Ein ganz anderes Trainingsgefühl

Text Jonathan Schneidemesser

Seit den ersten Kraftgeräten hat sich viel verändert. Stabilität, Komfort, Biomechanik und Design haben sich seit den ersten Gerätelinien stark weiterentwickelt. Trotzdem ist ihnen allen eines geblieben. Man sitzt oder steht statisch an einer Position und bewegt ein Gewicht. Ganz anders bei HOIST. Hier kommt Bewegung mit ins Spiel.

Wer zum ersten Mal auf der ROC IT Line von HOIST Platz nimmt, der wird direkt bei der ersten Wiederholung ein anderes Trainingsgefühl feststellen, das er oder sie so vom Training an anderen Geräten nicht gewohnt ist. Was genau passiert, ist sehr schwer zu beschreiben. Man muss es eigentlich selbst erlebt haben. Trotzdem soll hier versucht werden ein Gefühl zu vermitteln, was passiert. Nehmen wir zwei Beispiele: einen Ruderzug und eine Brustpresse. Zwei Geräte, die zum Pflichtprogramm in jedem Fitness-Club mit Geräteausstattung gehören. Optisch ist kein großer Unterschied zwischen den HOIST und anderen Geräten zu erkennen, der kommt dann erst beim Trainieren. Greift man beim Ruderzug die Griffe und beginnt das Gewicht nach hinten zu ziehen, hebt sich der Sitz leicht an. Je weiter man die Griffe zu sich heranzieht, desto höher bewegt sich der Sitz. Warum das bei den HOIST-Geräten so ist und welchen Vorteil das bietet, schauen wir uns gleich an. Jetzt sehen wir mal was bei der Brustpresse passiert. Drückt man die Griffe von sich weg, bewegt man sich nach unten mit einer leicht runden Bewegung, was einem Gleiten in eine liegende Position gleichkommt. Beim Heranführen der Griffe an den Körper wird die Position dann wieder aufrechter. Das fühlt sich nicht nur gut an, sondern hat auch einen entscheidenden Vorteil: Die Gelenkwinkel der HOIST-Geräte sind durch die sich verändernde Körperposition immer optimal an den Körper angepasst. Das erlaubt ein gelenkschonendes Training, das Trainierende stärker in Bewegung bringt.

Menschen in Bewegung zu bringen war auch das ursprüngliche Ziel der

Firma HOIST, als sie vor über 40 Jahren in San Diego gegründet wurde. Die damalige Hauptzielgruppe waren übergewichtige Kinder, die es schon damals in den USA in einer erschreckenden Menge gab. Den Entwicklern der Geräte war klar, dass Kinder anders angesprochen werden müssen als Erwachsene, die viel Trainingszeit an Geräten in einer statischen Sitzposition verbringen. Um den Kindern etwas Abwechslung zu verschaffen und einen gewissen Fun-Faktor ins Training zu bringen, war die Idee der kalifornischen Geräteentwickler eine Bewegung in den Geräten zu integrieren, sodass das Training etwas spaßiger wird. Damals waren optimale Gelenkwinkel noch kein großes Thema, aber in den letzten 40 Jahren wurden die Geräte stetig weiterentwickelt, sodass die Geräte nun vielmehr für ganz andere Zielgruppen interessant geworden sind. Als Bestätigung der gelenkschonenden Wirkung und den Einsatzmöglichkeiten im therapeutischen Training erhielt die HOIST RS Selectorized Linie vor Kurzem die MPG-Zertifizierung.

Als Ergänzung hierzu sind die Griffe der HOIST ROC IT Line einzeln bewegbar, sodass noch ein gewisses Balance-Element ins Training integriert wird, weil beide Griffe im Gleichgewicht sein müssen, um ein gleichmäßiges Training zu ermöglichen. Die ROC IT Line gibt es sowohl mit Steckgewichten als auch als Plate-loaded-Ausführung. Aber die ROC IT Line ist nicht die einzige im Portfolio. HOIST versteht sich vielmehr als Komplettausstatter, der von der Hantelbank über Multistationen, Tower und freien Gewichten bis hin zu unterschiedlichen Geräteserien alles liefern kann. Selbst der Endverbrauchermarkt wird abgedeckt. Für Hotels und Urlaubsclubs entwickelte HOIST die CL Line, die besonders wenig Platz benötigt. Sechs Geräte passen schon auf eine Fläche von 3 x 6 m.

HOIST versteht sich als Komplettausstatter für Fitness-Clubs

Für den Vertrieb in Deutschland ist HOIST Fitness Deutschland verantwortlich. Der Geschäftsführer Roland Bebak ist in der deutschen Fitnessbranche kein Unbekannter, betreibt er doch seit 1986 das World's Gym in Köln, das er unter dem Namen Body Shop gründete. Vor sechs Jahren wurde er erstmalig auf die HOIST-Geräte aufmerksam und erkannte direkt die Idee dahinter. Also stattete er sein Studio komplett mit HOIST aus. Als vor einem Jahr dann die Lizenz zum Deutschlandvertrieb frei wurde, musste er nicht zweimal überlegen und übernahm das Geschäft. Boxliebhabern ist er auch als Promoter vom fünfmaligen Boxweltmeister Felix Sturm bekannt, den er bis heute vermarktet, und nicht zu vergessen das Sturm-Boxing-Gym, das sich direkt neben dem World's Gym befindet, natürlich auch mit HOIST-Geräten ausgestattet. „Mich fasziniert an den Geräten von HOIST nicht nur die Biomechanik, sondern auch, dass sie bis ins letzte Detail durchdacht wurden und unkaputtbar sind", so Roland Bebak bei unserem Besuch in Köln.

Der Latzug von HOIST im Sturm-Boxing-Gym in Köln

Felix Sturm macht keine Vorbereitung mehr ohne HOIST