

# Das eigene Heimstudio einrichten, die 7 Sachen fürs Heimstudio

Sie haben keine Zeit fürs Fitnessstudio? Oder haben Sie nicht die optimalsten Arbeitszeiten? Das nächste Studio ist zu weit weg? Sie möchten nicht beim Training beobachtet werden?

Es gibt viele Gründe, die man aufführen kann, um Zuhause zu trainieren anstelle im Studio. Sie sollten dabei aber einiges beachten.

Vorteile des Heimstudios:

- dauerhaft geöffnet
- direkt erreichbar
- keine laufenden Kosten
- . richtig eingerichtet, genau die Ausrüstung, die man benötigt
- keine Warteschlangen

Nachteile des Heimstudios:

- keine Trainerbetreuung(Achtung, gerade für Anfänger)
- Anschaffungskosten
- Motivationsprobleme
- Platzbedarf

## Wann sollte ich doch lieber im Fitnessstudio trainieren?

Auf keinen Fall mit dem Training Zuhause einfach so loslegen sollten Sie, wenn Sie keinerlei Trainingserfahrung haben. Auch sollten Sie einen starken Willen zum Training haben. Denn in Ihrem Heimstudio sind Sie Ihrem Fernsehsessel sehr nah, da ist es schnell verlockend die ein oder andere Übung weg zu lassen.

## Was brauche ich alles an Ausrüstung? Hilfe, das kann ich nirgendwo unterbringen, Fitnessstudios sind doch immer riesig!

Das stimmt, die Studios müssen aber auch eine Reihe von Kunden gleichzeitig versorgen. Weiterhin sind die meisten Geräte für ein absolut effektives Training nicht notwendig.

Das sollte in keinem Heimstudio fehlen:

### 1. Flachbank mit Hantelständer und Langhantel

Natürlich brauchen Sie die Flachbank für eine der wichtigsten Grundübungen: Bankdrücken. Aber Sie können die Bank vielseitig anwenden. Als Sitzplatz für Frontdrücken, knieend zum Kurzhantel Rudern oder Überzüge mit der Curlstange oder Kurzhantel. Ein Großteil Ihres Trainings wird, je nach Trainingsplan auf der Flachbank stattfinden. Die Langhantel können Sie auch zum Kreuzheben nutzen.

## **2: Klimmzugstange**

Die Klimmzugstange eignet sich nicht nur zum Training Ihrer Arme oder des Rückens, Sie können dort auch sehr gut Ihren Bauch durch Beinheben trainieren

## **3. Kurzhanteln**

Kurzhantel erweitern die Möglichkeiten, verschiedene Übungen durchzuführen um ein vielfaches. Ob frei oder auf der Bank ist ganz Ihnen überlassen

## **4. Curlstange**

Mit der Curlstange sind Übungen wie Bizeps Curls oder Frontdrücken wesentliche angenehmer durchzuführen.

## **5. Dipbarren**

Hier reichen schon zwei 40 cm lange, abgerundete Metallwinkel an der Wand. Außer Dips lassen sich hier auch Bauch und Schulterübungen durchführen.

## **6. hoher Hantelständer**

Hier tut es auch wieder eine Halterung an der Wand. Denn so können Sie Kniebeugen und Wadenheben mit aufgeladener Langhantel durchführen.

## **7. Gewichte**

Natürlich benötigen Sie ausreichend Gewichte. Tun Sie sich einen Gefallen und kaufen Sie Gewichte aus Metall. Die günstigen, plastikummantelten Betonscheiben füllen sehr schnell die ganze Hantel, so dass Sie nicht weiter Gewicht hinzufügen können.

Insgesamt sollten Sie, mit etwas Glück oder handwerklichen Fähigkeiten nicht mehr als 100- 150% eines Fitnessstudio Jahresbeitrags zahlen. Aber danach gehören die Geräte Ihnen und halten im Prinzip ewig.