

## PRESSEINFORMATION

---

9. November 2011

### der-trainingsplan.de – neues Trainingsplansystem für Heimfitnessgeräte von HAMMER SPORT online

Häufiges Problem der Kunden: Das neue Fitnessgerät ist gekauft und steht im Wohnzimmer. Der Sportler möchte sofort starten, weiß nur nicht genau wie. Wie wird er **möglichst schnell fit**, welches Trainingstempo und welcher Umfang sind richtig?

der-**Trainingsplan**.de

Zusammen mit **Traiwi**, dem Spezialist für Trainingswissenschaft und Online-Trainingspläne, hat HAMMER SPORT das Online-Trainingsplansystem **der-Trainingsplan.de** entwickelt. Das neue Trainingsplansystem setzt auf langfristige und effektive Trainingspläne, die persönlich auf die Bedürfnisse

jedes Fitnesssportlers zugeschnitten sind. Welche Ziele hat man oder wie viel Zeit möchte man in das Training investieren? Wie alt und fit ist der Sportler und wie verhält er sich beim Training? Anhand dieser und weiterer Informationen organisiert der-Trainingsplan.de das Cardiotraining über ein Jahr.

Für jedes Gerät der Kategorie **Laufband, Heimtrainer, Crosstrainer und Rudergerät** gibt es einen Trainingsplan, der persönlich auf jeden Fitnesssportler abgestimmt ist. Ob männlich, weiblich, alt, jung, trainiert oder Einsteiger – jeder wird **bestmöglich bei seinem Fitnessvorhaben unterstützt**.

Die FINNLO- und HAMMER- Fitnessgeräte sind in der-Trainingsplan.de bereits angelegt und können kinderleicht ausgewählt werden. Aber auch Kettler- oder Reebok-Kunden bleiben nicht auf der Strecke: der-Trainingsplan.de erstellt für **alle Heimfitnessgeräte und alle Fitnesssportler** einen Trainingsplan, der genau zum Gerät und persönlichen Fitnessziel passt!



#### So einfach geht's:

- 1) Fitnessgerät eingeben
- 2) Basisdaten und Trainingsziel eintragen
- 3) Abgestimmten Fitnessstest durchführen
- 4) Trainingsplan erhalten

der-Trainingsplan.de verhindert, dass das erstandene Fitnessgerät zu Hause in der Ecke stehen bleibt, weil der Sportler keine Fortschritte bemerkt. **Ab 4,99€ pro Monat** kann nun jeder seine Basisdaten eingeben, einen extra auf das Sportgerät zugeschnittenen Leistungstest absolvieren und das richtige Training für sich finden.

Genauere Bewegungsbeschreibungen und Übungsvideos zeigen, wie auf den Cardiogeräten richtig trainiert wird. Außerdem sind in dem Trainingsplan die benötigten Reizintensitäten, Pausen- und Erholungszeiten eingeplant basierend auf den aktuellsten trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen für höchste Effektivität. Die Trainingspläne bauen aufeinander auf und **berücksichtigen** auch Auszeiten wie **Krankheits- oder Urlaubstage**. Dazu kann im Tagebuch das Training dokumentiert und persönliche **Leistungsstatistiken** abgerufen werden.



Wieso nur das Fitnessgerät kaufen und „irgendwie anfangen“ zu trainieren? Mit der-Trainingsplan.de erhält der Kunde das Rundum-Sorglos-Paket! Der Sportler kann auf unser trainingswissenschaftliches Knowhow zurückgreifen und erreicht so schnell und direkt sein persönliches Fitnessziel!

### **Exkurs**

Traiwi ist die erste von Sportwissenschaftlern betreute Internetplattform, die online ein wissenschaftlich entwickeltes Trainingsplansystem für Fitness- und Kraftsportler anbietet.

Das Start-Up Unternehmen entstand als Dipl.-Sportwissenschaftler Jörn Menger auf der Suche nach einem guten Online-Trainingsplan-System für sein Krafttraining im Fitnessstudio war. Da für ihn kein zufriedenstellendes System auf dem Markt angeboten wurde, reifte das Vorhaben, ein eigenes zu entwickeln. In Zusammenarbeit mit Thomas Wittig (Anwendungsentwickler) und Dr. H.F. Voigt, Dozent für Krafttraining an der Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum, wurde die Idee schließlich erfolgreich umgesetzt. Seit 2010 ist TRAIWI offizieller Kooperationspartner des Lehrstuhls für Trainingswissenschaft der Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum.

### **Pressekontakt**

Frau Jona Götsche  
HAMMER SPORT AG  
Tel.: 0731/97488 - 43  
E-Mail: [goettsche@hammer.de](mailto:goettsche@hammer.de)