



PRESSEINFORMATION

Augen auf beim Fitnessgeräte-Kauf: Worauf es wirklich ankommt

Schleswig, 19. September 2013. Immer mehr Menschen begeistern sich für die Möglichkeit, mit modernen Heimfitnessgeräten zeit- und wetterunabhängig in den eigenen vier Wänden etwas für ihre Gesundheit zu tun. Günstige Angebote für beliebte Geräte wie Crosstrainer oder Ergometer versprechen schon ab 100 Euro Trainingsspaß. Doch häufig währt die Freude nicht lang, weil die Geräte früh Verschleißerscheinungen zeigen oder das Training wenig abwechslungsreich ist. Geht der Spaß an der Bewegung verloren, leidet die Motivation und der gewünschte Fitnesserfolg rückt in weite Ferne. Wer am falschen Ende spart, läuft zudem Gefahr, durch schlecht gedämpfte Trittplächen oder instabile Bewegungen seine Sehnen und Gelenke eher zu schädigen als zu stärken.

„Nach oben sind nie Grenzen gesetzt, aber Qualität gibt es im Fachhandel heute auch für absolut bezahlbare Preise“, weiß Sebastian Campmann, Heimfitness-Spezialist bei Sport-Tiedje, Europas größtem Fachmarkt und Onlineversandhändler für Heimfitnessgeräte. „Entscheidend ist, dass man sich die Zeit für ein Beratungsgespräch nimmt, um genau festzustellen, wie die persönlichen Zielsetzungen und die körperlichen Voraussetzungen hinsichtlich Größe, Gewicht und Fitnesslevel sind.“ Eine Testrunde vor dem Gerätekauf ist für den Experten eine Selbstverständlichkeit.

Wer sich für ein Gerät interessiert und vergleichen möchte, sollte ein paar generelle Grundregeln berücksichtigen: Solide verarbeitete Geräte zeichnen sich durch hohe Standfestigkeit – auch unter Maximalbelastung – und ein solides Eigengewicht aus. Die Bewegungsabläufe sollten ruhig und gleichmäßig, der Einstieg einfach sein. Bewegliche Geräteteile wie Sattel oder Handgriffe sollten sich zudem stufenlos und individuell jeder Körpergröße anpassen lassen. Die Bedienung muss intuitiv sein. Wer stark gegen seinen inneren Schweinehund kämpft, ist außerdem gut beraten, auf einen Trainingscomputer mit abwechslungsreichen Programmen und Herzfrequenzsteuerung zu achten.

„Neben diesen allgemeinen Qualitätskriterien gibt es spezielle Merkmale für die einzelnen Ausdauergeräte“, so der Sport-Tiedje Fachmann. Bei Ergometern sollte man darauf achten, dass die Masse des Schwungrades möglichst hoch ist und sich Lenker und Sattel sowohl horizontal als auch vertikal an den jeweiligen Heimsportler anpassen lassen. Beim Crosstrainer rät der Experte, den Pedalabstand zu prüfen. Je geringer dieser ist, desto angenehmer ist die Trainingsposition, da Becken- und Kniegelenk sich natürlich bewegen können. Ein weiter Pedalabstand würde in diesen Gelenken zu Scherbewegungen führen, die besonders bei schon vorhandenen Rückenbeschwerden schnell zum Problem werden können. Auch beim Laufbandkauf gilt es, möglichst gelenkschonend zu trainieren. Eine orthopädische Laufmatte sorgt dabei für eine gute Trittdämpfung, eine große Lauffläche für Trittsicherheit. Grundsätzlich raten Experten davon ab, Laufgeräte ohne Motor zu kaufen, da diese nur geringen Komfort verbunden mit hohen Anforderungen an die Körperkoordination stellen. Ein Motor mit mindestens 2 PS Dauerleistung lässt Feineinstellungen der Geschwindigkeit auf 0,1 Stundenkilometer genau zu und sorgt durch Variation der Steigung für vielfältige Trainingsmöglichkeiten.

Wer bei seinem Wunschgerät auf Qualität achtet, hat nicht nur länger etwas von seiner Investition sondern trainiert auch gesünder. „Solide Geräte gibt es im Fachhandel ab etwa 300 Euro“, betont



Sebastian Campmann. Wer sein Budget schonen muss, kann auch mit einem Auslaufmodell oder einem Ausstellungsstück gut beraten sein, das vielleicht nicht den aktuellsten Trainingscomputer dafür aber Qualität zu kleinem Preis bietet.

Qualitätskennzeichen der beliebtesten Ausdauergeräte im Überblick:

Ergometer	Crosstrainer	Laufband
<ul style="list-style-type: none"> • Masse des Schwungrades möglichst hoch • Pedalarm und Kurbel aus drei Elementen • individuell einstellbare Sitzposition: Lenker und Sattel horizontal und vertikal verstellbar • Sattelstange weit genug ausfahrbar auch für groß gewachsene Nutzer • geräuscharm während des Trainings • Lenkerkopf mit Neopren oder Gummi ummantelt für besseren Grip • Handpulssensoren am Lenkerkopf für Pulsmessung • hochwertiger, bequemer Sattel • Widerstand elektronisch einstellbar (Magnet oder Induktion) 	<ul style="list-style-type: none"> • weiche, ellipsenartige Laufbewegung für gelenkschonendes Training • hohe Schwungmasse erleichtert die Bewegungsdurchführung • möglichst geringer Pedalabstand für eine angenehme Trainingsposition (geringer Q-Faktor) • geräuscharm während des Trainings • hohe Standfestigkeit und Stabilität auch bei höherer Schrittfrequenz • Widerstand elektronisch einstellbar (Magnet oder Induktion) • Schrittlänge mindestens 40 cm, für größere Menschen mindestens 50 cm und mehr 	<ul style="list-style-type: none"> • große Lauffläche für ein sicheres und komfortables Training • mindestens 2 PS Dauerleistung • stabiler Rahmen und Grundkonstruktion für lange Haltbarkeit • beidseitig verbaute Elastomere für gute Dämpfungseigenschaften • orthopädische Laufmatte für noch bessere Dämpfung und mehr Grip • Steigungsmotor 12 bis 15 Prozent für abwechslungsreicherer und effektiverer Intervalltraining • Geschwindigkeit in 0,1 km/h Schritten sehr genau einstellbar • Schnellwahltasten zum Einstellen von Steigung und Geschwindigkeit • Kein Laufband ohne Motor kaufen



Abb. 1: Crosstrainer von cardiostrong
Quelle: Sport-Tiedje



Abb. 2: Sport im heimischen Wohnzimmer –
Crosstrainer cardiostrong EX 40
Quelle. Sport-Tiedje



ABB. Radfahren im Wohnzimmer – cardiostrong
Ergometer BX 40
Quelle: Sport-Tiedje

Druckfähiges Bildmaterial bitte anfordern bei: c.siebels@hoschke.de



Über Sport-Tiedje

Die Sport-Tiedje GmbH, die ihren Sitz in Schleswig hat, ist mit 16 Filialen in Deutschland, Österreich, der Schweiz, Belgien und den Niederlanden Europas größter Fachmarkt für Heimfitnessgeräte und gleichzeitig einer der renommiertesten Online-Versandhändler für Fitness-Equipment weltweit. Privatkunden bestellen unter www.sport-tiedje.de oder lassen sich ihre Ausrüstung direkt in den Filialen zusammenstellen. Das Unternehmen beliefert auch Fitness-Studios, Firmen, Sportvereine, Hotels und physiotherapeutische Praxen mit Profi-Geräten. Das Sortiment umfasst mit über 6.000 Artikeln Fitnessprodukte aller renommierten Hersteller sowie hochwertige Eigen- und Exklusivmarken. Kunden erhalten nicht nur Hilfe beim fachgerechten Aufbau der Geräte, sondern auch eine sportwissenschaftliche Beratung vor und nach dem Kauf. Im Geschäftsjahr 2011/2012 erwirtschaftete das Unternehmen einen Umsatz von 37 Mio. Euro. Sport-Tiedje beschäftigt rund 240 Mitarbeiter.

Pressekontakt

Hoschke & Consorten Public Relations GmbH
Christina Siebels
Heimhuder Strasse 56
20148 Hamburg
Tel. 040 369050 -58
E-Mail: c.siebels@hoschke.de