



Wo ist wohl zuerst die Luft raus?

## SPORTGERÄTE-CHECK

### Leisten Sie Widerstand

Und zwar an einem neuen Heimtrainer, der Ihre Muskeln ganz ohne Gewichtsblöcke fordert. Das sind seine Vorteile – und die Nachteile

#### DAS PRINZIP

Anstelle von Gewichtsblöcken besitzt das Bio-Force-Gerät von Finnlo Zylinder, die mit Stickstoff gefüllt sind. Durch Ziehen der Seilzüge werden die Zylinder mit dem widerstandskräftigen Gas zusammengedrückt, verursachen so den gewünschten Widerstand.

#### DIE VOR- UND NACHTEILE

Insgesamt sind 100 Übungen für den ganzen Körper möglich. Die Widerstandskraft lässt sich von 2,5 Kilo bis hoch zu 100 Kilo einstellen. „Dieses Gewichtslimit kann für gut trainierte Männer jedoch zu wenig sein, vor allem bei Beinübungen“, sagt unser Sport-Redakteur Andreas Stumpf. Der große Vorteil des neuen Heimtrainers: Das Gewicht lässt sich verstellen, ohne dass man die Übung unterbrechen muss. Stumpf: „Optimal für Nachbrennsätze, die den Muskel maximal auslasten und sofort im Anschluss an den normalen Satz gemacht werden müssen.“

#### DER TREND

Ein Heimtrainer, der ohne Gewichtsblöcke auskommt – eine Idee, die sich durchsetzt. Zeitgleich mit Finnlo bringt die Firma Nautilus unter dem Namen Bowflex Xtreme ein ähnliches Gerät auf den Markt. Kleiner, aber entscheidender Unterschied: Statt mit Stickstoff gefüllte Zylinder sorgen hier Kohlefaserstangen für den Widerstand (um 1000 Euro, [www.nautilus-international.net](http://www.nautilus-international.net)).

Bio Force, um 1000 Euro, [www.finnlo.de](http://www.finnlo.de)



## STRIPPENZIEHER



15-Minuten-WORKOUT

Wenn Sie ein Gerät suchen, das Ihren ganzen Körper trainiert, brauchen Sie eine Kabelzug-Maschine. **4 Übungen** für einen athletischen Body



### 1 HOLZFALLER

Ihre rechte Seite zeigt zu den Gewichten. Seilgriff mit beiden Händen halten. Die Arme sind gestreckt, die Knie gebeugt. Dann ziehen Sie das Seil nach unten zu Ihrem linken Knie. Dabei dreht sich Ihre Hüfte mit.

### 2 VOLLSTRECKER

Griff mit der Linken auf Schulterhöhe halten. Der rechte Fuß ist vorne. Dann in die Knie gehen und den Griff über Kopfhöhe ziehen. Dabei beugen Sie Ihren Körper nach rechts.



### 3 SCHLAGER

Linken Fuß nach vorne stellen. Halten Sie den Griff des niedrigen Kabelzuges mit der Linken und den des hohen Kabelzuges mit der Rechten auf Schulterhöhe. Der linke Arm ist gestreckt. Links zurückziehen und rechts nach vorn schlagen.

### 4 RUDERER

Den Seilgriff mit beiden Händen halten, die angewinkelten Ellenbogen berühren den Oberkörper. In die Knie gehen und dabei die Arme nach vorn strecken. Sind die Oberschenkel waagrecht, gehen Sie zurück in die Startposition.



Machen Sie pro Übung 3 bis 4 Sätze mit je 8 bis 12 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen

## ► V.I.P.-Playlist Das hören Sportprofis beim Training

Der 21-jährige **Jan Fischer** aus Walpershofen ist Deutschlands größte Medaillenhoffnung bei der Ringer-WM in Aserbaidschan (18.–23. 09.). Nicht ohne Grund: Bereits bei der EM in diesem Jahr holte der Sportler vom KSV AE Köllerbach Silber. Um auch bei der WM so erfolgreich zu sein, hört er beim Training diese 10 Songs:

1. **Eye Of The Tiger** Survivor > 🔥
2. **Maneater** Nelly Furtado > 🔥
3. **For You** Disco Boys > 🏋️
4. **I Need A Hero** Bonnie Tyler > 🏋️
5. **Sexy Back** Justin Timberlake > 🏋️
6. **Zu Spät** Die Ärzte > 🏋️
7. **Pump It Up** Denzel > 🏋️
8. **Sound Of San Francisco** Global Deejays > 🏋️
9. **Burning Heart** Survivor > ❄️
10. **Nothing Else Matters** Metallica > ❄️

🔥 = Warm-up 🏋️ = Krafttraining ❄️ = Cool-down