

# ANMELDELSER

Aktiv Trænings testere prøver det nyeste udstyr, gadgets og beklædning.

## Sneens glæder

Det kan være en sjælden frydefuld fornøjelse at finde træningsgearet til snesæsonen frem og begive sig ud i 'den hvide verden'. For når vi snakker udstyr til sne og kulde, er der jo netop tale om højt specialiseret grej. Og det er altså fedt at opleve, når fx en højskaflet vinterløbesko leverer et vejgreb, der er en russisk tank værdigt, og is og sne bare kan komme an. Kølige og udfordrende outdoor-oplevelser får nu ekstra kulør og kant, når udstyret 'spiller'.

Vi kipper også med flaget for nytænkte styrketræningsredskaber a la TRX-systemet og MobileFit (se modsatte side). Forhåbentlig kommer vi til at se meget mere til slige fikse systemer, der er praktiske og effektive. Og gerne til mere overkommelige priser.



Med venlig hilsen  
*Niels Christian Thalund*  
Niels Christian Thalund  
Testredaktør

### KARAKTERSKALÆN

Vi benytter en skala fra 0 til 6, og karaktererne betyder:

0	Elendigt
★	Dårligt
★★	Under middel
★★★	Middel
★★★★	Over middel
★★★★★	Rigtig godt
★★★★★★	Førrygende



## Godt tænkt styrkeredskab

Det danskudviklede 'rebstigesystem' formår på kreativ vis at nytænke træningsidéen med **EGEN KROPSVÆGT OG STABILITET I COREMUSKULATUREN.**

**MOBILEFIT ARMY PRO** Minirebsten ligner umiddelbart en kopi af det velkendte TRX-remtræningsystem, som vi tidligere har anmeldt. Det gælder både selve remsystemet og hovedparten af de øvelser, som illustreres i en samling – meget praktisk – vejrfaste kort. Men MobileFit er udviklet af danske specialstyrkefolk, og det pirrede vores nysgerrighed, samtidig med at systemet på centrale områder virkede ganske innovativt. Og den fornemmelse holdt stik.

Grundidéen med MobileFit-systemet er at muliggøre en omgang effektiv styrketræning på steder, hvor der ikke er adgang til fx vægte og styrkemaskiner. Alt, hvad du har brug for med MobileFit, er et solidt ophæng, som du kan fæstne remmene hen over. Med stigen svævende 25-30 cm over gulvet kan du så træne løs.

Øvelserne er ret enkle og udnytter din egen kropsvægt og den ustabilitet, som naturligt opstår, ved at remmene kun er fæstnet i den ene ende. I mange øvelser udnytter du løkken for enden af rebstigen. Den er stort set identisk med den, du finder på TRX-systemet, men i vores øjne knap så lækkert forarbejdet. Især håndtaget mangler lidt

skumpolstring. Men funktionelt er grebet perfekt, for både hænder og fødder sikres solidt fæste under samtlige øvelser. MobileFit tager dog for alvor keglere i den indbyggede minirebstege, som gør det muligt at gribe fat mange forskellige steder på det wirebaserede redskab.

Mens du på TRX-møjsommeligt må justere hele remsystemet op og ned for at ændre højden, når hænderne skal gribe fat længere oppe, tager du i MobileFit bare fat i det passende 'trin' og kan veksle direkte mellem dips, armbøjninger med løftede fødder, træk til brystet og en stribe andre øvelser.

I praksis lavede vi en langt bredere vifte af øvelser, når vi trænede med MobileFit, end vi oplever, når vi anvender TRX-systemet. Årsagen er primært den integrerede minirebstege, der gør det lettere og dermed også mere fristende at skifte mellem høje og lave holdepunkter. Et ekstra plus er de nye øvelser, som stignens trin giver. Du kan generelt udfordre især overkropsstyrken med flere øvelser, end TRX muliggør.

**PRODUKTINFO:** Wirebaseret styrketræningsredskab med indbyggede minirebstege. Praktisk transportpose og øvelseskort med en lang stribe øvelser følger med.



### 3 skarpe detaljer



**Gummitrin**  
Stignens gummitrin giver mulighed for adskillige nye øvelser, som du ikke kan lave med TRX-systemet – fx gå i armgang op ad stigen.

**Plastkort**  
De vandfaste øvelseskort giver klare instruktioner og mulighed for at nedfælde sin indsats på bagsiden.

**Karabinhagen**  
Den letbøjelige og superstærke karabinhage er kernen i fæstesystemet. En simpel og effektiv mulighed for at spænde remmene fast.

### MobileFit Army pro



**Funktion:** Idéen med den indbyggede minirebstege er god til effektiv træning.

**DARLIG** GOD

**Kvalitet:** Materialer opleves robuste, men lidt grove og billige at røre ved.

**DARLIG** GOD

**God til prisen:** Ikke finishmæssigt, men du betaler for knowhowen i produktet.

**DARLIG** GOD

mobilefit.dk 1.350 kr.

**Konklusion:** Umiddelbart glæder MobileFit det hæderkronede TRX-system. Men det er gjort på en måde, der tager afsæt i et godt produkt og gør det endnu mere funktionelt. Finish og materialer imponerer os ikke, men alt i alt er der tale om et rigtig godt træningsredskab.