

# Wie viel muss eine Kraftstation kosten? Das Dilemma um billige Fitnessausrüstung

Wer hat nicht schon einmal darüber nachgedacht, wie es wäre, das **Fitnessstraining nach Hause zu verlagern**? Immerhin spart man sich so den monatlichen Beitrag für das Fitnessstudio und kann gleichzeitig immer dann trainieren, wann man möchte. Allerdings stellt sich da schnell die Frage nach der richtigen Ausrüstung. Gerade als Anfänger kann man das besonders schwer einschätzen und die Keller Deutschlands sind voll mit Kraftstationen, die wenig genutzt einstauben. Oftmals liegt das daran, dass sich die Käufer mehr vorgenommen haben, als sie wirklich konsequent durchhalten können - genauso oft liegt es aber auch an der minderwertigen Qualität oder der falschen Grundkonzeption der Maschinen, welche für einen Neuling in dem Bereich nicht unbedingt bereits vor dem Kauf ersichtlich ist. Dieser Artikel soll Ihnen dabei helfen, dass in Ihrem Keller möglichst keiner dieser Staubfänger, sondern nach Möglichkeit ein lebenslanger Begleiter für Fitness und Gesundheit lagert.

## # 1: Zu dünne Materialien / zu wenig Steifheit



Eine runde Stange wird zwar von jeder Seite gleich belastet, ist jedoch weniger steif. Gut für die Hantel, unter Umständen unpraktisch für das Gerüst einer Kraftstation.

Besonders nervig können Geräte sein, die nicht verwindungssteif sind. Gerade dann, wenn Sie beginnen, sich langsam mit dem Gewicht zu steigern und das Gefühl bekommen, richtig an Kraft zuzulegen, ist es ungünstig, wenn sich das Gerät auf den ersten paar cm des Bewegungsradius einer Übung anfühlt, als würden Sie es verbiegen. Setzen Sie im Zweifel lieber auf den **klassischen Vierkantstahl**. Rundere Formen erscheinen zwar oft ästhetischer, müssen jedoch meist auch insgesamt besser verschweißt sein und benötigen eine höhere Materialstärke, da sie sonst nicht verwindungssteif sind.

## # 2: Zu komplizierter Aufbau

Besonders dann, wenn man sich möglichst nur ein Gerät aufstellen will, um den ganzen Körper zu trainieren, möchte man möglichst viele **Übungen** mit diesem Gerät durchführen können. Je mehr

verschiedene Ankerpunkte, Griffe und Verwindungen ein Seilzug hat, desto mehr potenzielle Schwachstellen entstehen jedoch und desto indirekter fühlt sich die Übung an. Ihr Gerät kann dann zwar viel, aber nichts richtig. Besonders dann, wenn es man ruppiger zugeht, wird das schnell zum Problem. Jedes zusätzlich verbaute Teil stellt außerdem ein potenzielles Risiko für einen Defekt dar. Schließlich wollen Sie lieber trainieren als basteln, richtig?

## # 3: Falsche Gewichte / zu wenig Möglichkeiten zum Aufrüsten



Jede Menge Gewichte an einer Kraftstation bilden die Basis für ein ganzes Homegym. Plate-loaded Maschinen sind praktisch unverwüstlich.

Die Gewichte und besonders die Art der Gewichte spielen eine besonders wichtige Rolle. Am besten wählen Sie Geräte, die mit Gewichtsscheiben beladen werden- **sogenannte Plate-loaded Maschinen**. Auf den ersten Blick scheint der Aufwand hier größer, da Sie beim Training jedes Mal die Gewichtsscheiben auflegen müssen, um entsprechend die Belastungsintensität zu verstellen. Allerdings haben Sie hier stets die Möglichkeit, Gewichte nachzurüsten. Weiterhin haben Sie die Möglichkeit, die gekauften Gewichte auch für andere Zwecke zu verwenden - z.B. für die Kurzhantel oder die Langhantel. Grundsätzlich sollten Sie darauf achten, dass die Gewichte aus Eisen sind und - wenn sie Ihren Boden schonen wollen - mit Gummi ummantelt sind. Es ist durchaus noch üblich, dass in günstigen Kraftstationen mit Kunststoff ummantelte Gewichte aus Beton verbaut sind. Diese haben ein viel zu großes Volumen, was sie zum einen sperrig macht zum anderen ein Aufrüsten verhindert. Bereits ein durchschnittlicher Sportler lastet eine solche Kraftstation oft in kürzester Zeit voll aus - dann steht der verlustreiche Verkauf an oder die Erfolge stagnieren. Ein weiterer Vorteil der verlinkten Geräte: Sie werden quasi ewig halten.

## Was darf es kosten?

Letzten Endes müssen Sie entscheiden, wie viel Sie ausgeben wollen. Wollen Sie wirklich langfristig mit dem Gerät Freude haben, landen Sie aber üblicherweise immer im vierstelligen Bereich. Eine Entscheidung zu so einem Gerät trifft man am besten nicht mit dem Hintergedanken, die Beiträge für das Gym zu sparen. Fahren Sie das Minimalprinzip bei Ware mit hoher Qualität, haben Sie bei

einem günstigen Gym ihr Gerät nach etwa 4 Jahren raus, **bei einem teureren auch früher**. Meistens bleibt es aber nicht bei dem einen Gerät und dem Basissatz an Gewichten. Ein ordentliches Homegym rentiert sich nach etwa 7-8 Jahren finanziell- dafür können Sie dann aber die Geräte danach wahrscheinlich noch vererben.