

# Laufen ohne Strom

## Der Speed-Walker von Wellness & Figur im Praxistest

*Ob mit oder ohne Stöcke - Walking ist ein effektives Ganzkörpertraining, das nicht nur das Herz-Kreislaufsystem richtig in Schwung bringt, sondern gleichzeitig auch noch die Gelenke schont. Wer die Fettverbrennung richtig ankurbeln will, erhöht die Schrittzahl von 100 Schritte/Minute auf 160 Schritte/Minute und befindet sich damit im Speed-Walking-Bereich. Die Firma Wellness & Figur liefert mit dem Speed-Walker eine Lösung für die Integration des Speed-Walking ins Fitnesscenter. Bodymedia unterzog den Speed-Walker einem Praxistest.*

Der Geschäftsführer der Wellness & Figur GmbH, Erich Scholz, eröffnete 1994 im oberpfälzischen Windischeschenbach ein Fitnessstudio. Doch damit gab er sich nicht zufrieden. Ab 1996 produziert und vermarktet er mit der Firma EplusM eigene Gerätelinien. 2004 gründete er die Wellness & Figur GmbH und Co. KG., die unter anderem für ihre Unterdruckgeräte „Vacumove“ und den Simply-Belt bekannt ist. Auf der diesjährigen FiBo in Essen präsentierte Erich Scholz den

Speed-Walker 3.0 erstmals der Öffentlichkeit. Mit diesem Gerät wird das Sortiment von Wellness & Figur im Bereich Figurformung erweitert. Dies war auch das primäre Ziel bei der Entwicklung, denn der Speed-Walker 3.0 wird rein durch menschliche Muskelleistung angetrieben, also gänzlich ohne Motor oder Strom, was zu einer höheren Beanspruchung der Muskulatur und damit auch zu einem höheren Kalorienverbrauch des Trainierenden führt.

Optisch unterscheidet sich der Speed-Walker 3.0 von den üblichen Laufbändern durch die beiden an der Frontseite positionierten und nicht vollständig verdeckten Schwungscheiben. Auch der Monitor zur Anzeige von Puls, Zeit, gelaufener Strecke, Geschwindigkeit und verbrannten Kalorien ist vergleichsweise klein, aber völlig ausreichend. Der Monitor wird komplett über die erzeugte Energie beim Laufen auf dem Speed-Walker betrieben, sodass kein Stromanschluss nötig ist.

Auffällig ist auch der verstärkte Rahmen, der auf ebenen Flächen eine hohe Standfestigkeit bietet. In die Handläufe sind Sensoren für die Pulsmessung integriert und geben

dem Trainierenden das Gefühl von Sicherheit und Halt. Der Schwierigkeitsgrad wird über einen Filzgleiter reguliert, der gleichzeitig für das Abbremsen der Schwungscheibe verantwortlich ist. Ein Nothalt ist zwar nicht vorhanden, wegen der fehlenden „Flugphase“ beim Speed-Walking sowie dem geringeren Lauftempo aber auch nicht unbedingt notwendig. Seitlich am Rahmen befindet sich zum einen eine Halterung für die Getränkeflasche und zum anderen zwei Vorrichtungen für leichte Gewichte, um den Oberkörper ähnlich wie beim Joggen leicht zu belasten.

Die Walkingfläche ist mit 110x48 cm kleiner als bei Laufbändern mit Motorantrieb, damit aber auch platzsparender. Um einen Berganstieg zu simulieren und damit das Training noch intensiver zu gestalten, kann die Neigung der Walkingfläche über ein Rasterystem verstellt werden. Das Verschieben des Geräts ist über Rollen leicht und komfortabel möglich. Sollte das Gerät einmal komplett verstaut werden müssen, wird es einfach zusammengeklappt und weggeräumt. Der Wartungsaufwand fällt sehr gering aus, weil einzig das Laufbett hin und wieder geschmiert werden muss.

Die Einsatzmöglichkeiten des Speed-Walkers sind äußerst vielfältig: Ob im normalen Trainingsbetrieb als Cardiogerät, ob im Kursbereich in Walking-Kursen oder als separate Walking-Lounge – alles ist möglich.

Im Bodymedia-Praxistest musste der Speed-Walker zeigen, was in ihm steckt. Schon die ersten Me-



ter bei einer „walkinggerechten“ Schrittfrequenz von ca. 100 Schritten/Minute und normalem Belastungswiderstand fühlen sich sehr rund an. Durch die Neigung der Walkingfläche läuft man leicht bergauf, was sich sehr angenehm anfühlt. Bei der Steigerung auf Speed-Walking-Geschwindigkeit, also ca. 160 Schritte/Minute, bleibt dieses Gefühl bestehen. Der Rundlauf des Geräts ist weiterhin auf einem sehr hohen Niveau und kein „Ruckeln“ stört den Laufspaß. Die Verstellung über den Filzgleiter ermöglicht ein präzises Einstellen des Widerstands. Das hat allerdings zur Folge, dass der Widerstandsregler relativ lange gedreht wer-



Widerstandsregler und Pulssensor



Zwei Schwungräder sorgen für einen runden Lauf



Der Monitor zeigt die wichtigsten Daten

Einfach, aber effizient:  
der Speed-Walker 3.0



den muss, bis ein spürbarer Bremseffekt eintritt.

Wie erwähnt, beschränken sich die Einsatzmöglichkeiten des Speed-Walkers 3.0 nicht nur auf den Cardiobereich im Fitnesscenter, sondern er ist auch für den Einsatz im Kursbereich gedacht.

In punkto Bewegungsvielfalt bietet der Speed-Walker ein enorm breites Spektrum an Bewegungen auf, neben und hinter dem Walker an. Neben dem klassischen Intervall- oder Tempowechseltraining bieten sich Variationen wie bspw. „Rückwärtswalking“, Ausfallschritte oder Seitenschritte an. Durch diese Variationen und dadurch, dass die erreichte Geschwindigkeit selbstständig erreicht und erhalten werden muss, werden mehr Muskelgruppen als beim normalen Laufbandtraining angesprochen. Durch den Einsatz von Hanteln kann zusätzlich der Oberkörper effektiv mittrainiert werden.

Damit sind die Anwendungsmöglich-

keiten allerdings noch lange nicht erschöpft. Denkbar sind einfache Übungen, wie das Überkopf-Händeklatschen, aber auch komplexe und anspruchsvolle Bewegungsabläufe, die den Bereich vor, hinter und auf dem Speed-Walker einbeziehen. Dank der integrierten Pulsmessung können die Kursteilnehmer jederzeit ihr Belastungsniveau kontrollieren. Die Aufgabe des Kursleiters besteht dann darin, auf falsche Belastungsintensitäten und auf die Walking-Technik der Teilnehmer zu achten und gegebenenfalls zu korrigieren.

#### Fazit

Die großen Stärken des Speed-Walkers der Wellness und Figur GmbH sind seine multifunktionalen Einsatzmöglichkeiten und der stromlose Betrieb. Das Gerät kann jedem Studio mit abnehmwilligen Kunden empfohlen werden, da es mit 998,- EUR ein sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis bietet.

Jonathan Schneidmesser

