

Innovations Award

(des Jahrhunderts)

für das Widerstandssystem WASSER

in einem Krafttrainingsgerät



Schon vor mehr als 30 Jahren habe auch ich an einem Widerstandssystem mit WASSER herumgetüftelt. Im 1998 hatte ich sogar den grossen Geräteherstellern in einem Brief mit dem Titel „The one million Dollar idea“ mitgeteilt, ich hätte ein Konzept für eine neuartige Widerstandstechnologie, die dem Gerätehersteller, der sie in sein Programm aufnimmt, grossen Erfolg beschern wird. Nur der damalige CEO von Nautilus wollte mich dann an der FIBO treffen. Natürlich habe ich ohne Garantien die Katze nicht aus dem Sack gelassen und so ist aus mir bis heute kein Millionär geworden.

Anfangs 2010 schrieb mir ein Ingenieur aus Österreich (siehe nächste Seiten 46 und 47), er hätte für eine Multipresse, also eine Mehrzwecktrainingsstation

einen interessanten Widerstand, statt Gewichtsmagazin, statt Luft oder Strom benütze er WASSER!

Genial, genau meine Idee. Natürlich gibt es Hersteller, die schon erfolgreich im Cardiotrainingsgeschäft Wasser als natürlichen Widerstand benutzen, aber ein Krafttrainingsgerät oder gar eine Krafttrainingsmaschine mit Wasser?

Sofort bin ich in mein Auto gestiegen und habe das Gerät mit dem Namen TRAINING BULL vor Ort ausgetestet. Fantastisch, genial, ja wie könnte man in den Superlativen diese Art und Weise des Trainierens mit Wasser als Widerstand noch definieren.

Gleich vorweg, wenn man die wirklich stufenlose Einstellung auf ein Milligramm

fixiert hat, ist das nicht unbedingt so revolutionär, das können Hersteller mit Strom- und Luftwiderstand auch. Der unbeschreibliche Hype, den auch Sie noch nie in Ihrem „Trainingsleben“ erlebt haben, ist, wenn Sie beim Bankdrücken bei ausgestreckten Armen einfach immer mehr Gewicht, d. h. Gramm um Gramm, Wasser in die seitlichen Behälter fließen lassen und Sie Ihre echten Grenzen ausloten können – das ist einfach mega geil. Der schlaue Ingenieur Egon Bauer hat nämlich zu einem vielleicht nicht immer einfach einzustellenden Fusspedal PLUS oder MINUS Wasser, direkt in der Stange einen Mechanismus eingebaut, wo man während des Trainings PLUS oder MINUS, den Widerstand stufenlos einstellen kann – nochmals mega stark!



This Certificate of Innovation is Awarded to

TRAINING BULL

from Uttendorf - Salzburg, Austria

**for its uniquely effective WATER resistance system in the
Strength Equipment of the Year 2010**



Chief Editor & Publisher

Jean-Pierre L. Schupp



Der Physiotherapeut, Personal Trainer oder Sportlehrer kann natürlich die Fusspedale-Einstellung bedienen und somit von aussen her das Training optimal beeinflussen, auch hier ist ein perfektes gecoachtes Training möglich.

Die Multipresse TRAINING BULL aus Uttendorf bei Salzburg müsste eigentlich ohne Wenn und Aber nicht nur den Innovation Award für 2010, sondern effektiv den

„Innovations Award des Jahrhunderts für das einzigartige Widerstandssystem WASSER in einem Krafttrainingsgerät“

von unser Redaktion, Fachmagazin FITNESS TRIBUNE, erhalten!

Ich habe dem Ingenieur Bauer und dem Financier Schmitzbauer gleich gesagt, dass TRAINING BULL und RED BULL wohl eine ideale Lösung für eine zukünftige Zusammenarbeit geben würden, denn „nur“ eine Mehrzweckstation für Zuhause oder im Sportverein, ev. noch im Fitnesscenter zu haben, ist zu wenig. Da muss eine komplette, professionelle

Gerätelinie auf den Markt kommen und die könnte vom z.B. RED BULL Besitzer, ohne Probleme finanziert werden!

Vorteile liegen auch bei den Transportkosten weit oben, denn tonnenweise Stahl und Guss um die ganze Welt zu schicken, macht auch bei den immer steigenden Transportkosten nicht viel Sinn. Von der CO2 Neutralität ganz zu schweigen!

Den einzigen Punkt, den ich bemängeln könnte, wenn man denn was finden will, ist der, dass man eine stärkere, d. h. schnellere Pumpe, vor allem später einmal bei den professionellen Stationen, einbauen muss. Denn von 0,001 Gramm bis 120kg (nach oben offen!) braucht die jetzige TB Station doch eine Minute. Für Zuhause kein Problem, in professionellen Sportstudios allerdings zu langsam!

Aber das ist absolute Nebensache, denn wer schon überall trainiert hat und glaubt, alles erlebt zu haben und jeden Trainingsreiz ausgekostet zu haben, MUSS diese speziellen Trainingsgefühle erlebt haben. Das werden aber nur die Menschen verstehen, die professionell

schon jahrelang „high intensity Krafttraining“ betreiben. Also, wer einen Sportwagen besitzt und die Tachonadel noch nie bis an den Anschlag getrieben hat, wird nicht verstehen, was ich damit meine.

Übrigens, die letzten Forschungsberichte in Sachen „Muskeltraining“ zeigen klar immer mehr in Richtung „High Intensity“ Krafttraining, denn nur dann werden die wichtigen Botenstoffe und Hormone aus den Muskeln ausgeschieden, die für unseren Körper und unsere Organe so überlebenswichtig sind. Darüber aber mehr in einer späteren FT-Ausgabe mit dem Thema „Der Muskel, der Jungbrunnen unseres Körper“ (weitere Infos im angegebenen Link auf Seite 12 in dieser Ausgabe).

TRAINING BULL kann ich jedem Fitnessclubbetreiber, der Mitglieder hat, die von professionellem Training etwas verstehen, nur empfehlen. Der Erfolg ist garantiert. Kein Mitglied wird ein Fitnessstudio verlassen, wenn es auf der TRAINING BULL Multipresse trainieren kann!

Info: www.trainingbull.at

Text und Fotos: Jean-Pierre L. Schupp

TRAINING BULL AUS DER SICHT SEINES ERFINDERS

Ingenieur Egon Berger, Konstrukteur bei der Firma KTM Sportmotorcycles, arbeitet hauptberuflich an der Entwicklung der Motorbikes von morgen. Auch in seiner Diplomarbeit zum Abschluss seiner Ingenieurausbildung an der HTL in Vöcklabruck (Abendschule) hat er wirklich Grossartiges geschafft. Vier Jahre lang steckte er jede Minute seiner Freizeit in dieses Projekt. Das Ergebnis nennt sich TRAINING BULL und ist eine Multipresse mit stufenloser Gewichtseinstellung. Das Gewicht kann sogar während der Übungsausführung stufenlos und elektronisch verstellt werden, wodurch eine bisher unerreichte Trainingsintensität resultiert.

Vom Aufbau her ist das Gerät eigentlich eine ganz normale Multipresse, wie sie in jedem Fitnessstudio verwendet wird. Anstelle der Metallgewichtesplatten werden jedoch Gewichtstanks verwendet. Hinten am Gerät befindet sich eine Wassersäule, welche über Verbindungsschläuche mit den Gewichtstanks verbunden ist. Soll nun z. B. das Trainingsgewicht erhöht werden, wird ein Schalter an der Trainingsstange gedrückt und es wird Flüssigkeit von der Wassersäule in die Gewichtstanks gepumpt. Einfach; aber genial und verpackt in Top-Design.

Alleine am optischen Design des Gerätes hat Ing. Berger rund 2500 Stunden gefeilt.

Berger: „Ziel bei meiner Entwicklungsarbeit war ein Krafttrainingsgerät, das von den Funktionen und von der Optik her unver-



Jean-Pierre Schupp und Erfinder Egon Berger

gleichlich sein sollte und vor allem den menschlichen Körper immer wieder neu herausfordert. Jeder weiss, dass Muskelaufbau nur möglich ist, wenn der Muskel in den Workouts Impulse erhält, die ihn mehr oder weniger zum Aufbau zwingen. Der häufigste Grund für Misserfolge beim Muskelaufbau ist der, dass beim Training von den Muskeln etwas abverlangt wird, zudem sie ohnehin schon in der Lage sind. Die Muskeln brauchen neue Reize. Bei herkömmlichen Krafttrainingsgeräten ist es meist nur möglich, das Gewicht in sehr grossen Schritten zu steigern, dabei besteht aber erstens die Gefahr, die Übung zu verfälschen, zweitens ist das Verletzungsrisiko da.

Das Zauberwort heisst Intensität, und mit TRAINING BULL geht man durch die stufenlose Gewichtsreduktion während der Übungsausführung bis an die Grenzen. In der Praxis sieht das so aus, dass man nach

einigen Wiederholungen beginnt, Gewicht zu reduzieren und dadurch die Übung bis zum absoluten Muskelversagen ausführen kann. Ein völlig neuartiges Trainingsgefühl, das ich beim Test der ersten Prototypen am eigenen Körper selbst erlebt habe. Es war dieses Gefühl, das mich dazu motiviert hat, das Gerät in Tausenden unbezahlten Arbeitsstunden zur Serienreife zu bringen und es den fitnessbegeisterten Menschen dieser Welt ebenfalls zu ermöglichen.“

TRAINING BULL bietet aber noch weitere Vorteile, z. B. fällt das lästige Gewichtewechsels vor und nach dem Workout komplett weg, ein Knopfdruck genügt und binnen weniger Sekunden verflüssigen sich 100 kg von der Trainingsstange.

Das Gerät hat die TÜV-Prüfung und zahlreiche Dauertests bereits erfolgreich bestanden. Beim Weg zur Serienreife wurde Berger vom österreichischen Maschinenhändler Josef Schmitzberger finanziell unterstützt. Die ersten Seriengeräte befinden sich bereits in Fitnessclubs in Deutschland und Österreich im Einsatz.

Derzeit ist die TRAINING BULL Multipresse für 9890,- Euro inklusive verstellbarer Trainingsbank erhältlich. Den relativ hohen Preis erklärt Berger damit, dass nur hochwertigste Komponenten im Gerät verbaut werden, um Langlebigkeit und Zuverlässigkeit garantieren zu können. Weiters ist der Bau des Gerätes weit aufwendiger, als bei einem herkömmlichen Krafttrainingsgerät. Für die Elektronik werden ausschliesslich Komponenten ver-



Wassersäule



Widerstandsverstellbarkeit in der Hantelstange



Fusspedalen zur Regelung des Widerstandes

wendet, die sich in der Industrie über Jahrzehnte hinweg bewährt haben.

So kommt z. B. eine der teuersten Kreisel-pumpen der Welt in dem Gerät zum Einsatz. Für die europaweite Vermarktung und die Entwicklung einer kompletten Gerätelinie wird nun ein starker Partner aus der Fitnessbranche gesucht. Denkbar ist auch ein Verkauf bzw. eine Kooperation mit einem der grossen Fitnessgerätehersteller bzw. einer grossen Fitnessstudiokette. Die Technik des neuen Systems hat Berger in einem Patent angemeldet, das optische Design wurde in sogenannten Geschmacksmusteranmeldungen geschützt.

Berger: „Mit diesem neuen Krafttrainingssystem wäre es für einen bestehenden Fitnessgerätehersteller oder für eine grosse Fitnessstudiokette möglich, sich ein unbezahlbares Alleinstellungsmerkmal zu verschaffen, da das Gerät derzeit praktisch konkurrenzlos ist, vom Design und vor allem von den innovativen Funktionen her.

Das Gerät passt in unsere Zeit, das Thema Wasser ist populärer denn je.

Wir sind es nur gewohnt, dass sich in einem Krafttrainingsgerät Metallplatten befinden, deshalb erscheint uns alles andere abstrakt.

Wer mit der TRAINING BULL Multipresse aber einmal trainiert hat, weiss, dass es einen besseren Widerstand gibt als Metallplatten. Man spürt den Unterschied in der ersten Trainingseinheit.

Natürlich ist es für einen Hersteller von Krafttrainingsgeräten bequem, Metallplatten zu verkaufen, die zuverlässig und wartungsfrei jahrzehntelang ihren Dienst leisten. Auf der anderen Seite rufen die Fitnessstudios aber nach Innovation, speziell im Krafttrainingsbereich. Die Kunden der Fitnessclubs wollen Abwechslung, intensiveres Workout bei möglichst wenig Zeitaufwand. All das ist mit TRAINING BULL möglich.

Wie schnell letztendlich der Fitnessstudio-besucher in den Genuss der stufenlosen Gewichtseinstellung von TRAINING BULL kommt, hängt davon ab, wie schnell wir es schaffen, Entscheider in der Branche von diesem neuen Widerstandssystem zu überzeugen.“



Wassertanks links und rechts



Sicherheit ist bei Training Bull gross geschrieben

Zusammenfassung häufig gestellter Fragen von Fitnessstudiobetreibern an TRAINING BULL:

Brauche ich für die TRAINING BULL Multipresse einen Wasseranschluss?

Nein, die Wassersäule wird beim Aufbau mit speziellem Wasser befüllt. Das Wasser kann zwei Jahre lang im Gerät bleiben und wird dann vom Servicedienst gewechselt.

Wie wird der Trainingswiderstand erzeugt?

Der Trainingswiderstand ergibt sich aus der Befüllung der Gewichtstanks. Je mehr Wasser sich in den Tanks befindet, desto schwerer ist das Trainingsgewicht. Der Gewichtsübergang wird vom Trainierenden sehr weich und angenehm empfunden.

Was ist das maximale Trainingsgewicht bei der TRAINING BULL Multipresse?

Light Version: 105kg Heavy Version: 195kg

Welchen Stromanschluss brauche ich für das Gerät?

Für den Betrieb ist eine 230V / 50 Hz Steckdose erforderlich.

Welche Vorteile bietet die TRAINING BULL Multipresse gegenüber herkömmlichen Geräten?

- Stufenlose und elektronische Gewichtseinstellung
- Gewichtseinstellung während der Übungsausführung
- Höhere Trainingsintensität
- Gewichtewechseln entfällt
- Geringeres Verletzungsrisiko

Mit welcher Lieferzeit ist zu rechnen?

Lieferzeit: 6 - 8 Wochen ab Bestellung.

Welche sicherheitstechnischen Zertifikate haben die Geräte?

TRAINING BULL Krafttrainingsgeräte entsprechen der Norm für stationäre Trainingsgeräte der Studio-kategorie S und werden nach DIN 957 TÜV geprüft.

Teil dieser Prüfung ist ein Dauertest mit 100000 Lastspielen. CE - Kennzeichnung.

Platzbedarf der TRAINING BULL Multipresse?

Aufstellmasse: (L x B x H) 169 x 200 x 232cm

Welcher Service ist für die Geräte notwendig?

Zum Kauf wird zusätzlich ein Servicedienst angeboten. Dieser überprüft und wartet die Geräte im 2-Jahres Zyklus.