

Equipment für Personal Trainer

Gerade hat man sich als Personal Trainer selbstständig gemacht und schon steht die nächste Entscheidung an: Was nimmt man mit auf die Reise zum Kunden? Wer für seine Kunden überall und immer erreichbar sein muss und seine Schützlinge an verschiedensten Orten als Personal Trainer betreut, braucht einen Grundstock an transportablen und funktionellen Trainingsgeräten.



Mobiles Einsatzkommando

 www.trainer-magazine.com
Benutzername: trainer01
Passwort: event
++DEIN INFO-PLUS++

Es gibt keine festen Grundregeln, was genau ein Personal Trainer an Equipment dabeihaben sollte. Ganz entscheidend ist aber, sich gut zu überlegen, welche Geräte in welcher Stückzahl wirklich sinnvoll sind. Gerade zu Beginn der Selbstständigkeit hält man sich mit großen Investitionen lieber zurück und wartet ab, wie sich die eigene finanzielle Lage entwickelt.

Besonders wichtig ist, nicht willkürlich irgendwelche Kleingeräte anzuschaffen, sondern sich auf das Equipment zu konzentrieren, das zu den eigenen Schwerpunkten passt. Auch die Zielgruppe, die angesprochen werden soll, bestimmt, welche und wie viele Geräte überhaupt nötig sind. Wer sich auf Pilates oder Yoga spezialisiert hat, benötigt sicherlich ganz andere Utensilien als ein Personal Trainer, der sich auf Walking und Running spezialisiert hat.

Rita Hoogestraat

FitPack Piloga

TOGU | Dieses Gesamtpaket enthält alles, was man für ein Personal Training im Bereich Yoga und Pilates so brauchen könnte. Enthalten sind der Dynair XXL in Rot, der Redondo Ball 22, zwei Stonies 1 kg in Rot, eine Easy Matte, ein Powertube, ein Powertube Vario. Auch ein Pilates Foamroller und ein Pilates Circle sind mit dabei.
www.togu.de



Core Training

Flowin | Den Mittelpunkt bildet ein Ensemble aus Übungsmatte und Auflagen für Hände, Knie und Füße. Das eigene Körpergewicht reicht für ein effektives Kraft- und Stabilitätstraining aus. Für unterwegs gibt es den Flowin® Sport mit einer zusammenrollbaren Matte mitsamt einer praktischen Trage- und Aufbewahrungstasche, einer ausführlichen Anleitung sowie einer DVD mit Workout-Programmen.
www.artzt.eu



Stabilitätstrainer

Thera-Band | Stabilitätstrainer werden insbesondere bei älteren Personen und in der Knie-, Rücken- und Fußgelenksrehabilitation zur Verbesserung von Bewegungsmustern und Gleichgewicht eingesetzt. Zwei Schaumkissen unterschiedlicher Härte und ein luftgefülltes Kissen ermöglichen ein Training in ansteigenden Schwierigkeitsstufen.
www.thera-band.de



Mit Gütesiegel

FLEXI-BAR | Der FLEXI-BAR-Schwingstab ist jetzt sogar mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Als Anerkennung für die Herstellung rückengerechter Produkte erhielt die Sports GmbH das begehrte Warenzeichen.
www.flexi-bar.com



MFT Trim Disc

MFT | Das runde Kunststoffbrett ist über drei Achsen beweglich und ermöglicht neben dem Ausdauer- und Krafttraining nicht nur eine Verbesserung der Koordination, sondern bietet eine gute Möglichkeit für Skifahrer, Snowboarder und Langläufer, sich auf den Skiurlaub vorzubereiten. Für den mobilen Einsatz gibt es für die Disc sogar eine Transporttasche.
www.mft-company.com



SoftX Pilates Rolle

Airex | Diese weiche Übungshilfe aus leichtem Polyethylen-Schaumstoff erweitert das Pilatesstraining mit einem sehr bequemen Gerät, das man am liebsten nicht wieder weglegen möchte. Die SoftX Pilates Rolle ermöglicht gezielte Übungen zur Rumpfstabilisierung und ist besonders für punktuelle und druckintensive Übungen geeignet. Die Rolle kann mit Markierungsstreifen geliefert werden; durch sie ist die Bewegung für den Trainer nachvollziehbar. Er kann dadurch eine verbesserte Trainingskontrolle ausüben.
www.gaugler-lutz.de

IFAA-Equipment von Staby

io-Ball | Der io-Ball lässt sich in alle Stundenprofile integrieren. Das Konzept kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Beweglichkeit. Der Ball verhilft dabei zu mehr Kontrolle, Zentrierung und Präzision. Ziel ist es, die Rumpfmuskulatur zu stärken sowie die Flexibilität und die sensomotorischen Fähigkeiten zu verbessern.
www.io-ball.com



Freestyler

Freestyler | Das ergonomisch geformte Brett mit den eingespannten Tubes kommt aus Slowenien. Das Gerät ist sehr vielseitig verwendbar. Es kann für Pilates- und Latino-Kurse genauso eingesetzt werden wie für die Prävention und Rehabilitation.
www.freestylerpro.com



Zauberstab

Gymstick | Der Gymstick stammt aus Finnland und bietet vielseitige Einsatzmöglichkeiten, sowohl drinnen als auch draußen aktiv zu werden. Er eignet sich für den Einsatz im Personal Training genauso wie für die Rehabilitation und kann als Hilfsmittel in verschiedenen Kursen genutzt werden. Der Glasfaserstab ist 130 cm lang und mit zwei 75 cm langen Thera-Band Tubes ausgestattet. Den Stab gibt es in fünf unterschiedlichen Stärken.
www.gymstick.de



XCO-Walking

XCO | Ursprünglich als Therapieform konzipiert, befindet sich das patentierte Geheimnis im Inneren der XCO-Trainer. Im Gegensatz zu Hanteln, dient ein spezielles Granulat im Inneren als Schwungmasse. Der XCO ist gleichermaßen für Anfänger, Fortgeschrittene und Leistungssportler geeignet. Eine Studie der Universität Erlangen-Nürnberg im Auftrag von Flexi-Sports belegte die Effektivität von XCO-Walking.
www.xco-trainer.de



Flower Power

Sissel | Die attraktive Trainingsunterlage im trendigen Flower-Design ist nicht nur für Yoga-Fans ein Highlight. Die Yogamatte ist auch eine sichere Trainingsunterlage für das Personal Training. Sie ist frei von Schadstoffen und einfach zu reinigen. Für den Transport oder zur Lagerung lässt sich die ca. 180 x 60 x 0,4 cm große Matte mittels Riemen einfach zusammenrollen. Sie ist mit einer hochwertigen Textileinfassung versehen und in den Farben Orange und Grün erhältlich.
www.sissel.de



Unter Strom

miha bodytec | Mit dem Ganzkörper-Elektromyostimulationstraining von miha bodytec können über Reizstrom bis zu zehn Muskelgruppen und ihre Antagonisten gleichzeitig trainiert werden. Ein 20-minütiges Training ersetzt mehrere Stunden Krafttraining. War bis dato eine nasse Unterbekleidung notwendig, so müssen die Elektrodenflächen von innen nur noch leicht befeuchtet werden, um eine bestmögliche Leitfähigkeit zu gewährleisten. Das Gerät kann auch mobil eingesetzt werden, da es mit den Ausmaßen eines Laptops in jeden Koffer passt.
www.miha-bodytec.de

Abheben mit dem Jumper

TOGU | Das neueste Produkt der Ideenschmiede aus Oberbayern ist der Jumper, der für ein funktionelles Ganzkörpertraining entwickelt wurde. Als Weiterentwicklung des Dynair, liegt die Besonderheit des Jumpers im Trampolineffekt und in seinen vibrierenden Eigenschaften. Beim Einsatz des Gerätes wird nicht im aeroben Bereich, sondern im Wechsel von mittleren bis hohen Belastungsspitzen gearbeitet, um mehr Kalorien zu verbrennen.
www.togu.de



Weiterentwicklung

Staby | Der neue Staby Professional ist eine Weiterentwicklung des patentierten Trainingsstabs. Neben den auswechselbaren Endstücken kann – anders als beim Vorgänger – das hinzugefügte Halbgewicht einfach am Stab verschoben werden. So kann jeder Anwender – vom Kind bis hin zum Senioren – mühelos die gewünschte Intensität einstellen.
www.staby.de



Aero-Step XL

TOGU | Das Gerät mit zwei luftgefüllten Kammern kann eine Vielzahl an Möglichkeiten bieten – der Aero-Step XL ist eine innovative Lösung für abwechslungsreiches, effektives Training. Selbst einfache Übungen stellen auf der labilen, luftgefüllten Unterlage hohe Anforderungen an Sensorik und Koordination.
www.togu.de



Pilates Circle

Sissel | Der Widerstandsring kann für vielerlei Übungen im Oberkörper- und Beinbereich eingesetzt werden, um die Muskulatur gezielt zu kräftigen. Der 38 cm große Metallring ist mit Kunststoff ummantelt und für ein angenehmes, sicheres Handling mit beidseitigen Polstern versehen. Er wird mit einem Übungsposter geliefert.
www.sissel.de



Sport Swing

Sissel | Der Sissel Sport Swing ist für ein Training zur Stärkung der Rumpfmuskulatur, zur Bewegungsschulung sowie Haltungs- und Koordinationsverbesserung geeignet. Er kann für ein Kraft- und Ausdauertraining ebenso eingesetzt werden wie für eine gezielte Kräftigung der Tiefenmuskulatur. Die Schwingstange ist extrem stabil. Der Griff aus Silikon ist rutschfest und sorgt für ein angenehmes Handling und einen sicheren Halt. Das Gerät wird mit einem umfangreichen Übungsposter geliefert.
www.sissel.de



Trainingsstation

Thera-Band | Die Trainingsstation bietet vielfältige Einsatzmöglichkeiten für Therapie und Fitness. Einfach, aber effektiv verbindet sie den Einsatz von elastischen Widerständen und instabilen Unterlagen mit hilfreichen Zubehör und schafft so eine Basis für ein kombiniertes Training von Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit.
www.thera-band.de

□