

HEFT 2/2016:  
Ohne Geräte  
fit durch den  
Winter

HEFT 3/2016:  
**Laufen, Rudern,  
Radfahren im  
Wohnzimmer**

HEFT 4/2016:  
Schwanger und  
fit – Diabetes  
doppelt vorbeu-  
gen



Autor **Dr. Meinolf Behrens** mb@diabetes-minden.de

Der Diabetologe  
und Sportmediziner  
**Dr. Meinolf Behrens**  
(Minden) liebt es,  
Menschen mit Dia-  
betes in Bewegung  
zu bringen.

Über  
**5 Mio.**  
Menschen  
sehen jede Woche  
die Sportschau

# Laufen, Rudern und Radfahren im Wohnzimmer

„Heimat aller Fans. Jeden Samstag zittern und feiern wir auf der größten Tribüne Deutschlands: dem heimischen Sofa“ – so bewirbt die ARD ihr Flaggschiff, die „Sportschau“. Sport im Fernsehen nur anzuschauen, ist ja eher passiv – aber was spricht dagegen, die Tribüne mal so richtig in Bewegung zu versetzen?

Viel bedarf es dazu eigentlich nicht: Laufband, Fahrrad-Heimtrainer, Rudergerät oder Crosstrainer – und schon wird das Wohnzimmer zur Laufbahn, zur Radpiste oder Ruderstrecke...und damit nicht nur die Sportschau zu einem **aktiven Fernseherlebnis**. Zeitsparend und flexibel trainieren, gleichzeitig lesen, Musik hören, Kreuzworträtsel lösen oder eben fernsehen sind nur einige Vorteile eines Heimtrainings. Der eine oder andere schätzt sicherlich auch die Möglichkeit, sich frei von den kritischen Blicken der Trainingskollegen bewegen zu können. Abgesehen von der einmaligen Investition für das Gerät sind zudem die Kosten überschaubar.

## Die Qual der Wahl: Welches Gerät eignet sich für wen?

Effektiv trainieren kann man prinzipiell mit allen unterschiedlichen Heimtrainern. Wichtiger als die Auswahl des Gerätes ist natürlich die Frage, wie oft und wie intensiv der Heimtrainer genutzt wird? Alle bieten die Möglichkeit für ein wirksames Herz-Kreislauf-Training. Während das Training mit dem **Fahrrad-Heimtrainer** in erster Linie die Ober-

schenkelmuskulatur trainiert, stärkt das Training mit dem **Crosstrainer** oder dem **Rudergerät** Ober- und Unterkörpermuskulatur. Richtig durchgeführt ist insbesondere das Rudern ein ideales Instrument zum Aufbau der Rückenmuskulatur.

Das Training auf dem Fahrrad-Heimtrainer bereitet auch Anfängern selten Schwierigkeiten, hingegen ist der Einstieg mit dem Crosstrainer, dem Laufband oder auch dem Rudergerät technisch nicht ganz so einfach. Liegt zusätzlich **eine diabetische Neuropathie** mit gestörter Oberflächen- und Tiefensensibilität vor, ist das Training auf dem Fahrrad-Heimtrainer oftmals die sicherste Variante.

Auch übergewichtige Menschen trainieren in der Regel besser auf dem Fahrrad. Wer trotz Problemen mit der Lendenwirbelsäule entspannt trainieren möchte, macht dies am besten mit einem **Liegefahrrad** mit hoher Rückenlehne. Die Liegefahrräder verfügen zudem über große Sitzflächen – wie ein kleines Sofa, so dass gerade auch **übergewichtige Sportler** mit hohem Komfort trainieren können. Damit Heimtrainer auch wirklich genutzt werden, gehören sie in ein **zentrales Zimmer** – idealerweise ins Wohnzimmer.



Das sollte man vor dem Kauf beachten – schließlich braucht ein Rudergerät deutlich mehr Platz als ein Fahrrad-Heimtrainer. Zudem sollte ein Heimtraining vorher **mit dem Arzt** abgestimmt werden.

### Ergometer können mehr

Trotz rasanter Entwicklungen bei den Heimtrainern ist es wichtig, diese von Ergometern abzugrenzen. Heimtrainer sind zunächst einmal *nur* Fitnessgeräte, die ein Training ohne Anspruch auf eine sichere Leistungssteuerung ermöglichen. Ergometer hingegen erfassen die Leistung präzise in Watt und können die exakt bestimmte Herzfrequenz in das laufende Trainingsprogramm einfließen lassen. Gerade bei vorbestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen geht daher am Ergometer **kein Weg vorbei**. Ob Sportschau, Tatort oder Talk – es ist auf jeden Fall einen Versuch wert, das **Sofa in Bewegung** zu versetzen. ❖

**Kontakt:** Dr. Meinolf Behrens // Diabeteszentrum Minden // Bismarckstraße 43 // 32427 Minden // Tel. 05 71/84 09 99 // E-Mail: mb@diabetes-minden.de // Internet: www.diabetes-minden.de

# Den passenden (Heim)trainer finden

## Fahrrad-Heimtrainer – der Klassiker

Radfahren im Wohnzimmer zählt zu den ursprünglichen Formen des Heimtrainings. Einfaches Training, gut zum Einstieg geeignet. Trainiert werden Ausdauer und die Beinmuskulatur.

**Kosten: ca. 200 bis 500 Euro**

Fahrrad-Ergometer für ein gezieltes Herz-Kreislauf-Training erfüllen besondere Voraussetzungen bezüglich Messgenauigkeit und Funktionssicherheit.

**Kosten: Einstiegs-Ergometer ab ca. 400 Euro, Ergometer für den medizinischen Anwendungsbereich über 3 000 Euro**

## Crosstrainer – der Ganzkörpertrainer

Crosstrainer haben mit einem Marktanteil von über 50 Prozent den Heimtrainer-Markt erobert. Je nach Konstruktion der Crosstrainer werden unterschiedliche Bewegungsabläufe imitiert – vom Walking bis zum Jogging.

Der Bewegungsablauf ist koordinativ anspruchsvoller als beim Radfahren, aber auch für weniger sportlich Ambitionierte gut umsetzbar. Neben der Ausdauer werden Ober- und Unterkörpermuskulatur trainiert.

**Kosten: einfache Modelle ca. 400 Euro, anspruchsvollere ca. 800 bis 2 000 Euro**

## Laufband – der Ausdauerspezialist

Laufen auf dem Laufband erlaubt ein Training mit sehr unterschiedlichen Intensitäten. Koordinativ anspruchsvoller und nicht zu empfehlen bei Knie- oder Hüftbeschwerden.

In erster Linie findet ein Herz-Kreislauf-Training statt.

**Kosten: ganz einfache Modelle ab ca. 600 Euro, anspruchsvollere ca. 800 bis 10 000 Euro**

## Rudergerät – die Kraftmaschine

Rudern ist sicherlich die Königsdisziplin des Heimtrainings.

Erstklassiges Kraft-Ausdauer-Training, aber weniger für Einsteiger geeignet.

**Kosten: ca. 800 bis 2 500 Euro**