

# Was braucht in Fitnessstudio an Ausrüstung?

Gerade, wenn Sie das erste Mal den Entschluss gefasst haben, sich in ein Fitnessstudio zu begeben, stellt sich vielleicht die Frage, was so ein Fitnessstudio eigentlich an Ausstattung haben sollte, damit es sein Geld wert ist. Das ist in der Tat gar nicht so einfach zu beantworten, da eben das von Ihren individuellen Bedürfnissen abhängt. Ein paar Dinge sollten Sie aber wissen, damit Sie sich nicht von einer scheinbaren Top-Ausstattung von einem langen Vertrag überzeugen lassen, dessen Unterzeichnung Sie später bereuen.

## Lassen Sie sich nicht von hochmoderner Technik blenden

Elektronisch gesteuerte Zirkeltrainingssysteme sind ein gute Methode, um in kurzer Zeit effektiv zu trainieren. Das geht aber genau so effektiv auch mit anderen Methoden. Solche Systeme sind vor allem eins: teuer. Um den Preis wieder heraus zu holen, werden die Studiobetreiber natürlich so viele Leute wie möglich von der Notwendigkeit eines solchen Trainings überzeugen. Machen Sie sich bewusst: Der Großteil unserer genetischen Information ist um ein tausendfaches Älter als diese elektronischen Maschinen- unser Körper adaptiert in erster Linie auf mechanische Reize die chemische Signale induzieren. Um effektive Trainingsreize zu setzen, sind diese elektronischen Maschinen absolut nicht notwendig - was aber nicht bedeutet, dass Sie nicht darauf zurückgreifen dürfen, wenn Ihr Studio diese Geräte Studio sowieso besitzt. Eine Entscheidung für oder gegen das Studio sollte niemals an dem Vorhandensein von elektronischen Spielereien festgemacht werden.

## Freihanteln - immer ein Muss!

Es gibt immer mehr Studios, die sich gerne als sogenannte Wellness- oder Gesundheitsstudios bezeichnen und deshalb den Freihantelbereich, der vor allem Kraftsportler und Bodybuilder anzieht, ausgemustert haben. Immerhin haben sie Geräte, die wesentlich sicherer und effektiver sind - ein Trugschluss!

Egal, was Ihr persönliches Ziel ist, ein Fitnessstudio ohne Freihanteln sollten Sie so schnell wie möglich wieder verlassen - es sei denn Sie sind nur der netten Kommunikation wegen hier. Freihanteln sind keineswegs nur ein Folterinstrument für Kraftsportler und Bodybuilder. Auch ältere Menschen und Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen trainieren profitieren von der Funktionalität von freien Übungen.

Das Abschaffen von freien Übungen bringt dem Fitnessstudio vor allem eins: Weniger Arbeit und weniger Personalkosten. Natürlich ist das Fehlerpotential bei freien Übungen größer - eben deshalb ist hier gutes Personal nötig, das den Trainierenden beim Lernprozess zur Seite steht. Das korrekte Erlernen von freien Übungen führt eben am Ende zu besserer Körperstabilität, verbesserter Haltung im Alltag, mehr funktioneller Kraft und zu besserem Aussehen.

Um einen reinen Gerätepark zu betreuen braucht es kein professionelles Personal - das schafft auch eine Hilfskraft nach kurzer Einarbeitung - ein großer Kostenvorteil... für das Studio.

Folgendes Equipment sollte auf jeden Fall vorhanden sein:

- Kniebeugeständer
- Klimmzugstange

- Flachbank
- Schrägbank (positiv und eventuell negativ)
- Langhanteln und Gewichtsscheiben
- Kurzhanteln in maximal 2,5 Kg Schritten

Bei den Kurzhanteln kommt es darauf an, was Sie erreichen wollen. Ein maximales Gewicht von 20 Kg pro Hantel wird selbst für den etwas fitteren Gesundheitssportler schnell zu leicht. Wenn Sie ernsthaft intensiv trainieren wollen, sollten Kurzhanteln schon bis mindestens 40 Kg vorhanden sein. Besser wäre noch, wenn bis zu 50 Kg möglich sind. Mehr als 50 Kg pro Kurzhantel brauchen dann aber doch die wenigsten.

## **Cardiogeräte**

Optimal ist es, wenn die Ausdauergeräte die Möglichkeit bieten, ein Programm vollständig manuell einzustellen und dabei die Wattzahl anzugeben. So können Sie Ihr Training optimal auf sich einstellen. Die Zahl sollte ausreichend sein, dass Sie auch in Stoßzeiten nicht anstehen müssen. Einige Geräte bieten die Möglichkeit zur elektronischen Trainingsdokumentation oder bieten Leistungstests an. Zwar auch alles nicht unbedingt notwendig, aber durchaus sinnvoll. Informieren Sie sich, was die Geräte vor Ort können.

Grundsätzlich gehören in ein gutes Studio(jeweils in ausreichender Anzahl):

- Fahrradergometer
- Crosstrainer
- Ruderergometer
- Laufbänder

Hier gilt: Je mehr verschiedene Varianten, desto besser. Nette Zusätze sind auch noch der altbekannte Stepper, Treppenergometer, elektronische Kletterwände oder Handkurbelergometer.

## **Sauna und sonstige Zusatzangebote**

Die meisten etwas teureren Fitnessstudios haben heute auch eine Sauna. Nach dem Sport kann die Entspannung durchaus förderlich für die Regeneration sein. Doch sollten Sie sich überlegen, wie oft Sie das Angebot auch nutzen - lohnt sich der teurere Preis? Das gleiche gilt für Massagen und Co.. Zusatzangebote im Abo machen in den allerwenigsten Fällen Sinn. Halten Sie sich diese Möglichkeit eher über Einzel- oder Zehnerkarten offen.

## **Umkleide, Duschen und Co.**

Ist das Duschen umsonst? (Das ist nämlich nicht zwangsweise der Fall und kann ärgerlich werden). Hygiene ist wichtig. Auch, wenn einige das nicht ganz so eng sehen, ist es doch so, dass unser Immunsystem nach dem Sport geschwächt ist. Einer regelrechten Keiminvasion kann er deshalb bei mangelnder Hygiene nur schwer trotzen. Und schließlich gehen wir doch ins Fitnessstudio, um fit - und nicht, um krank zu werden.