

Laufband

Date : 1. Januar 2014

Laufband



Das Laufband ist das ideale Heimsportgerät für Sie, wenn Sie Ausdauersport betreiben wollen, um eine Verbesserung der Kondition, eine Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und Fettverbrennung zu erreichen. Auf einem Laufband können Sie das gesamte Spektrum des Laufsports vom Walking bis zum professionellen Joggen absolvieren. Aufgrund dessen eignet sich das Laufband auch für Menschen mit starkem Übergewicht oder Knieproblemen. In diesen Fällen wird nicht gejoggt, sondern mit kräftigem Armeinsatz gegangen oder gewalkt.

Die Belastung ist beim Laufband gut regulierbar und kann darüber hinaus zusätzlich noch durch Verstellen des Neigungswinkels am Band beeinflusst werden. Die Beanspruchung der Gelenke ist beim Training auf dem Laufband aufgrund der Dämpfung des Gerätes niedriger als beim Laufen auf hartem Asphalt.

Ein gutes Laufband für den Einsatz in den eigenen vier Wänden liegt preislich etwa bei 1.000€, wobei nach oben keine Grenzen gesetzt sind. Die hochqualitativen Geräte im Fitnessstudio liegen in diesem Zusammenhang nicht selten bei Preisen zwischen 8.000€ und 15.000€.

Hinweise zum Laufband Kauf

Bei der Auswahl des Laufbandes sollten Sie auf die Geschwindigkeitsangabe und die Motorleistung achten. – Dabei steht die Geschwindigkeit in Abhängigkeit zur Motorleistung. Wenn Sie ein Laufband kaufen wollen, auf dem Sie nicht nur gehen und walken können, sondern auch joggen, sollte das Laufband über eine Motorleistung von mindestens 2,0PS verfügen. Um die Leistung des Gerätes zu testen, können Sie folgenden Test durchführen: Stellen Sie die Geschwindigkeit auf ein bis zwei Stundenkilometer ein und versuchen Sie den Laufgurt durch Bremsen zu stoppen. – Halten Sie sich dazu an den Handläufen links und rechts gut fest. Können Sie das Band zum Stillstand bringen, sollten Sie dieses Gerät nicht kaufen.

Neben der Motorleistung ist auch die Größe der Laufläche von großer Bedeutung. Wenn Sie joggen (Laufgeschwindigkeit im Bereich von 8km/h) wollen, sollte der Laufgurt mit mindestens 48cm mal 150cm bemessen sein, so können Sie Vorbeitreten und Stolpern vorbeugen. Für Gehen und Walken sollte der Laufgurt mindestens 45cm mal 130cm groß sein.

Ein weiteres Kriterium für die Auswahl eines Laufbandes ist die Dämpfung. Bei guten Laufbändern ist die Laufplatte in der Regel auf Gummipuffern gelagert. Diese Dämpfung entspricht aus medizinischer Sicht der bestmöglichen und ist in etwa mit der eines Waldbodens gleichzusetzen. Die Dämpfung sollte auf jeden Fall nicht zu hart und nicht zu weich ausfallen, um einer Schädigung von Gelenken, Sehnen und Bändern vorzubeugen und Ermüdungserscheinungen auszuschließen.

Daneben sollten Sie auch die Sicherheit beim Kauf eines Laufbandes beachten. Kaufen Sie kein Laufband ohne CE- oder TÜV-Zeichen. Ein unverzichtbares Merkmal ist auch der Notstopp. – Bei vielen Geräten ist dieser durch eine so genannte Reißleine gelöst, dabei befestigen Sie einen Magnetschalter mit einer Kordel an Ihrer Kleidung. Kommt es zu einer Unterbrechung des Kontaktes, weil Sie gestürzt sind oder zu weit hinten auf dem Band laufen, schaltet das Gerät augenblicklich ab. Sinnvoll sind darüber hinaus Trittflächen neben dem Laufgurt, die Ihnen ein Abspringen zur Seite ermöglichen. Diese Trittflächen sollten aus Metall oder robustem Kunststoff bestehen und mit einem rutschfesten Belag versehen sein.

Ein hochwertiges Laufband bietet Ihnen die Möglichkeit den Neigungswinkel bequem über das Display zu verstellen. Auf diese Weise können Sie Steigungsläufe oder Bergläufe simulieren. Achten Sie bei der Auswahl des Laufbandes hinsichtlich der elektronischen Neigungswinkelverstellung darauf, dass Sie zumindest Werte zwischen 0 und 10 Prozent einstellen können. In diesem Zusammenhang sollten Sie Ihr Augenmerk auch auf das Display und die Knöpfe allgemein richten, die Knöpfe sollten groß genug und logisch angeordnet sein. Das Display sollte Ihnen insgesamt eine gute Übersicht bieten.

Hinsichtlich der Einstellmöglichkeiten sollten Sie darauf achten, dass das Laufband Ihrer Wahl über die wichtigsten Standardprofile für Einstellungen wie Steigung oder Intervall verfügen. Absolut wichtig ist ein Pulsgesteuertes Programm, wobei das Laufband die Trainingseinheit individuell an Ihren Puls/Ihr Herz anpasst, indem Steigung und Geschwindigkeit automatisch von unten nach oben oder umgekehrt angepasst werden.