



Bunter Beitrag mit O-Tönen von der Weltleitmesse für Fitness, Wellness und Gesundheit. Darin vorkommende Neuheiten: Mechanisches Trampolin, mobiler Vakuumgurt, Fitnessstudio im Taschenformat, Fitness App für's iPhone und Indoorrad mit Vibration.

### Leadin

Bis zum Sonntag findet in Essen die FIBO 2011 statt. Auf der Weltleitmesse für Fitness, Wellness und Gesundheit werden immer wieder jede Menge Neuheiten aus dem Sportgerätebereich vorgestellt. Unser Reporter Tim Sauerwein hat sich einmal auf den Weg durch die Hallen gemacht und auch das ein und andere Highlight gefunden.

Wie wäre es mit einem mechanischen Trampolin? Einen Meter Durchmesser hat das Gerät, was sich selbstständig nach oben und unten bewegt - als Nutzer muss ich mich also einfach nur noch draufsteuern und die Balance halten können.

O-Ton

Gleiches Training für Motorik und Gleichgewichtssinn bei erheblich weniger Puls. Gerade ältere Menschen waren in der einjährigen Testphase begeistert, so Erfinder Rudolf Frei.

Die Power Plate kennen wohl die meisten Frauen, ein vibrierendes Gerät, auf dem Fitnessübungen gemacht werden können. Nun gibt es vom gleichen Hersteller das erste Indoorrad mit Vibration, sagt Sascha Diefenhardt.

O-Ton

Kontrahieren bedeutet, dass sich die Muskeln immer zusammenziehen und wieder entspannen - so die Unterstützung fördert den schnelleren Fettabbau und Muskelaufbau.

Für das Erreichen einer schlankeren Figur soll jetzt auch ein mobiler Vakuumgurt helfen. Man hängt einfach die etwa 40 cm hohe Tonne mit Gurten über die Schulter, den so genannten VacuRing, so dass die Hüfte umschlossen ist, Unterdruck wird in dem Ring aufgebaut und dann geht's beispielsweise auf das Laufband los, sagt Sigi Wölfl.

O-Ton

Für Läufer und Radfahrer gibt es Fitness Applikationen für's iPhone, sagt Frank Reckwald von Wahner.

O-Ton

Anhand der Herzfrequenz steuert der Sportler sein Leistungsumfang und natürlich warnt die Technik, wenn ich mich beispielsweise überlaste.

Ganz witzig ist ein so genanntes Fitnessstudio für die Tasche. Hier hängt eine Kunststoffscheibe, so wie ein Eishockeypuck in der Mitte einer langen Schnur, die ich an beiden Enden mit den Händen festhalte. Es geht es darum die Scheibe in der Mitte durch gleichmäßiges Auseinanderziehen und Lockern der Schnur zu rotieren zu bringen. Etwa so wie bei einem Jojo.

O-Ton

Und der Selbstversuch zeigt: So einfach ist das erstens gar nicht und zweitens merkt man ganz schnell, welche Muskelpartien. Und ganz so teuer ist es auch nicht, so ein TwistFit bekommt man bereits für unter 30 Euro. Tim Sauerwein, Redaktion ... Essen