

## MobileFit

★★★★★ (4 stemmer, gennemsnit 5.00 af 5) Giv din egen vurdering af grejet

Skrevet af Michael Randrup

Tirsdag, 20. marts 2012 16:04

Share Tweet +1 0



### Noget af det mest fantastiske jeg længe har haft mellem hænderne, simpelthen!

MobileFit er et helt igennem genialt redskab til hjemmetræning, og det er meget simpelt at sætte op, fylder intet at have hængende eller i tasken på en ferie.

Jeg har talt med Preben Walde fra MobileFit omkring historien bag denne lille genistreg.

"MobileFit er udviklet af to tidligere Frømand med en livslang interesse og erfaring med træning, udendørsliv og ekstrem sport. Efter vores tid i frømandskorpset savnede vi hurtigt den daglige træning, og diverse motionscentre opfyldte ikke rigtigt behovene. Lysten til konstant at blive udfordret i træningen var den af de mest drivende faktorer. Derved opstod MobileFit med inspiration i frømandenes træning i at boarde skibe.

Det var vigtigt at vi kunne kombinere arbejdet, familien og træning, og derfor var det vigtigt at kunne træne når som helst og hvor som helst. Derfor blev der lagt stor vægt på, at der var muligheder for at sætte det op i skoven og i hjemmet på en simpel og let måde."



MobileFit består meget simpelt af 1 til 2 rebstiger (alt efter hvilken model du køber). Prisen ligger fra kr. 1100,- til 1300,- for et sæt, og selv om det virker som en hamper pris, så kan jeg forsikre dig for, at kvaliteten er i orden. Der er tale om samme karabiner og slynger, som du bruger til klatring (DMM-Style) og selve stigen er fremstillet i 8 mm klatrelinje med kraftige gummi håndtag. Det hele fremstår som et kvalitetsprodukt du kan stole på, når du hænger hele din kropsvægt i den.

Her er nogle eksempler på opsætning som kan benyttes og som jeg har testet:

### I hjemmet

Her kan du hænge et par kroge op i loftet eller hvis du har fritliggende bjælker i tagkonstruktionen, kan disse benyttes. Det er også muligt at benytte et døranker, hvilket både kan monteres i døre eller vinduer - her er der dog lidt begrænsede øvelses muligheder.

Gyngestativ i haven eller på legepladser, kan også bruges. Ligesom en overdækket terrasse eller en garage ofte har fritliggende bjælker.

### I skoven



Foto: MobileFit

Her benyttes træer, hvor du let kan kaste det over en tyk gren eller benytte de åbne bålhytter, som findes i mange skove i dag. Ved bålhytter er der også bænke, hvilket giver yderligere udfordringer hvis benene bliver hævet lidt samtidig med at armene arbejder i stigen. Hvis du vil have stigen til at hænge med det nederste trin i øjenhøjde kan man benytte stige nr. 1 til at klatre opad og placere stige nr. 2 højere oppe. Dette gør at du kan klatre op og ned, hvilket får fat i rigtig mange muskelgrupper i overkroppen og hvor koordinering mellem muskelgrupper styrkes.

Jeg har gennem flere måneder brugt MobileFit til træning af særligt min kropskerne. Jeg fik i sommer et hold i ryggen, hvilket fik mig ned med flaget i 1,5 mdr. Brugen af MobileFit har, sammen med råd fra min fysioterapeut, været med til at få mig tilbage på højkant hurtigere, end jeg før har oplevet.

MobileFit er som skabt til genoptræning og coretræning. Bedre end jeg nogensinde har prøvet før.

Tidligere har jeg blot haft en stang monteret over døren, som jeg har brugt til pull-ups og ikke andet. Nu har jeg stangen monteret på tværs i entreen med MobileFit monteret på denne, og jeg har den aftale med mig selv, at hver gang jeg går under stangen, så skal jeg tage et par pull-ups. Jeg skal hilse og sige, at det bliver altså til nogen pull-ups i løbet af en uge...!



Jeg bruger MobileFit forbindelse med træning i hjemmet, hvor stigerne hænger i entreen samt i forbindelse med træning på jobbet. **Jeg pakker en af stigerne i min taske**, når jeg pakker mit træningstøj, og har jeg flere gange præsenteret den for kollegaerne med meget positivt resultat.

MobileFit er med de forskellige progressionsmuligheder det perfekte værktøj til hele tiden at udfordre dig selv og finde nye øvelser. Udover stigerne, karabiner og slynger er der et sæt træningskort med forskellige øvelser til forskellige kropsdele eks. ben, core eller arme. Endvidere er MobileFit.dk fyldt med masser af gode træningsprogrammer.

**Du træner med egen kropsvægt**, hvilket stort set i alle undersøgelser har vist sig at være den bedste måde at træne på, hvis du vil have en harmonisk og stærkere krop. Det er samme princip som eks. Crossfit er kendt for.

Træning med egen kropsvægt og fokus på kernen i kroppen – det er vejen frem.

Jeg kan ikke andet end at rose MobileFit for et helt igennem genialt produkt.

Du får et dansk produkt, hvor der er kælet for detaljen og ikke gået på kompromis med kvaliteten.



MobileFit

Priser fra kr. 1.150,-

Produktet er venligst udleveret af MobileFit