

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/66070/1398189/klitschkos-und-mcfit-entwickeln-innovatives-trainingsgeraet-mit-bild-duale-beinpresse-powered-by> abgerufen werden.



Klitschkos und McFit entwickeln innovatives Trainingsgerät (mit Bild) Duale Beinpresse "powered by Klitschkos" exklusiv bei McFit

04.05.2009 - 11:00 Uhr, McFit GmbH

Berlin (ots) - Die Klitschko-Brüder entwickelten zusammen mit McFit in einer Kooperation mit dem Trainingsgerätehersteller gym80 die "duale Beinpresse". Das von den Klitschkos signierte Gerät steht ab sofort exklusiv in den meisten McFit-Studios zum Training bereit. Wladimir Klitschko sagt zur Bedeutung des Beintrainings: "Besonders die Beinarbeit ist beim Boxen wichtig. Im Ring bringen die Beine den Boxer in Schlagdistanz oder aus der Reichweite des Gegners. Auch die Kraft, die in einem Schlag liegt, kommt zu einem erheblichen Teil aus den Beinen. Und somit hat das Krafttraining für die Beine natürlich seinen festen Platz in unserem Trainingsaufbau."

Eine gewöhnliche Beinpresse hat für Profiboxer einen großen Nachteil. Vitali Klitschko: "Da beide Füße auf eine durchgehende Platte gestellt werden, fällt im Training nicht auf, ob ein Bein stärker drückt als das andere. Bestehende Rechts-Links-Ungleichgewichte in der Kraft- und Muskelentwicklung, Festigkeit und Flexibilität von Sehnen, Bändern, Knochen und Knorpeln können hier sogar noch verstärkt werden." Ungleichgewichte der beiden Körperhälften sind bei Boxern, je nachdem ob sie Rechts- oder Linksausleger sind, fast zwangsläufig gegeben. Zur Lösung dieses Problems konstruierten die Box-Champions zusammen mit McFit die duale Beinpresse. Wladimir Klitschko sieht starke Vorteile in der Anwendung des innovativen Geräts: "Bei der dualen Beinpresse stehen die Füße jeweils auf unabhängig voneinander gelagerten Trittplatten. Eine ungleichmäßige Kraftentfaltung der beiden Beine wird sofort sichtbar und man kann unmittelbar gegensteuern. Ungleichgewichte in der Kraftentfaltung und der Muskelentwicklung können so wieder ausgemerzt werden."

Von der Idee profitieren auch Sportler anderer Disziplinen. Besonders bei Wurf- und Schlagdisziplinen, wie zum Beispiel Handball oder Tennis, und durch einseitige Alltagsbelastungen entstehen Rechts-Links-Ungleichgewichte. Deswegen bietet McFit das gesamte duale Trainingssystem von gym80 an. Die duale Beinpresse wird durch sechs weitere duale Geräte (Schrägbankmaschine, Schultermaschine, Bankdrückmaschine, Rückenzugmaschine, Rudermaschine und eine Bauchmuskelmaschine liegend) für den Oberkörper ergänzt. Auch bei diesen Geräten sind die Lastarme voneinander unabhängig gelagert, was wiederum ein separates Training der beiden oberen Körperhälften ermöglicht. Alle McFit-Studios werden 2009 mit dem dualen Trainingssystem sukzessive ausgerüstet.

Über McFit: Die McFit GmbH ist mit 760.000 Mitgliedern Deutschlands führende Fitnessstudiokette. Das Unternehmen betreibt bundesweit derzeit 106 Studios. Die Studios sind täglich 24 Stunden geöffnet, Trainer betreuen die Mitglieder von 8 bis 22 Uhr. Jedes Studio verfügt über einen großen Gerätepark mit den neuesten Trainingsmaschinen. Das Fitnesskonzept konzentriert sich seit 1997 auf das Wesentliche - die drei Säulen Ausdauer, Kraft und Ernährung.

Pressekontakt:

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an: McFit GmbH,
Unternehmenskommunikation, Björn Köllen, Pressesprecher; Susanne
Fahim, PR-Manager; Saarbrücker Straße 38, 10405 Berlin, T: +49 (0)30
2000 423-10, F: +49 (0)30 2000 423-30, E-Mail: presse@mcfit.de

Originaltext:

McFit GmbH

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/66070/mcfit-gmbh>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_66070.rss2