

Heimtrainer

Date : 1. Januar 2014

Heimtrainer / Trimmrad



Der Ausdruck Heimtrainer wird oft synonym für das Trimmrad, den Klassiker unter den Fitnessgeräten für Zuhause schlechthin, verwendet. Ein wesentliches Unterscheidungsmerkmal zwischen dem Heimtrainer (Trimmrad) und dem Fahrradergometer besteht darin, dass man sich beim Ergometer die Leistung in Watt anzeigen lassen kann.

Die Begriffe Heimtrainer und Ergometer sind allerdings auch bei den Crosstrainern zu finden, da sie eigentlich lediglich als Bezeichnungen für unterschiedliche Bremssysteme dienen.

Heimtrainer sind stets mit einem Magnetbremssystem ausgestattet. Die Bremsung der Schwungmasse erfolgt durch das Feld eines Permanent- bzw. Dauermagneten. Bei einem Heimtrainer sind die Schwierigkeitsstufen nicht geeicht. Zahlen markieren die Bremsstufen, denen keine eindeutige Bremskraft zugeordnet werden kann. Deshalb kann es bei Heimtrainern

der gleichen Baureihe zu Unterschieden kommen. Die Leistung ist nicht reproduzierbar. Dieses ist jedoch für ein normales Ausdauertraining nicht von großem Nachteil.

Wenn Sie allerdings aufgrund von gesundheitlichen Einschränkungen nach Vorgaben von Arzt oder Physiotherapeut trainieren sollen, sollten Sie statt eines Heimtrainers ein [Fahrradergometer](#) wählen, da sie hierbei reproduzierbare Leistungen in Watt wählen können.

Fitnessgeräte in der Detail-Vorstellung:

- [Heimtrainer](#)
- [Fahrradergometer](#)
- [Liegefahrrad](#)
- [Indoorcycles](#)
- [Crosstrainer](#)
- [Ellipsentrainer](#)
- [Laufbänder](#)
- [Rudergeräte](#)
- [Stepper](#)