

Neues Sportgerät «Sensopro Trainer»

VOM UNI PROJEKT ZUM TRENDOBJEKT

Ein futuristisch anmutender Gitterkasten mit seinen bunten Gummizügen sorgt als Fitnessgerät der neusten Generation für Furore. Erfunden hat das vielseitige Ding der Schweizer Sportstudent Kaspar Schmocker.

TEXT: REGINA SENFTEN

Es fühlt sich nach Hängebrücke ohne Geländer an, wackelig und ungemütlich. Rumpfmuskulatur und Beinachse müssen zünftig arbeiten, damit das Gleichgewicht bewahrt werden kann. Erschwerend kommen die farbigen Gummibänder ins Spiel, die es wahlweise mit den Händen hinter die Schultern, hinab zu den Hüften oder mit fieser Oberkörper-Rotation neben die Knie zu ziehen gilt. Während die Beine und Fussgelenke versuchen, sicheren Stand zu wahren, zaubern Arme und Oberkörper mit geballter Kraft geometrische Muster mit Gummizügen in den Raum.

«Sensopro Trainer» nennt sich das neuartige Fitness-, Sport- und Physiogerät, das der Rumpfkraftigung, Stabilisation und Koordination von gesunden und verletzten Sportlern dient. Die Grundlage der speziellen Konstruktion

bilden zwei handbreite, relativ frei schwingende Standflächen, auf denen der Athlet fast wie auf zwei überdimensionierten Slacklines steht.

IM PRAXISTEST: ANSPRUCHSVOLL UND SPASSIG

Das Training auf dem futuristischen Gerät tönt nach anspruchsvollem Chrampf und koordinativer Mühe. Der Praxistest zeigt: Anspruchsvoll ist es, in freier Schwingung ruhig zu stehen, keine Frage. Aber gleichzeitig macht es auch Spass! Der Untergrund erinnert einen an die schönen Momente in der Kindheit, wo man auf der «Chilbi» in der Hüpfburg herumturnen durfte. Und die bunten Gummibänder bringen den verspielten Touch von Gummitwist in das fordernde Ganzkörpertraining. Und genau darum geht es letztendlich auch, um Ganzkörpertraining und Muskelbeanspruchung in allen Dimensionen. 3D-Training gewissermassen.

Der Sensopro Trainer beansprucht während jeder Trainingseinheit die Muskelketten des ganzen Körpers und aktiviert sie mit immer neuen Reizmustern. Es ist ein Basistrainingsgerät für alle Sportarten, bei denen eine gut ausgebildete Rumpf- und Haltemuskulatur von zentraler Bedeutung ist und in denen auch Koordination, Kraft, Gleichgewicht und Reaktionsvermögen im Raum eine wichtige Rolle einnehmen. Wer keinen Trainer oder Physiotherapeuten an der Seite hat, der einen während des Trainings anweist, benutzt die Übungsvorgaben auf dem mitinstallierten Videoscreen. Fehlhaltungen und -stellungen korrigiert der Sportler intuitiv selber. Weil der Untergrund derart labil ist, zeigen bereits kleinste Fehlstellungen in Fuss- oder Beinachse spürbare Auswirkungen, die der Athlet automatisch mit dem natürlichen Körpergefühl korrigiert.



Bewegungswissenschaftler und Sensopro-Erfinder Kaspar Schmocker.

FOTO: REGINA SENFTEN

WER HATS ERFUNDEN?

Dass der Sensopro Trainer seit gut einem Jahr in immer mehr Fitnesszentren und Physiotherapiepraxen steht, ist das Verdienst des jungen Sportwissenschaftlers Kaspar Schmocker. Der heute 27-jährige Berner Oberländer sollte im Rahmen einer wissenschaftlichen Arbeit an der Universität Bern ein Sportgerät für Spitzensportler entwickeln. Als aktiver Unihockey-Spieler mit Stammpplatz in der A-Nationalmannschaft überlegte er sich, an was es seinen Mitspielern mangelte. Und so kam er auf die Idee, das im

Spiel- und Mannschaftssport so wichtige propriozeptive Training derart zu gestalten, dass es hocheffektiv, anspruchsvoll und gleichzeitig lustvoll daherkommt. Mit der ideellen und finanziellen Hilfe seines Onkels, der in Magglingen Sport studiert hatte und als Sportlehrer arbeitete, gelang es ihm, erste Modelle seines Trainingsgeräts zu bauen. «Mein Glück war, dass ich mit der Ruchti AG in Thun einen Metallbauer an der Seite hatte, der mir freie Hand beim Tüfteln liess und mich tatkräftig bei der Konstruktion der verschiedenen Prototypen unterstützte!»,

erzählt Kaspar Schmocker, während er auf seinem Gerät herumturnt. Auch die Uni-Professoren waren von seiner Arbeit begeistert und honorierten sie nicht nur mit guten Noten, sondern ermunterten den Studenten, seine Vision weiterzuverfolgen. Das tat Schmocker mit Hartnäckigkeit, rund sechs Jahre dauerte die Entwicklung bis zur Fertigstellung des aktuellen Sensopro Trainers. Immer wieder holte er befreundete Sportkollegen dazu, die das Gerät auf Herz und Nieren prüften, Feedbacks gaben, Ideen lieferten. «Ich hatte mehr als einmal offene Schienbeine, weil meine Konstruktion Mängel hatte und ich stürzte», erinnert er sich mit einem Schmunzeln.

Der Sensopro-Trainer ermöglicht unzählige Bewegungsformen in allen Ebenen.



GROSSVATER MIT ZÜNDENDER IDEE

Gut 200 000 Franken hat Kaspar Schmocker in seine Einwicklung gesteckt, bis die ersten Geräte zum Preis von rund 15 000 Franken im Herbst 2014 auf den Markt kamen. «Und noch immer bin ich daran, meine innerfamiliären Schulden abzubezahlen!» Aber das Risiko eines Startups hat sich gelohnt. Umso mehr, weil der Sensopro Trainer nicht nur ein Gerät für Spitzensportler ist, sondern zunehmend in der Rehabilitation und in der Altersmobilität seinen Platz findet. «Eines Tages turnte auf einem Prototyp auch mein Grossvater daheim in Wimmis herum», erinnert sich der Enkel. «Er war von Anfang an begeistert und fand Gefallen an den Herausforderungen für Körper und Geist. Da wurde mir klar, wie wertvoll mein Gerät auch für ältere Menschen sein kann.»

Stabilität, Agilität, Sturzprophylaxe verbunden mit Koordination und Körpergefühl – das ist genau das, was ältere Personen brauchen, um den Alltag problemlos bewältigen zu können. Anders als auf einem Minitrampolin und auf Wackelbrettern läuft beim Sensopro Trainer niemand Gefahr, herunterzufallen und umzuknicken, weil das Gerät über seitliche Haltestangen verfügt und die Personen zusätzlich angebonden werden könnten. «Hinzu kommt, dass das Feder-system die passiven Strukturen wie Knochen, Gelenke und Sehnen massiv entlastet», ergänzt Kaspar Schmocker. Kein Wunder also, dass mittlerweile nicht nur Profimannschaften wie der FC Basel oder Leistungszentren im Ski- und Langlaufsport sich eines seiner Geräte anschaffen, sondern es immer mehr auch in Spitälern, Physiotherapiepraxen und Rehakliniken zum Einsatz kommt. Denn egal, ob als Spitzensportler oder im Alltag: Ein gutes Körpergefühl, koordinative Fähigkeiten, viel Gleichgewicht und stabiles Stehvermögen sind immer von Vorteil.

FOTO: SENSOPRO

Was bringt der Sensopro Trainer einem Ausdauersportler?

«Ein guter Läufer wird man, wenn man viel läuft.»

Physiotherapeutin Wiebke Schubien* ist überzeugt von der Wirkungsweise des Sensopro Trainers. Im Interview erklärt sie, wie er am besten eingesetzt werden kann.



Für Physiotherapeutin Wiebke Schubien bietet das neuartige Sportgerät eine wertvolle Ergänzung zum sportart-spezifischen Training.

Wiebke Schubien, wenn man sich die Beschreibung der Wirkungsweise des Sensopro Trainers durchliest, denkt man an eine «eierlegende Wollmilchsau»: Kann ein einziges Trainingsgerät all diese Versprechungen wirklich erfüllen?

Der Sensopro Trainer deckt tatsächlich enorm viele Trainingsbereiche ab, aber meiner Meinung nach nicht in einer Intensität, die ein spezifisches Training überflüssig machen würde. Am Ende kommt es auf das Leistungsniveau und das Ziel an, welches die Person erreichen will. Ich erachte das Training auf dem Sensopro als ein zusätzliches Training zum spezifischen Ausdauer-, Kraft- und Techniktraining in der Zielsportart.

Welchen konkreten Nutzen hat das Gerät für Ausdauersportler?

Ambitionierte Ausdauersportler haben durch ihren hohen Trainingsumfang einen sehr begrenzten Zeitrahmen für zusätzliche Trainingseinheiten. Deshalb kommt das sehr wichtige Rumpftaining und koordinative Training leider oft zu kurz. Auf dem Sensopro können Ausdauersportler die Rumpfstabilität zeitgleich mit dem propriozeptiven Training optimal kombinieren, und dies in einem kurzen Zeitrahmen von 20 bis 30 Minuten. Hinzu kommt, dass gerade Ausdauersportler durch die immer wiederkehrenden, monotonen Haltungen in ihren gewohnten Sportarten oft mit muskulären

Verletzungen zu kämpfen haben. Spielerische Bewegungsvariationen, wie sie auf dem Sensopro möglich sind, bieten eine hervorragende Prävention derartiger Verletzungen.

Wie kann ein Ausdauersportler, der pro Woche 3 bis 5 mal in seiner Hauptsportart trainiert, den Sensopro sinnvollerweise nutzen?

Generell gilt in meinen Augen dasselbe, was auch beim Kraft- und Kraftausdauertraining gilt: Zum Aufbau wären für Einsteiger zwei bis drei Trainings pro Woche sinnvoll, nach vier Wochen kann man auf zwei Mal pro Woche reduzieren und nach 8 bis 12 Wochen genügt ein einmaliges Training, um die antrainierte Rumpfstabilität behalten zu können. Ausdauersportler oder auch Mannschaftssportler, die bereits einige Jahre ihren Sport ausüben, verfügen meist bereits

über eine Grundlage der Rumpfstabilität; bei ihnen kann der Sensopro als tolle Alternative einmal wöchentlich eingesetzt werden. Übrigens ist er auch sehr gut für einen «Ruhetag» als aktive Regeneration geeignet.

Ist eine Einführung in den Gebrauch durch eine Fachperson nötig oder kann man die Übungen auch selbst ausprobieren?

Meiner Meinung nach ist eine Einführung zwingend notwendig. Gerade gesunde Sportler können das Swingboard freischalten, um die rotatorische Komponente der unteren Extremität zu betonen. Hierzu benötigt es aus Sicherheitsgründen eine Einführung. Zudem belasten gerade Ausdauersportler leider immer noch viel zu häufig ihre Beinachsen falsch. Das Training führt aber nur mit korrekter Beinachsenbelastung

zum erwünschten Resultat und zur Prophylaxe vor Verletzungen.

In der Beschreibung steht, dass dieses Gerät andere Ausdauergeräte wie Laufbänder, Stepper oder Radergometer überflüssig machen würde. Was sagen Sie dazu?

Nein, meiner Meinung nach ersetzt der Sensopro kein anderes Gerät. Zum einen darf die Spezifität der Sportart nicht vergessen werden. Einem ambitionierten Läufer muss ein Laufband zur Verfügung stehen! Wie früher jeweils auch Viktor Röthlin sagte, wird man ein guter Läufer, wenn man den Hauptteil der Trainingseinheiten in seinem Sport, also laufend absolviert, und nicht x-fache Trainingseinheiten in anderen Sportarten ausführt. Seiner Meinung schliesse ich mich vollumfänglich an. Als Zusatztraining, um die koordinativen Fähigkeiten zu verbessern, ist der Sensopro Trainer perfekt. Und als Sturzprophylaxe bei älteren Menschen ebenso. Trotzdem ersetzt er kein spezifisches Kraft- oder Ausdauertraining.

Kann man sich beim Training verletzen?

Ernsthaft verletzen kann man sich kaum, dafür sind die Handgriffe rechts und links perfekt. Dies war auch ein Grund für mich, das Gerät in meiner Praxis für Physiotherapie anzuschaffen. So bin ich in der Lage, auch mit unsicheren oder älteren Personen Trainings zu absolvieren. *f*

FOTO: FABIO BARANZINI

Neugierig auf den Sensopro Trainer?
PROBIEREN GEHT ÜBER STUDIEREN!

Mit einer Grösse von sechs Quadratmetern und einem Preis von rund 15 000 Franken ist der Sensopro Trainer kein Fitnessgerät, das man sich eben mal ins eigene Wohnzimmer stellt. Und weil diese Geräte schweizweit erst in den grösseren Städten vorhanden sind, stellt sich natürlich die Frage, wo man das Wunderding einmal ausprobieren könnte. Physiotherapeutin Wiebke Schubien bietet anlässlich des 10-jährigen Bestehens ihrer Praxis für Physiotherapie in Aarau allen FIT for LIFE-Lesern im Mai und Juni 2016 ein Sensopro-Schnuppertraining an (inkl. 2 gratis Videotrainings) zum Vorzugspreis von 25.- Franken. Eine Voranmeldung auf www.physiotherapie-schubien.ch ist zwingend nötig, das Platzangebot ist beschränkt.

Effizienter, müheloser, gesünder und schneller laufen!



Jetzt erhältlich bei deinem Running Spezialisten & Sportfachhändler!

DISTANCE 3 – FÜR AUSDAUER.

Mit optimaler Langlebigkeit und einer 5mm-Sprengung ist der Salming Distance der perfekte Natural-Running-Schuh für lange Strecken und harte Oberflächen. Die RunLite™ Sohle und die dreischichtige Schuh-Konstruktion sorgen für einen stabilen und besonders bequemen Halt. Das Exoskelett des Schuhs bettet den Fuß optimal ein und bietet ein gutes Gefühl für Boden und Terrain. Leicht und natürlich – auch auf langen Strecken.

- # 5mm-Sprengung
- # RunLite™ Sohle
- # 3-schichtiger Schuhmantel
- # Gewicht 195g (Grösse: 39 1/3, women)

