

## Vasa Schwimmtrainingsbank "Trainer Pro"

Das Training der schwimmspezifischen Muskulatur gestaltet sich ausserhalb des Wassers gar nicht so einfach.



Die [Schwimmtrainingsbank „Trainer Pro“](#) der amerikanischen Firma Vasa verspricht **effektives Landtraining für Schwimmer** mit weitestgehend identischen Zugbewegungen wie im Wasser. Somit könnte die Schwimmtrainingsbank nicht nur die ideale Ergänzung, sondern für manche Sportler sogar eine **echte Alternative zum Training im Becken** sein.

### Aufbau

Im Lieferumfang ist alles enthalten, was zum Aufbau des Gerätes notwendig ist: eine **sehr ausführliche Aufbauanleitung** inklusive Schrauben und den passenden Inbus- und Maulschlüsseln. Zusätzliches Werkzeug ist nicht erforderlich. So steht die Schwimmtrainingsbank nach 20 bis 30 Minuten Aufbauzeit.

### Nutzwert

Die ersten Züge auf dem „Trainer Pro“ offenbaren dessen Stärke: Es werden genau die **Muskelgruppen** angesprochen, die für einen **effektiven Vortrieb** notwendig sind. Der Nutzwert entspricht also dem Produktversprechen des Herstellers. Zudem macht das Training auch richtig Spaß, weil die Bewegung dem Zugmuster beim Schwimmen sehr ähnlich ist. Somit ist ein hoher Transfer in die Schwimmleistung zu erwarten – und das erhöht die Motivation.

### Qualität

Der Rollholm ist aus Edelstahl gefertigt und damit gegen Rost gewappnet. Zugseilbefestigungen, Umlenkrollen und andere Bauteile sind ebenfalls hochwertig und lassen eine, dem Listenpreis von 1.579,00 Euro entsprechend hohe Nutzungsdauer erwarten. Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass Vasa-Schwimmtrainingsbänke in manchen Vereinen schon **seit Jahrzehnten ohne Defekt in Gebrauch** sind. Die Qualitätswertung endet somit eindeutig positiv.

### Platzbedarf

Mit einem Platzbedarf von **250 x 80 cm** benötigt der „Trainer Pro“ nicht sonderlich viel Platz. Dank der schlanken Konstruktion läßt sich die Schwimmtrainingsbank auch in etwas engeren Räumen gut aufstellen. Für die Lagerung bei Nichtnutzung kann die Bank hochgekippt werden.

## Gesamteindruck



Der [Vasa Trainer Pro](#) hält was er verspricht. **Kein Übungsgerät im vergleichbaren Preisbereich läßt solch ein schwimm-nahes Training zu.** Gerade für Schwimmer oder Triathleten, die aus zeitlichen oder organisatorischen Gründen nicht zu der gewünschten Trainingshäufigkeit im Wasser kommen, kann die Schwimmtrainingsbank **mehr als eine sinnvolle Alternative** sein. Das Training der schwimmspezifischen Muskulatur ist schließlich eine wichtige Voraussetzung für einen effektiven Antrieb. Diese Sportler könnten sich also durch das Trockentraining die ein oder andere Trainingseinheit im Wasser einsparen und dennoch ihre Schwimmleistung deutlich steigern.

swim

» Lesen Sie den ausführlichen [Testbericht auf swim.de](#)

» [www.Sport-Thieme.de](http://www.Sport-Thieme.de)