bekommt man dort, wo man das Gerät gekauft hat. Die alte wird am Wertstoffhof entsorgt.

Pflege: Viele Hersteller bieten eigene Pflegesets für ihre Geräte. Diese sind von Zeit zu Zeit nach Anweisung anzuwenden. Ansonsten ist es wichtig, nach jedem Training mit Desinfektionstüchern den Schweiß vom

Heimsportgerät zu wischen. Denn Schweiß ist sehr aggressiv und greift auf die Dauer Lack und Plastik an.

Was tun, wenn das Gerät knackst? Wenn Geräusche auftreten, reiben oft nur Metalle aneinander. Am besten kontrolliert man alle Metallteile und fettet sie nach. Auch lockere Schrauben verursachen oft ein Knacksen. Einfach von Zeit zu Zeit alle Schrauben nachziehen. Dabei nicht vergessen, den festen Sitz der Standfüße zu kontrollieren. Bei Crosstrainern und Fahrrad-Trainer sollte man gerade bei regelmäßigem Training auch das Schwungrad von Zeit zu Zeit nachziehen. Dazu die Verkleidung aushebeln, so gelangt man zum Schwungrad.

Wann muss man in die Werkstatt? In die Werkstatt muss man in der Regel nur, wenn der Zahnriemen fällig ist. Dies ist aber je nach Gebrauch des Gerätes nur alle paar Jahre der Fall.

Kettler Service:

Reparatur zu Hause

Bei den meisten Herstellern muss das Heimsportgerät in eine Werkstatt gebracht werden, wenn Probleme auftauchen. Kettler bietet seinen Kunden an, Geräte zu Hause zu reparieren. Die Fachleute vom Kundendienst vereinbaren einen Termin und sehen sich das Gerät vor Ort an. Lästiges Abbauen, Verpacken, Verschicken oder Transportieren entfällt somit. Bei Garantiefällen ist dieser Service kostenlos. Gute Händler bieten sogar an, den Kontakt zu Kettler herzustellen. Der Kunde wird dann von Mitarbeitern des Kundendienstes zurückgerufen, um einen Reparaturtermin zu vereinbaren.



Erfahrungsberichte

Zusammenfassung

Kettler gibt an, europäischer Marktführer im Bereich Heimsport zu sein. Deshalb wurden zur Erstellung dieses Ratgebers rund 1000 Menschen, die bereits ein Kettler Heimsportgerät besitzen, zu ihren Erfahrungen befragt. Sie sollten über die Montage, ihre Trainingsziele, die Erfüllung ihrer Erwartungen und auch über Mängel berichten.

Das Ergebnis: 90 Prozent der Teilnehmer sind mit ihrem Gerät zufrieden. Sie loben vor allem die einfachen und schnellen Montage. Die Erwartungen an die Heimsportgeräte waren vielfältig. Die meisten wollten einfach etwas für ihre Figur und Fitness tun oder auch bei Schlechtwetter Sport machen. Gerade die Fahrradtrainer werden aber oft auch von gesundheitlich vorbelasteten Menschen benutzt: Vom moderaten Training bei Herzproblemen bis zum Wiedereinstieg in den Sport nach einer Knie-OP reichen die Einsatzzwecke. Die Erwartungen der Kettler-Kunden haben sich durchwegs erfüllt. Grund zur Beschwerde gab es allerdings beim Handbuch. Einige Teilnehmer gaben an, dass dieses unübersichtlich und schwer verständlich ist. Fünf Prozent der Befragten wünschen sich außerdem, dass zu den Heimsportgeräten serienmäßig ein Flaschenhalter mitgeliefert wird, dieser muss bislang zusätzlich bestellt und natürlich bezahlt werden. Im Vergleich zu anderen Marken schnitt Kettler hervorragend ab. „Ich habe bisher auf einem Buffalo Crosstrainer trainiert. Dieser war ganz o.k., aber Kettler ist einfach mehr Superior“, „Wir hatten vorher ein Modell vom Discounter, Qualität miserabel“, „Unser erster Heimtrainer war kein Markengerät und versagte ziemlich bald seinen Dienst, daher nicht vergleichbar mit dem Kettler Gerät“ – lauteten einige Stellungnahmen.

Vor- und Nachteile von Kettler Geräten

Die Teilnehmer der Umfrage haben aufgezählt, was Ihnen an Ihrem Heimsportgerät von Kettler gefällt und wo sie Verbesserungsbedarf sehen:

Positiv	Negativ
Zeitsparend	Gerät schaltet nach einer Minute Stillstand aus, aktuelle Trainingsdaten sind bei PINKELPAUSE weg
Einfach zu bedienen	Kein Flaschenhalter
Läuft nach 3000 km immer noch	Altmodisches Display
Standfestigkeit/Stabilität	Laufrollen quietschen
Massive Bauweise	Unübersichtliches Handbuch
Hohe Qualität	
Zeitlose Optik	



Bewertungen

S. Schmidt:

„Meine Erwartungen an den Kettler Crosstrainer haben sich voll und ganz erfüllt, auch wenn er im Vergleich zu anderen Marken recht teuer war.“

R. Rudeck:

„Wir haben einen Fahrrad-Heimtrainer von Kettler – mindestens schon 20 Jahre alt. Dieser funktioniert immer noch. Mit dem neuen Crosstrainer hatten wir Pech. Wir mussten einen Schaden am Gerät melden, wie sich heraus stellte ein Produktionsfehler. Man ist beim Kettler Service jederzeit gesprächsbereit, schickt auch mehrfach Monteure. Allerdings waren diese dann nicht in der Lage das Gerät in Stand zu setzen.“

C. Schmiers:

„Der Aufbau des Kettler Laufbandes ist wirklich einfach. Ich habe es zwischenzeitlich ab- und an anderer Stelle wieder aufgebaut. Alles kein Problem“

M. Strauß:

„Im Großen und Ganzen bin ich zufrieden mit meinem Kettler Elyx 3. Schlecht war sicherlich die Tatsache, dass bereits 2x ein Techniker kommen musste. Der Erste bereits nach 300 KM. Das Schwungrad war wohl defekt, was aber (laut Techniker) ein bekanntes Problem von Kettler ist und auf Kulanz erledigt wurde. Außerdem ist nach zwei Wochen die Schraube an der Verbindungstelle zwischen Handhebel und Fußpedal gebrochen. Mittlerweile bricht die Schraube alle 100-200 KM ab (mal recht und mal links), was ich aber immer selbst durch Baumarktschrauben behebe. Der Service hat zwar funktioniert. Aber irgendwann war es mir peinlich, den armen Techniker wegen einer gebrochenen Schraube jedes Mal anfahren zu lassen. Denn er hatte einen weiten Anfahrtsweg bis zu uns und ich habe jedes Mal frei nehmen müssen.“

H. Müller-Wagner:

„Wir würden uns auf jeden Fall wieder ein Kettler Gerät kaufen. Ich habe bereits ein Kettler Ergometer, mit dem ich sehr zufrieden bin. Wir kaufen unsere Geräte immer nach dem Prüfergebnis von Stiftung Warentest.“

C. Perera:

„Der Aufbau war sehr gut beschrieben und ich habe mir mit der Beschreibung mit wenig Aufwand viel Ärger erspart. Ich trainiere mindestens drei mal die Woche auf dem Heimtrainer. Hauptziel ist es, fit zu werden und dabei auch die Beinmuskulatur zu stärken. Das System von Kettler läuft reibungslos. Dies ist ein großes Plus im Vergleich zu anderen Maschinen.“



Quellennachweis:

- [1] <http://www.marathonfitness.de/cardiogerat-abnehmen-kalorien-fett-crosstrainer/>
- [2] Babyak M, Blumenthal J, Hermann S. Exercise Treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit over 10 months. *Psychosom Med* 2000; 62: S. 633-638
- [3] Broocks A, Meyer T, Opitz M et al. 5-HT1A responsivity in patients with panic disorder before and after treatment with aerobic exercise, clomipramine or placebo. *Eur Neuropsychopharmacol* 2003; 13: S. 153-164
- [4] Broocks A, Ahrendt U, Sommer M. Körperlicher Training in der Behandlung depressiver Erkrankungen. *Psychiatr Prax* 2007; 34, Supplement 3: S. 300 – 304
- [5] <http://www.test.de/Heimtrainer-Billige-bringens-nicht-4494011-0/>
- [6] <http://www.test.de/Fahrradtrainer-Daum-macht-das-Rennen-1736142-1735913/>
- [7] <http://www.test.de/Heimtrainer-Von-gut-bis-mangelhaft-4194733-4194740/>