

10 mobile Spielfelder im Video-Test

08.08.2014 , AUTOR:MICHEL GANDON
© MEN'S HEALTH

Kommt der Sportler nicht zum Platz, muss der Platz zum Sportler kommen. Wir haben 10 mobile Spielfelder für Sie im Video getestet. Das Motto: erst aufbauen, dann anpfeifen!



Unser Experte: Lars Schlichting nervte schon als Profi-Fußballer die Trainer mit seinen Fragen zu Trainings- und Reha-Praktiken. Nach 10-jähriger Karriere wendet der Personal Trainer aus Frankfurt sein Wissen über mobile Spielfelder im eigenen Fitness-Training an.
Mehr Infos: lars-schlichting.de

10 mobile Spielfelder im Video-Test

Bolzplatz und Tenniscourt sind schon seit Stunden belagert? Nicht verzagen! Unsere 10 mobilen Spielfelder ermöglichen es Ihnen, Sportart und Spielbeginn selbst zu bestimmen. Und nebenbei genießen Sie noch 4 weitere Vorteile – nämlich diese hier:

1. Frischluft

Einer schottischen Studie zufolge senken sportliche Aktivitäten im Freien Stress um bis zu 50 Prozent effektiver als vergleichbare Ertüchtigungen in geschlossenen Räumen. „Wir sitzen zu viel im Büro. Es ist wichtig, Ausgleich zu schaffen, rauszugehen, sich zu bewegen und mal abzuschalten“, sagt Experte [Lars Schlichting](http://lars-schlichting.de).

2. Fitness

Im Spiel fällt es leichter, über die Schmerzgrenze hinauszugehen. „Im Eifer des Gefechts merken Sie nicht den Schmerz, der nach dem hundertsten Sprung durch die Wade zieht“, so Schlichting. Ein weiterer Pluspunkt: „Sportarten, die an den Bewegungsapparat unterschiedliche Anforderungen stellen, fördern die Koordination.“

3. Flexibilität

Mit diesen Spielfeldern sind Sie im Handumdrehen startklar. Für Tischtennisplatte und Basketballkorb müssen Sie zwar einmalig mit mehr als einer Stunde Aufbauzeit rechnen, aber danach sind Sie jederzeit direkt nutzbar. Und mit den anderen Tools erschaffen Sie in höchstens 15 Minuten das Spielfeld Ihrer Wahl.

4. Freundschaft

Fordern Sie einen Kumpel heraus. Manche Sportarten funktionieren zwar alleine, aber eines ist klar: Ein Wettbewerb bringt mehr Spaß, macht etwa aus einer entspannten Partie Krocket ein umkämpftes Duell. Oder bauen Sie das Feld in einem Park auf – Sie werden sich wundern, wie schnell zuvor Fremde Teams bilden.

10 mobile Spielfelder für Ballportler



1 / 10 | S3-86e von Sponeta - © Walter Fey



2 / 10 | Wasser-Spieltor - © Walter Fey



3 / 10 | Magnum Hole Cutter von Standard Golf - © Walter Fey



4 / 10 | Fun-Sports-Set von Funtec - © Walter Fey



5 / 10 | Mini-Tennisnetz von Head - © Walter Fey



6 / 10 | Kickster-Goal von SKLZ - © Walter Fey



7 / 10 | Krocket Torbögen von Londero - © Walter Fey



8 / 10 | Easy Court Pro von Speedminton - © Walter Fey



9 / 10 | NBA Highlight Portable von Spalding - © Walter Fey



10 / 10 | Base-Goal von Schanner - © Walter Fey
[zur Bildergalerie](#)

TISCHTENNISPLATTE Platten-Spiel

So steigen große Turniere in Ihrem Garten! Der Tisch hat internationale Turniermaße, ist also nicht nur was für Hobbyspieler. Für ein Duell ist gerade kein Gegner zur Hand? Kein Problem: Klappen Sie einfach einer der beiden Tischhälften hoch, dann können Sie zumindest für die nächste Partie [trainieren](#).

Modell S3-86e von Sponeta || **Preis** um 350 Euro || **Info** www.sponeta.de