

## TRENDREPORT

### **Drinnen und draußen in Form bleiben – die Fitness-Trends 2014**

**Karlsruhe, 10. März 2014. Der Frühlingsanfang steht ins Haus und die (Freizeit-)Sportindustrie bereitet sich auf den Run der Fitness-Begeisterten auf die neuesten Waren vor. billiger.de (<http://www.billiger.de>), Deutschlands beliebtestes Preisvergleichsportal, hat daher analysiert, welche Trends und Geräte dieses Jahr bei den Konsumenten besonders hoch im Kurs stehen.**

Meteorologisch ist er seit dem 01. März schon da, astronomisch müssen wir noch ein bisschen auf ihn warten: der Frühlingsanfang. Doch egal ob 01. oder 20. März – die Zeichen stehen auf Aufbruch. Nicht nur die Natur rüstet sich, sondern auch die „Saisonsportler“ machen sich bereit. Welche Sportarten im Frühjahr 2014 Trend sind und welche Fitness-Geräte bei den Verbrauchern wirklich ankommen, hat billiger.de ermittelt.

#### **Jogging**

Kälte, Dauerregen und Lichtmangel haben bei Outdoor-Sportlern die Motivation zu sportlicher Betätigung im Freien stark gebremst. Zwar gibt es für jedes Wetter die passende Bekleidung, aber wer kann sich schon überwinden, unter Schichten schwarzer Thermounterwäsche, Windbreakern und Regenjacken gut gelaunt ins nasse Grau zu starten? Diese Zeiten scheinen für das Jahr 2014 erst einmal zu Ende zu sein: Nicht nur die Sonne lädt zu Bewegung draußen ein, auch die aktuelle Laufbekleidung in kräftigem Neon oder Colour-Blocking bringt die Motivation zurück.

Der richtige Laufschuh ist das wichtigste „Accessoire“ für jeden Läufer. Der allgemeine Trend geht schon seit einigen Jahren zu mehr Komfort, mehr Dämpfung und mehr Stabilität, um Gelenke und Sehnen effektiv zu schützen. Der Herren-Laufschuh *Asics Gel-Nimbus 15* erfüllt diese Erwartungen und ist vor allem durch seine Hightech-Dämpfung der ideale Schuh für Langstreckenläufe auf jedem Untergrund. Momentan ist die aktuelle Version des Gel-Nimbus ab 90 Euro zu bekommen.

Doch Laufschuhe mit mehr Komfort, Stabilität und Dämpfung haben auch entscheidende Nachteile: Verbunden mit meist sitzenden Tätigkeiten im Alltag wird unsere Fußmuskulatur immer schwächer und die natürliche Stabilität des Fußes verringert sich – das Verletzungsrisiko steigt. Die Entwickler des beliebtesten Damen-Laufschuhs *Nike Free 5.0* haben alle Modelle der Nike Free-Serie dem Barfußlaufen nachempfunden. Barfuß laufen stärkt die Fußmuskulatur, diese wiederum bedingt ein effektiveres Training und schnellere Zeiten. Knapp 70 Euro kostet der innovative Laufspaß zurzeit.

Der skandinavische Trendsport Nordic Walking hat in Deutschland bereits über zwei Millionen Anhänger gefunden. Das flotte Gehen mit zwei Stöcken ist eine gute Alternative zum Joggen, da Gelenke und Sehnen geschont werden und durch die

aktive Armbewegung auch der Oberkörper in das Training einbezogen wird. Stabil, leicht und größenverstellbar sollte der ideale Walkingstock sein: Nicht umsonst ist der *Leki Carbon Titanium* für 110 Euro der nachgefragteste Stock ambitionierter Walker.

### **Fahrräder**

Das Mountainbike-Jahr 2014 steht ganz im Zeichen der neuen Maße. Nachdem im vergangenen Jahr die klassische 26-Zoll-Einheitsgröße für Mountainbike-Reifen aufgehoben wurde, haben sich die Händler mittlerweile auf die zwei zusätzlichen Reifengrößen eingestellt. Die länger werdenden Tage laden jetzt dazu ein, die technischen Innovationen der Räder im Gelände zu testen. Wie die vergangenen Jahre zeigen, nimmt der Verkauf von Mountainbikes bis April stetig zu. Auch in diesem Jahr ist der Trend bereits spürbar. Zwar steigen durch die höhere Nachfrage auch die Preise, jedoch ist die Preisspitze erst für den Spätsommer zu erwarten. Das beliebteste Mountainbike ist dieses Frühjahr das *STRATOS Bergsteiger 2.0 28 Zoll* ab 428 Euro.

Rennräder haben meist erst im Sommer Hochkonjunktur. Zum einen ist dies wohl den besseren Witterungsverhältnissen geschuldet, da gerade nasse Straßen das Unfallrisiko enorm erhöhen, zum anderen lässt sich aber auch eine deutliche Zunahme der Nachfrage rund um die „Tour de France“ verzeichnen. Auf der Eurobike 2013 hat sich im Oktober letztes Jahr ein Trend für die Rennrad-Saison 2014 herauskristallisiert: An hydraulischen Scheibenbremsen, die gerade bei Nässe zuverlässig funktionieren, scheint dieses Jahr kein Weg vorbei zu führen. Angenommen wird diese Technologie aufgrund ihres hohen Preises allerdings nur von Profi- bzw. engagierten Amateurfahrern. Allen anderen kann das *KS-CYCLING Fixed Gear Essence 28 Zoll* für 220 Euro ans Herz gelegt werden.

Beliebtester Fahrradtyp ist weiterhin das Trekkingrad. Dank Schutzblechen, Kettenschutz, Beleuchtung und Gepäckträgern sind die Räder sowohl für den Einsatz in der Stadt als auch für längere Touren über Asphalt oder in leichtem Gelände gut gerüstet. Der sportlich-robuste Allrounder ist das ganze Jahr über gefragt, in den Sommermonaten – passend zur Ferienzeit – steigt die Nachfrage aber nochmals an. Die Preise für Trekkingbikes sinken bis zum Jahresende kontinuierlich. Bei einer Preisdifferenz von etwa 100 Euro sollte man sich überlegen, eine Neuanschaffung in die Wintermonate zu verlegen. Die Herren- und Damen-Trekkingräder *2Fast4You* für jeweils um die 180 Euro sind aktuell der absolute Renner.

### **Ausdauergeräte**

Auch wenn die Temperaturen steigen und die Tage länger werden: Outdoor-Sport ist nicht jedermanns Sache. Nicht nur ist man beim Training zu Hause flexibler, vor allem die Verletzungsgefahr ist in der Wohnung um einiges geringer. Hometrainer liegen daher – ganz gleich bei welchem Wetter – voll im Trend. Laut Statistik des Deutschen Sportstudio Verbands (DSSV) trainieren rund 6,6 Millionen Deutsche zu Hause, davon sind 57 Prozent unter 40. Egal ob gesundheitsförderndes Cardiotraining oder figurformende Fettverbrennung – Fahrradergometer, Crosstrainer oder Laufband haben ihren Platz neben dem Sofa gefunden.

Das Fahrradergometer ist der Klassiker unter den Hometrainern. Von den frühen Anfängen des Trimm-Dich-Rads bis zu den heutigen Hightech-Modellen hat sich

einiges getan: Mittlerweile bieten Ergometer nicht nur die standardmäßige Auswahl an verschiedenen Kraft- und Ausdauerstufen oder Kalorienverbrauchs- und Pulsanzeige. Moderne Ergometer bieten das Abfahren realer Strecken, eine Schnittstelle zum PC und das sogenannte Simultraining (interaktives Training via Internet). Beliebtestes Produkt für das interaktive Training zu Hause ist der *Christopeit Ergometer Heimtrainer ET 6 VR Simultraining* für aktuell 369 Euro.

Eine gute Alternative zum Fahrradergometer ist der Crosstrainer. Gerade Menschen, die bei der Arbeit und im Alltag häufig sitzen, sollten zu diesem Trainingsgerät greifen. Durch den elliptischen Bewegungsablauf ist das Training besonders effektiv. Moderne Geräte simulieren je nach Lage der Schwungmasse Nordic Walking, Joggen oder Radfahren. Durch die Einbeziehung der Arme in aktiver Gegenbewegung wird der ganze Körper trainiert. Mit 394 Euro ist der *Christopeit CXM 6* der momentane Liebling unter den Crosstrainern.

Etwas einfacher gehalten, aber trotzdem effektiv, sind Stepper. Diese gibt es in unterschiedlichen Ausführungen: als klassischen Stepper zum simulierten Treppensteigen, in Kombination mit Zugseilen zur zusätzlichen Kräftigung des Oberkörpers oder als Swing- und Twiststepper für Bewegungsabläufe zur Seite. Der *Christopeit Twist n Step Plus mit Handgriff und Pulsmessung* ab 78 Euro stellt eine kostengünstige Alternative zum Crosstrainer dar.

Für alle, die zum Walken oder Joggen nicht aus dem Haus möchten, empfiehlt sich die Anschaffung eines Laufbands. Vorteilhaft ist hier die geringere Belastung für die Gelenke durch eine eingebaute Dämpfung gegenüber dem herkömmlichen Joggen auf Asphalt. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, Geschwindigkeit und Steigung dem persönlichen Leistungsniveau anzupassen. Das *Christopeit Runner Pro Magnetic* ab 149 Euro liegt in Sachen Beliebtheit gerade ganz vorne.

### **Stationen**

Wer teure Fitness-Studio-Verträge scheut, aber gerne gezielt Muskeln aufbauen möchte, kann dies mit Kraftstationen auch in Eigenregie zu Hause erreichen. Mit den multifunktionalen Fitnessgeräten lassen sich alle Muskelgruppen mit verschiedenen Übungen und Gewichten trainieren. Durch die geführten Bewegungen ist die Gefahr eines Verletzungsrisikos gering. Daher eignen sich Kraftstationen auch gut für Anfänger. Alle, die zu Hause, aber trotzdem nicht allein Gewichte stemmen möchten, greifen gerne auf das *Christopeit Profi Center de Luxe* für 417 Euro zurück, an dem zwei Personen gleichzeitig trainieren können.

### **Sportfilme**

Trotz modernster Technik und einer Auswahl an Programmen, kann das Training auf Ausdauergeräten oder Kraftstationen schnell eintönig und langweilig werden. Für Abwechslung im Sportalltag sorgen Fitness-DVDs: Ob Ausdauertraining mit dem Zumba Power-Workout und Step-Aerobic, Muskelaufbau mit Bauch-Beine-Po und Rückenschule oder sanfte Kräftigung mit Yoga und Pilates – bei der riesigen Auswahl an verschiedenen Sport-DVDs findet jeder seinen Favoriten. Die gefragtesten DVDs sind derzeit *Exhilarate™ DVD-Programm Zumba® Fitness mit 4 DVDs* für knapp 50 Euro, *Fit ohne Geräte – Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht* für rund 14 Euro und *David Kirsch – Der Ultimative New York Body Plan* für unter 16 Euro.

## **Fazit**

Bei den Sporttrends 2014 gab es keine großen Überraschungen: Weiterhin sind die Klassiker Laufen und Radfahren die beliebtesten Sportarten der Deutschen. Auch auf dem Hometrainer-Markt gibt es keine erstaunlichen Wendungen, zwar entwickelt sich die Technik weiter, Fahrradergometer, Crosstrainer, Stepper und Laufband bleiben aber nach wie vor die gefragtesten Geräte.

Die Nachfrage nach Produkten für Outdoor-Sportarten steigt konstant an, während sich Hometrainer und Co. das ganze Jahr über großer Beliebtheit erfreuen. Über die Preisentwicklung lassen sich zusammenfassend folgende Tendenzen festhalten: Hometrainer und Kraftstationen sind im Januar am teuersten, der Preis sinkt konsequent über die restlichen Monate. Bei Fahrrädern sind die Höchstpreise im Spätsommer/Herbst zu erwarten.

## **Über billiger.de**

billiger.de ist Deutschlands bekanntester und mit mehr als 50 Mio. Preisen zu über 2 Mio. Produkten auch der inhaltsstärkste Preisvergleich Deutschlands. Dabei ist billiger.de zudem der einzige deutsche Preisvergleich, der seit 2006 regelmäßig mit einem TÜV-Zertifikat, u.a. für seine nutzerfreundliche Website, ausgezeichnet ist.

Die täglich mehrfach aktualisierten Angebote der über 22.500 Shops ergänzt billiger.de mit einem umfassenden Portfolio an weiterführenden Produktinformationen wie Produktvideos, Testberichte und Nutzerbewertungen. Daneben bietet billiger.de seit 2011 mit dem „Sparberater“ das erste TÜV-zertifizierte Browser-Add-on Deutschlands, das Internet-Nutzer auf der Suche nach den günstigsten Angeboten sowie aktuellen Rabatt- und Gutscheinkaktionen zum gewünschten Produkt automatisiert unterstützt.

Seit 2009 ist Lorenz Petersen Geschäftsführer der 2004 gegründeten solute GmbH, die an ihren Standorten in Karlsruhe und Plovdiv, Bulgarien, mehr als 160 Mitarbeiter beschäftigt. Weitere Informationen: [www.billiger.de](http://www.billiger.de)

## **Pressekontakt:**

saalto Agentur und Redaktion GmbH  
Sandra Prömel  
Spitalstraße 23a  
76227 Karlsruhe  
Telefon: 0721/160 88-70  
E-Mail: [sandra@saalto.de](mailto:sandra@saalto.de)  
[www.saalto.de](http://www.saalto.de)

## **Unternehmenskontakt:**

solute GmbH  
Ramona Schurr  
Zeppelinstraße 15  
76185 Karlsruhe  
Telefon: 0721/ 86956-24  
E-Mail: [rsc@solute.de](mailto:rsc@solute.de)  
[www.billiger.de](http://www.billiger.de)