

Große Sprünge

Sie sollen das neue Trendsportgerät des Sommers sein: die Poweriser. Springen wie ein Känguru und sprinten wie ein Olympionike mit der Leichtfüßigkeit einer Ballerina? Alles kein Problem... Oder? Brigitte.de wollte es genauer wissen.



Sie sehen aus wie RoboCops Beinprothesen, wiegen etwa 7 Kilogramm und haben nichts von dem filigranen Design, das ich erwartet hatte. Und sie wirken nicht so, als könnten sie aus einem Kette rauchenden, übergewichtigen Bewegungsmuffel - also: mir - im Handumdrehen eine Hochleistungssportlerin zaubern. Im Gegenteil: Bei ihrem Anblick denke ich an splitternde Knochen, Krankenwagen und Streckverbände.

Trotzdem will ich mein sportliches Glück einen halben Meter über dem Boden suchen. Denn immerhin verspricht der Anbieter, dass die Poweriser fünfmal effektiver als Joggen seien, dabei die Gelenke schonen - und Spaß soll Bewegung damit auch noch machen. Das ideale Sportgerät also für Jung und Alt, Laien und Profis. Klingt verlockend, schließlich suche ich schon lange nach einer Möglichkeit, mit minimalem Aufwand ein Maximum an Kalorien zu verbrennen.

Sport ist Mord?



Nach zwei Knieoperationen (Kreuzband- und Meniskusariss) habe ich allerdings gelernt, vorsichtig zu sein. Deshalb hole ich mir vor der ersten Übungseinheit professionellen Rat. Professor Rüdiger Reer vom Forschungsbereich Sport- und Bewegungsmedizin der Universität Hamburg

erklärt sich netterweise bereit, die Poweriser zu prüfen. Sein Urteil fällt gemischt aus: Tatsächlich können die Poweriser ein sehr effektives Sportgerät sein. Herz-Kreislauf-Training, Fettverbrennung, Muskelaufbau - alles ist mit den Powerisern gut möglich, wenn man sie richtig einsetzt. Doch aus orthopädischer Sicht sind die Geräte nicht ungefährlich.

Besonders Untrainierte sollten es am Anfang langsam angehen. Das beträchtliche Eigengewicht der Poweriser kann bei Anfängern schnell zu einer Überlastung führen. Die könnte sich negativ auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Wer aber die eigene Belastbarkeit gut einschätzen kann, kann sich auf ein effektives Fitness-Training freuen.

Mehr Sorgen bereitet Professor Reer die Unfallgefahr. Mit den Powerisern kann man weite, ausholende Bewegungen machen. Wer Muskelzerrungen vermeiden möchte, muss vorher ein spezielles Aufwärmtraining absolvieren. Auch das Fallen mit den Powerisern sollte man üben. Schließlich fällt man recht tief, und das Bein steckt bis zum Knie fest. Selbst mit Schutzausrüstung - die man grundsätzlich immer anlegen sollte - kann sich ein ungeübter Sturz fatal auf Knie- und Hüftgelenke auswirken. Professor Reer meint deshalb: Eine adäquate Einführung ist für den Anfänger zwingend zu empfehlen.

Den Mutigen gehört die Welt



Ich will es trotzdem versuchen. Und schnappe mir Helm, Hand-, Ellenbogen- und Knieschoner, schnalle mir die schweren Geräte an die Füße... - und stoße auf das erste Problem: Wie soll ich aufstehen? Kollege Henning hilft - mit vereinten Kräften schaffen wir es, mich auf die Beine zu hieven. Das sieht nicht eben elegant aus, aber Grazie ist in diesem Moment meine kleinste Sorge. Vielmehr wünsche ich mir gerade einen etwas ausgeprägteren Gleichgewichtssinn.

Wie ein Storch stehe ich da und kralle mich an einem Baum fest. Zaghafte beginne ich auf und ab zu wippen. Die ersten Schritte mache ich um den Baum herum - ohne dabei den Griff zu lockern. Laut Hersteller soll jeder nach etwa zehn Minuten auf den Powerisern gehen können. Also zwingt mich, meinen sicheren Halt aufzugeben.

Ich schwanke ein wenig und fuchtele mit den Armen, um die Balance zu halten. Doch ich stehe einigermaßen sicher! Mit hölzernen Schritten bewege ich mich vorwärts. Und dann fange ich doch an, die Aussicht von hier oben zu genießen. Jetzt möchte ich die Geräte für ihren eigentlichen Zweck nutzen: Zum Hüpfen und Rennen. Bis zu zwei Meter hoch, vier Meter weit und 40 Stundenkilometer schnell? Nicht ich! Nicht mal annähernd. Die Poweriser (und ich) sind doch etwas schwerfälliger als gedacht.

Kontaktbörse: Poweriser



Trotzdem macht es Spaß, sich auf ihnen zu bewegen. Mit zunehmender Sicherheit werde ich tollkühner. Ich finde mich gar nicht mal schlecht - für eine Anfängerin. Ob das auch das Publikum so sieht, das sich nach und nach um mich versammelt hat? Wahrscheinlich ist es weniger von meinem Können fasziniert als von den Geräten an meinen Beinen: "Die gibt es wirklich zu kaufen? Ich hab die in 'ner Werbung gesehen, aber hätte nicht gedacht, dass es die wirklich gibt."

Schnell komme ich mit einigen neugierigen Zuschauern ins Gespräch. Die sonst so kühlen Hamburger zeigen Begeisterung für meine innovative Fortbewegungsmethode. Da steckt auf jeden Fall einiges an Flirt-Potenzial drin. Dumm nur, dass ich während der Unterhaltung nicht stillstehen kann, weil ich sonst umkippen würde. Aber schließlich bin ich ja nicht zum Flirten unterwegs, sondern um Sport zu treiben.

Belastungsgrenze



Etwa eine viertel Stunde lang hüpfte und laufe ich - dann bin ich erschöpft. Poweriser mag fünfmal effektiver sein als joggen, aber es ist auch mindestens fünfmal so anstrengend. Die Poweriser erscheinen mir schwerer und schwerer, ich keuche. Was hatte der Professor gesagt? Vorsicht vor Überlastung! Sporeinheit rechtzeitig beenden!

Am nächsten Tag habe ich Muskelkater in den Waden. Mein Knie ist dagegen schmerzfrei. Ich entschließe mich, es in Kürze noch einmal auszuprobieren. Wahrscheinlich werde ich die Grenzen der Poweriser niemals ausreizen können. Das Salto-Schlagen überlasse ich doch besser den Profis. Aber ab und zu eine Fitnessseinheit damit kann ich mir gut vorstellen.

Fazit: Als Fitness-Geräte sind die Poweriser durchaus zu empfehlen. Es werden viele Muskelgruppen gleichzeitig trainiert und durch die Federung ist die Belastung für die Gelenke minimal. Um sich als Funsport-Geräte zu etablieren, sind sie allerdings zu sperrig und zu schwer. Und: mit Powerisern fällt man überall auf - zumindest, so lange sie noch ein Kuriosum sind. Nichts für Menschen, die ungern Aufsehen erregen. Ein Minuspunkt ist die hohe Verletzungsgefahr bei Stürzen.