

ROPES

SEILE: Ropes in einen Karabinerhaken an der Decke eingehängt, und schon kann das Training losgehen. Dazu je nach eingestellter Höhe einfach mit Armen und Beinen in die Schlingen schlüpfen und Übungen machen (Auswahl auf der Anleitung). Anfänger beginnen aufrecht, Trainierte können sich weiter reinhängen. Erhältlich ab € 170,- (www.ropes.at).

EXPERTIN: „Ropes sind ideal für den Fitnessraum zuhause. Der ganze Körper wird dabei gestrafft.“



VOLLE KRAFT VORAUSS

SPORTGERÄTE IM CHECK. Neu im (Home-)Gym: Diese Trainingshelfer sollen nicht nur eine super Figur, sondern auch super viel Spaß machen! Fitnesscoach Monika Gander sagt, ob's stimmt!

XCO-TRAINER

HANTELN: Guter Begleiter beim Laufen und Walken: Die Gewichte enthalten eine Schwungmasse, die bei Bewegungen beschleunigt. Beim Stoppen muss der Körper mehr Kraft aufwenden. Ab € 99,-. Infos: www.xco-trainer.de

EXPERTIN: „Stärkt die Arme und speziell auch Rumpf & Schultern.“



Ob Bälle, Seile oder Rollen – jedes Jahr kommen Dutzende Trainingsgeräte auf den Markt. Wir haben die besten neuen Helferlein für Sie gesammelt und Fitnesscoach Monika Gander gefragt, wie diese funktionieren und was sie wirklich bringen. Mit dabei sind Geräte für den Fitnessraum oder das Wohnzimmer und auch für unterwegs zum Walken. Sie alle folgen dabei einem bestimm-

ten Trend: Es wird gewackelt, geschüttelt oder gerollt. Expertin Gander: „Das ist notwendig und erwünscht, um die Tiefenmuskulatur zu erreichen und das Zusammenspiel von Gehirn und Muskeln zu verbessern.“ Wer die vorgestellten Geräte zuerst testen will, hat die Möglichkeit dazu entweder im Fachhandel oder etwa bei der Body & Mind Trend Convention Ende April in Innsbruck (www.oefst.at/bmtc).

JASMIN ALTROCK ■

MULTI-ROLL

ROLLE: Die mit Luft gefüllte Gummirolle macht Pilates und Rückengymnastik noch effektiver. Zwischen die Beine geklemmt, hat man einen Widerstand, der das Training intensiviert. Nach dem Workout kann man sie als Nackenrolle verwenden. Ab € 49,-. Infos: www.togu.de

EXPERTIN: „Die Multi-Roll kann man im Liegen, Stehen sowie im Sitzen verwenden. Durch Ein- oder Auslassen der Luft lässt sich der Trainingsgrad ganz einfach selbst variieren.“



REDONDO-BALL

LUFTBALL: Ebenfalls eine gute Unterstützung bei Pilates: der Redondo-Ball (www.togu.de). Darauf stehend oder kniend, wird zwar jede Übung zum Balanceakt, aber dafür super-effektiv. Die Tiefenmuskulatur wird durch das Ausgleichen extra beansprucht. Ab € 6,90.

EXPERTIN: „Für Rumpf, Arm-, Bein- und Gesäßmuskulatur und Koordination sowie Balance. Nicht verzweifeln, es dauert etwas, bis man mit der kleinen Auflagefläche zurechtkommt.“



FLEXI-BAR

SCHWUNGSTAB: Stehend oder sitzend bringt man den Stab durch leichtes Hin-und-her-Bewegen der Hand zum Schwingen und stärkt so die Muskeln. Kombiniert mit Bauchmuskulaturübungen, wird es zwar etwas anstrengender, dafür aber gleich doppelt so effektiv. Erhältlich bei www.flexi-bar.de, ab € 89,90.

EXPERTIN: „Der Flexi-Bar stärkt tief liegende Muskeln und ist somit das ideale Sixpacktraining. Vorsicht: Unbedingt den Rumpf stabil halten!“



NOCH MEHR GERÄTE FINDEN SIE AUF woman.at

