

Drei Typen von Homegym - Vom Basispaket zum individualisierten Trainingsraum

Zum Einrichten des optimalen Homegyms lassen sich hier auf Sport Attack mittlerweile schon einige Artikel finden. Dieser Artikel soll Ihnen dabei helfen, ihr Homegym zur ihrem ganz persönlichen Trainingsparadies zu machen und Ihren ganz persönlichen Bedürfnissen anzupassen. Voraussetzung ist natürlich, dass Sie ein wenig Platz zur Verfügung haben. Wenn der Platz einzig für eine Hantelbank reicht, ist vielleicht doch eine richtige Studiomitgliedschaft attraktiver.

#1 Das Grundpaket

Starten wir mit dem Basispaket - diese Ausrüstung sollte in keinem Homegym fehlen. Alles andere baut darauf auf. Sie werden feststellen - so viel braucht man eigentlich gar nicht. Ein ordentliches Grundpaket kann immer wieder ergänzt werden, bietet unglaublich viele Übungsmöglichkeiten und Variationen. Eine typische Kraftstation dagegen ist üblicherweise sehr begrenzt - zum einen, weil die Maschinen auf ganz bestimmte Übungen ausgelegt sind, zum anderen, weil der Gewichtsstapel oft nur umständlich - wenn überhaupt - erweiterbar ist. Nichts ist ärgerlicher, als wenn Ihr Limit von der Maschine bestimmt wird.

1. Ein Verstellbares Rack



Ein günstiges Rack - ca. 250€



Ein Rack für ca. 800€

Ein verstellbares Rack bildet die wichtigste Homegym Grundlage. Neben der Möglichkeit, sicher Kniebeugen zu trainieren, bringt das Rack meist auch direkt eine Möglichkeit für Klimmzüge mit. Beim Kauf sollten Sie darauf achten, dass außen ebenfalls zugängliche, verstellbare Elemente anbringbar sind, die die Ablage einer Langhantel ermöglichen. So können Sie das Rack auch gleichzeitig als Ständer für die Hantelbank nutzen und sparen Geld. Je stabiler, desto besser natürlich. Das ein oder andere Rack liefert direkt einen Kabelzug mit - Das ist natürlich auf jeden Fall interessant, trotzdem sollten Sie gerade beim Blick auf den Preis bedenken, dass jedes Extra Geld kostet und auffällig viele Extras oft zu Lasten der Qualität gehen. Ein Rack in einfacher Qualität gibt es bereits für ca. 250€ ; wer für den Rest seines Lebens vorsorgen will, muss allerdings schon 600-800€ auf den Tisch legen, kriegt dafür aber meist auch eine Trainingsstation, die alleine für sich schon viele Trainingsmöglichkeiten bietet. Hier finden sich die [Powerracks im Preisvergleich](#) - unter anderem auch die abgebildeten zwei Exemplare.

2. Eine verstellbare Bank



Stabilität ist das Wichtigste bei einer Bank

Um eine Bank kommt man nicht herum. Auch, wenn man sich für viele Übungen auf den Boden legen kann, ermöglicht doch erst eine gute Bank größere Bewegungsradien, die z.B. beim Bankdrücken notwendig sind. Zumindest die Lehne sollte verstellbar sein - am besten sogar negativ. Noch viel wichtiger ist aber die Belastbarkeit. Rechnen Sie immer ihr eigenes Körpergewicht plus das Gewicht, das Sie irgendwann einmal gerne bewegen möchten. Viele Bänke im Billigpreissektor sind auf Dauer höchstens für Teenager geeignet, die nicht ernsthaft Kraftsport betreiben möchten.

3. Eine Langhantelstange, Gewichte und Sicherungen

Wesentlich angenehmer trainiert es sich mit einer 50 mm Stange, am besten sogar mit einer Olympiastange aus Federstahl. Die kostet aber auch etwa 150€. Dazu müssen Sie die Stange natürlich noch mit Scheiben bestücken. Entscheiden Sie sich dagegen für eine 30 mm Stange, können Sie die Gewichtsscheiben aufgrund des identischen Durchmessers zumeist auch für Kurzhanteln benutzen. Hier ist also abwägen gefragt - wie viel möchte ich wirklich ausgeben? Das bessere Trainingserlebnis ist leider an dieser Stelle auch wieder das teurere.

Mit dem Basispaket befinden wir uns jetzt in etwa in einem Preisbereich von 500€ für die absolute nötige Minimalausstattung bis ca. 1500€, wenn Sie eine Premiumausstattung wünschen. Mit dieser Grundausrüstung allein können Sie schon sehr effektiv Ihren ganzen Körper trainieren. Alles Weitere ist dann auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ziele abgestimmt.

Als Beispiele für einige weitere Einkaufstipps schauen wir uns drei typische Athleten mit unterschiedlicher Zielsetzung an und wie diese ihre Grundausrüstung optimal ergänzen können. Natürlich lässt sich letztlich nicht verleugnen, dass mehr Ausrüstung das Training immer vielseitiger und interessanter macht, dennoch gibt es je nach Zielsetzung Prioritäten, die Sie setzen sollten.

#2 Verschiedene Typen

Der Bodybuilder

1. Kurzhanteln

Um einen Satz verstellbare Kurzhanteln kommen Sie nicht herum. Wenn Geld keine Rolle spielt, sind Kompakthanteln noch wesentlich interessanter. So müssen Sie das Gewicht nicht jedes mal verstellen, sondern können direkt zum nächsten richtigen Hantelsatz greifen. Das ist nützlich, wenn man z.B. Intensitätstechniken wie [Dropsätze](#) anwenden will.

2. Kabelzug

Wenn ihr Rack nicht bereits einen Kabelzug hat, sollten Sie darüber nachdenken, einen solchen zu ergänzen. Am besten wären natürlich zwei gegenüberliegende Kabelzüge im Abstand von ca. 2,50m. Eine solche Station kostet in einfacher Ausstattung aber bereits knapp 1500€. Hier lohnt es sich immer wieder z.B. bei Ebay Kleinanzeigen nach [Fitnessstudio Auflösungen](#) zu suchen. Eventuell können Sie so ein Gerät in Studioqualität abstauben. Aber selbst mit einem einzelnen Kabelzug können Sie viele Isolationsübungen durchführen, um Ihren Muskel voll auszureizen.

3. Gewichtsketten oder Gewichtsweste



Gewichtsketten als einfaches Zusatzgewicht, wenn das Körpergewicht nicht reicht.

Wenn es wirklich um maximales Muskelwachstum gehen soll, reicht das eigene Körpergewicht oftmals nicht mehr aus, um ausreichend hohe Wachstumsreize zu setzen. Mit einer solchen Kette kann das eigene Körpergewicht optimal künstlich erhöht und trotzdem der Vorteil des motorischen Anspruchs von Körpergewichtsübungen erhalten bleiben.

Der functional Athlet

1. Kettle Bells



Verschiedene Kettlebells. Kleiner als 8 Kg braucht eigentlich niemand.

Die Kugelhanteln eignen sich optimal für dynamische Schnellkraft- und Kraftausdauerübungen. Männliche Anfänger starten meist mit einer 16 Kg, weibliche mit einer 8 Kg Kugel. Viele Übungssets sind dafür ausgelegt, dass Sie mit einer einzigen Kettlebell auskommen – Sie brauchen also nicht gleich zu Anfang einen ganzen Satz zu kaufen.

2. Schlingentrainer und oder Turnringe

Die Schlingentrainer sind heutzutage aus dem Functional Fitness Bereich nicht mehr wegzudenken. Dennoch haben Sie auch als Alternative klassische Turnringe aus Holz im Hinterkopf. Zwar man man in diese nicht zu schön seine Füße einhängen, aber Dips, Front Lever, Back Lever und Co. sind klare Argumente für die Ringe.

Der gesundheitsbewusste Gelegenheitssportler

1. Thera oder Deuserband

Ein Widerstandsband oder am besten gleich mehrere verschiedene sind eine optimale Ergänzung für den gesundheitsbewussten Sportler. Sie können die Bänder sowohl für die Warm-Up Phase nutzen als auch viele spezifische Übungen damit durchführen. Ein Deuserband ist ein wenig vielseitiger als ein Theraband, da es geschlossen ist. Viele klassische Hantelübungen können auch durch ein Deuserband intensiviert werden. Ein Theraband ist dagegen meist etwas einfacher in der Handhabung. Da beides nicht besonders teuer ist, lohnt es sich, auch beides zu haben. Die original Therabänder gibt es in unterschiedlichen Stärken. Mindestens schwarz sollten Sie als Sportler nehmen. Schwächere Bänder eignen sich eher für Reha zwecke.

2. Therapiekreisel oder Wackelbrett



Ein einfacher Therapiekreisel. Regelmäßiges Training schützt vor Verletzungen.

Oft in der Reha eingesetzt ermöglicht eine solche wackelige Unterlage aber auch präventives propriozeptives Training. Sie trainieren mit solchen Tools sowohl Ihre Tiefenmuskulatur als auch Ihre Rezeptoren. Dadurch sinkt das Verletzungsrisiko beim Sport und im Alltag – aber auch auf die Leistung kann ein solches Training positive Einflüsse haben, da Bewegungsabläufe durch die höhere Stabilität ökonomischer ablaufen.

Schlusswort

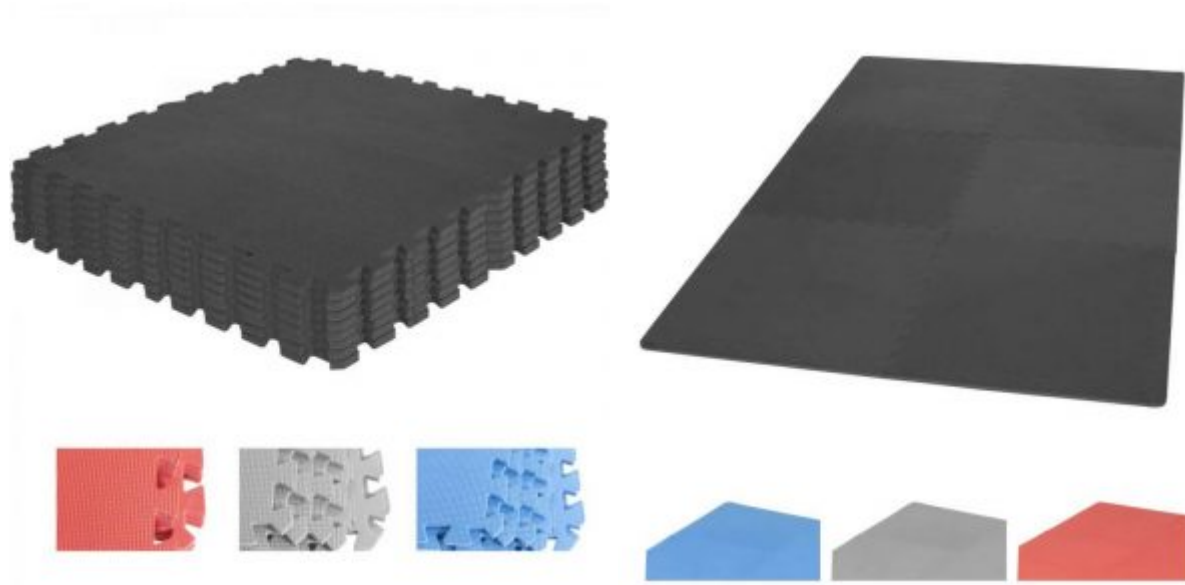
Hoffentlich hat Ihnen dieser Artikel dabei geholfen, die Idee von Ihrem eigenen Homegym ein wenig zu präzisieren. Letztlich sehen Sie, dass es gar nicht so viel braucht, um effektiv trainieren zu können. Schon mit dem Basispaket können Sie im Prinzip jahrelang mit fast jeder Zielsetzung effektiv trainieren. Was sagen Sie – lohnt sich das Homegym? Brauchen Sie bestimmte Extras? Oder ist selbst die Grundausstattung Ihnen schon zu viel des guten und Sie brauchen außer Ihrem eigenen Körper keine weitere Ausrüstung?

[Homegym Starterkit - Damit starten Sie optimal echtes sinnvolles Heimtraining](#)

Wer zuhause zielgerichtet und vor allem auch dauerhaft abwechslungsreich für den Muskelaufbau

trainieren möchte, kommt um zumindest semiprofessionelle Ausrüstung nicht herum. Ein gut eingerichtetes Homegym bietet mehr als nur die Möglichkeit, einen konkreten Trainingsplan durchzuführen. Immer die gleichen Übungen durchzuführen bedeutet für den Geist nach einiger Zeit den Verlust an Interesse und für den Körper Stagnation. Führen Sie immer die gleichen Übungen, im schlimmsten Fall noch mit der gleichen Intensität durch, werden die Erfolge ausbleiben. Lesen Sie dazu auch den Artikel "[Warum Sie trainieren und nicht nur üben sollten](#)". Das in diesem Artikel angesprochene, dem Krafttraining zugrunde liegende Prinzip der Superkompensation, ist unter anderem ein Grund, warum die typischen Fitnessgeräte aus TV-Shop und Co. zumeist auf Dauer nutzlos sind und zurecht im Keller verstauben. In diesem Artikel möchten wir Ihnen helfen, das optimale Homegym Startkit zu erstellen. Die entsprechenden Artikelbilder stammen vom [Bodybuilding Onlineshop Gorillasports](#).

Boden



Vor allem dann, wenn Sie nicht ausschließlich gummierte Hanteln besitzen, sollten Sie sich Gedanken um den Schutz Ihres Bodens machen. Noch wichtiger wird diese Grundlage wohl, wenn Sie Nachbarn haben. Am einfachsten sind dafür sogenannte Puzzle Mats einsetzbar. Diese müssen Sie nicht kompliziert verkleben und sie passen einfach ineinander. Vergessen Sie jedoch nicht, auch

entsprechende Randstücke zu setzen. Selbst geschnitten wird das Ergebnis oft nicht optimal. Wenn Sie den Rand schneiden müssen, lassen Sie diesen unter Leisten verschwinden, dieser verschleißt sonst recht schnell. Wenn Sie Ihren Trainingsraum beschallen möchten, können Sie dünne Kabel optimal unter dem Boden verschwinden lassen, achten Sie jedoch darauf, dass diese nicht unter den Geräten verlaufen. Machen Sie sich bei einem Homegym im Obergeschoss vorher mit der Statik des Hauses vertraut. Gerade am Rack kommt einiges an Gewicht zusammen.

Das richtige Rack



Ein Rack sollte das Zentrum Ihres Homegyms bilden. Dieses bietet zum einen die Möglichkeit, Grundübungen wie Kniebeugen sicher durchzuführen, ersetzt jedoch durch entsprechende Sicherungen auch einen eventuellen Trainingspartner. Manche Racks bieten zusätzlich einen Kabelzug. Hier müssen Sie entscheiden, ob Sie das brauchen. Wenn ein Kabelzug vorhanden ist, sollte dieser aber massiv und auch mit entsprechendem Gewicht bestückbar sein. Meist gilt leider doch die Grundregel: Je mehr Kleinigkeiten verbaut sind, desto eher leidet die Qualität - vor allem dann, wenn versucht wird, den Preis gering zu halten. Wählen Sie im Zweifel das einfacher aufgebaute Produkt. Lassen Sie prinzipiell am besten die Finger von extrem vielseitigen Multistationen mit Brustpresse, Latzug, Beinbeuger/Strecker/usw. in einem Gerät - für ernsthaftes

Training sind diese selten geeignet. Das gute an einem Rack: Eine Möglichkeit für Klimmzüge ist meist mit an Board. Sie können also auf eventuell anfällige Wandhalterungen oder gar un stabile Türracks verzichten.

Bank



Wenn Sie den Platz haben und das Geld ausgeben möchten, sollten Sie eine stabile, massive Drückerbank und eine verstellbare Bank kaufen. Mit weniger Platz reicht auch die verstellbare Bank und eine Hantelablage aus. Auf die Hantelablage sollten Sie aber auf kurz oder lang nicht verzichten, ansonsten wird sich das Training mit der Langhantel schwierig gestalten, ein Training an der Grenze der eigenen Kraft sogar eher unmöglich werden. Achten Sie unbedingt auf die Gewichtsfreigabe der jeweiligen Bank und rechnen Sie Körpergewicht + Hantelgewicht mit ein. Weniger als 200 Kg sind da schnell nutzlos. Wenn die Bank unter der Last von Ihnen und der Hantel zusammenbricht, würden Sie bereuen, am falschen Ende gespart zu haben.

Gewichte und Hanteln



Das, was Sie im Homegym am meisten vermissen werden, wenn Sie vorher bereits im Fitnessstudio trainiert haben, sind die Kompakthanteln. Im Studio können Sie sich meist einfach ein paar Hanteln im Bereich von 2 bis 50 Kg aus dem Kurzhantelständer nehmen. Für die meisten kommt ein kompletter Satz Kompakthanteln aufgrund des hohen Preises und Platzbedarfs jedoch nicht in Frage. Sich für nur ein paar bestimmte Kompakthanteln zu entscheiden macht auch wenig Sinn, denn Sie wollen sich ja schließlich steigern. Außerdem brauchen Sie für verschiedene Übungen viele verschiedene Gewichte. Am besten eignen sich einstellbare Kurzhanteln mit festen Klemmsicherungen. Sicherungen zum Schrauben sind zwar sicherer, jedoch auf Dauer nervig beim Umbau. Wenn Sie lieber auf Schraubsicherungen setzen, sollten Sie auf jeden Fall 2-3 Sätze Hanteln kaufen, sodass Sie nicht zu umständlich umbauen müssen. Ein absolutes No-Go sind mit Plastik ummantelte Betongewichte. Diese sind sehr großvolumig bei geringem Gewicht. Das sieht zwar irgendwie beeindruckend aus, gerade bei Kurzhanteln ist die Hantel aber schnell voll, sodass keine weiteren Gewichte mehr hinzugefügt werden können. Außerdem können diese Gewichte für einige Übungen zu sperrig sein. Das gleiche gilt ebenfalls für die größeren Scheiben. Wählen Sie stets die Version aus Eisen - wenn es bodenschonend sein soll, ruhig die Version mit Gummiummantelung.



Bezüglich der Langhantelstange sollten Sie sich Gedanken machen, ob Sie nicht am besten direkt eine richtige Olympiastange kaufen. Speziell für Übungen wie Kreuzheben ist diese aufgrund ihrer federnden Charakteristik besser geeignet. Allerdings sollten Sie dann auch bedenken, dass Hantelscheiben meist entweder 30 mm oder 50 mm Lochdurchmesser aufweisen. 50 mm passen auf die Olympiastangen, 30 mm auf normale Stangen und Kurzhanteln.

Das war es auch schon

Mehr brauchen Sie zu Anfang erst einmal nicht. Allein mit dieser Ausrüstung können Sie eine ganze Menge sinnvoller und effektiver Übungen durchführen. Mit etwa 800 Euro müssen Sie jedoch rechnen, wenn Sie sich dieses Starterkit zulegen. Dafür setzen Sie von Anfang an auf Qualität und sinnvolle Geräte. Pfleglich behandelt sollte auch die nächste Generation noch damit trainieren können, was bei den typischen Multifunktionsmaschinen meist nicht der Fall ist.

Homegym einrichten: Kosten

Die einen trainieren gern zu Hause, die anderen bevorzugen das Training im Fitnessstudio und genießen die Gesellschaft anderer Trainierender. Neben der Flexibilität, die ein Homegym bietet, sprechen auch finanzielle Gründe für die sportliche Betätigung in den eigenen vier Wänden.

Vorteile des Homegym

Der wohl größte Vorteil des Trainings zu Hause besteht in der Zeitersparnis, die durch den Wegfall lästiger Anfahrtswege zum Fitnessstudio entsteht. Außerdem muss man das Training nicht nach den Öffnungszeiten des Fitnessstudios planen, sondern kann über den Zeitpunkt des Trainings frei entscheiden. Für das Training zu Hause spricht zudem, dass man sich nicht an eine Mitgliedschaft binden muss. Ein nicht unwesentlicher Vorteil liegt auch in dem Punkt Sauberkeit. Wer zu Hause trainiert, der ist selber dafür verantwortlich den Trainingsbereich sauber zu halten. Das ist tatsächlich insofern ein Vorteil, als dass in so manchen Fitnessstudios die Reinigung der Geräte sowie der Sanitäranlagen gern vernachlässigt wird.

Wie viel kostet die Einrichtung eines Homegym?

Die Kosten für die Einrichtung eines Homegym variieren stark. Wer hauptsächlich Kraftübungen macht, die auf der Nutzung des eigenen Körpergewichts basieren, der kann die Kosten auf ein Minimum reduzieren. Wer allerdings zu Hause ein Gym einrichten und eine Hantelbank, Hanteln sowie eine Klimmzugstange kaufen möchte, der muss mit Kosten von circa 250 Euro rechnen. Eine Ausstattung, die zusätzlich eine Langhantel, mehrere Gewichte und einen Dipbarren beinhaltet, liegt bei ungefähr 700 Euro. Auf den ersten Blick erscheint die Einrichtung des Homegym sehr teuer. Werden die anfallenden Kosten jedoch mit den Gebühren für eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio verglichen, so wird schnell der finanzielle Vorteil des Homegym klar. Voraussetzung ist natürlich, dass Sie beim Training wissen, was Sie tun.

Kosten in Relation zur Mitgliedschaft im Fitnessstudio



Für die Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio fallen im Schnitt monatliche Kosten von 45 Euro an. Ein günstiges Studio kostet durchschnittlich ungefähr 20 Euro. Jedoch muss hier in der Regel auf jeglichen Komfort verzichtet werden. Rechnet man die Kosten auf ein Jahr hoch - die meisten Verträge laufen mindestens ein Jahr - so kostet die Mitgliedschaft in einem günstigen Studio circa 240 Euro. Die jährliche Mitgliedschaft in einem besseren Studio wird hingegen mit ungefähr 540 Euro berechnet.

Die Grafik von smava - das Portal für den [Online Kredit Vergleich](#) - verdeutlicht anschaulich, dass

sich die Basisausstattung eines Homegyms im Vergleich zu den Kosten für das günstige Fitnessstudio bereits nach ungefähr einem Jahr rentiert. Im Vergleich zur Mitgliedschaft in einem besseren Fitnessstudio spart derjenige, der sich ein Homegym im Wert von 750 € einrichtet, bereits nach 15 Monaten.

Zuhause trainieren mit Minimalausstattung - mit maximalen Ergebnissen

Nicht jeder hat den Luxus, sich zuhause ein eigenes Homestudio einrichten zu können oder möchte sich für das Training ins Fitnessstudio zu begeben. Das heißt aber noch lange nicht, dass wir nicht mit hoher Intensität ein Training durchführen können, das uns genau so zu unserem Wunschkörper verhelfen kann, wie das Training mit Hanteln und Geräten. Es gibt durchaus immer wieder beeindruckende Beispiele, die beweisen, dass es auch nur mit einer Minimalausstattung geht.

Es müssen keine großen Kraftstationen oder riesige Hantelbänke sein

Gucken wir uns die Grundbewegungen im Krafttraining doch einmal an. Wir können grundsätzlich in 2 Kategorien unterteilen: Druck- und Zugübungen. Und diese Methoden haben wir doch immer zur Verfügung und nicht nur, wenn wir ein Gerät benutzen. Wir können unseren eigenen Körper gegen die Schwerkraft hoch ziehen oder aber auch gegen die Schwerkraft hoch drücken. Außerdem ist unser Körper sehr variabel, was die Hebelverhältnisse angeht. Bereits eine kleine Haltungsänderung kann die auf der Muskulatur liegende Belastung deutlich erhöhen oder senken.

Die Grundsätze:

Push your Body

Wenn wir ans Drücken denken, denken wir zunächst natürlich an die klassischen Liegestütze. Diese stellen auch unsere Grundübung für die Brustmuskulatur dar. Einfache Liegestütze werden schnell zu einfach. Unser Artikel zum Thema [Liegestütze](#) hilft Ihnen weiter, wenn Ihnen die normale Variante zu leicht wird.

Zu den Push Übungen gehören auch Dips. Diese können Sie einfach zwischen zwei Stühlen ausführen. Für die Schulter empfehlen sich Handstand Liegestütze. Schaffen Sie nicht? Kein Problem, Sie können Ihre Füße auf einfach z.B. im 90° Winkel auf Ihr Bett ablegen.

Pull your Body

Eine Klimmzugstange ist eine sehr günstige Investition und nimmt kaum Platz weg. Ein gutes Türreck z.B. lässt sich eventuell sogar in der Höhe verstellen. Alternativ können Sie auch auf zwei einfache Turnringe zurück greifen.

Basis Übungen sollten sein: Klimmzüge, liegendes Rudern und Überkopf rudern. Aber auch einzelne

Muskeln lassen sich isolieren.

Seien Sie einfach mal kreativ, es gibt unendlich viele Möglichkeiten Übungen schwerer oder leichter zu machen. Unser stetig im Aufbau befindliches [Übungslexikon](#) könnte Ihnen dabei behilflich sein. Eventuell finden Sie auch das Richtige in einem unserer [Videotutorials](#).

Beintraining

Zugegeben: Die Beine zuhause zu trainieren ist gar nicht so einfach. Pistol Squats beispielsweise sind für die wenigsten sauber auszuführen und normale Kniebeugen für die meisten zu leicht. Sissy Squats für viele wiederum problematisch für die Knie. Wenn Sie allerdings noch in eine Gewichtsweste investieren, können Sie z.B. Pistols an den Ringen mit hoher Intensität ausführen. (siehe unser [Training an Turnringen Einstiegsvideo](#))

Core Training

Versuchen Sie einfach mal Ihren Körper an der Klimmzugstange oder den Turnringen parallel zum Boden zu halten. Sowohl in Bauchlage als auch in Rückenlage. Den perfekten parallelen Schulterwinkel wie im Bild müssen Sie nicht zwangsweise einhalten. (Front Lever+ Back Lever). Vorerst vielleicht in gehockter Haltung. Stabilitätsübungen sind mit das Wichtigste, wenn es um den dauerhaften Fortschritt im Training mit dem eigenen Körpergewicht geht.

Die richtige Kraftstation für Zuhause

Wer zuhause regelmäßig trainieren will, sollte sich nach einiger Zeit einiges an Equipment anschaffen. Mit der passenden Ausrüstung wird auch das Training zuhause nicht langweilig und es ist leichter dauerhafte Motivation zu finden.

Was genau zuhause benötigt wird, darüber scheiden sich die Geister. Die Einen setzen lieber vollkommen auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, die Anderen brauchen schwere Gewichte und freie Hanteln, wobei wieder andere gerne geführte Bewegungen an Maschinen ausführen, weil sie noch nicht das nötige Trainingslevel haben.

Was ist die richtige Kraftstation für mich?

Das World Wide Web enthält viele Angebote für verschiedenste Kraftstationen. Doch welche ist die richtige für mich? Dafür muss ich erst einmal wissen, was ich will. Vom Grundaufbau her gibt es verschiedene Modelle:

Isolationsmaschinen/ bzw. Maschinen mit diversen Kabelzügen

Diese Stationen sind eher empfehlenswert für diejenigen, die den Fitnesssport nur etwas nebenbei betreiben wollen. Die Standard Modelle bestehen meist aus Butterfly, Brustpresse, Beinstrecker/Beuger, Latzug und einem tiefen Kabelzug für beispielsweise Bizeps Curls oder Rudern. Bei den meisten Modellen ist für ernsthaftes Training bei vielen Übungen allerdings schnell das Gewicht zu leicht. Außerdem besteht keine Möglichkeit, freie Übungen auszuführen.

Modell Bank+Plate loaded System

Ein solches System eignet sich schon eher für intensiveres Trainieren. Immerhin ist schon eine Hantelablage vorhanden mit der freie Übungen, wie z.B. Bankdrücken ausgeführt werden können. Mit ein paar zusätzlichen Kurzhanteln sind schnell auch Fliegende, KH-Rudern und Co. möglich. Meist sind noch ein paar Hebel für Übungen wie Beinstrecker und Co. vorhanden.

Kabelzugsysteme

Diverse Kabelzugsysteme, z.B. in Kombination mit einer Sprossenwand, bieten die Möglichkeit vielseitig und funktionell zu trainieren. Der Hauptvorteil liegt allerdings an der platzsparenden Bauweise. Für denjenigen, der hier knausern müssen, sind diese Systeme also das Richtige.

Kniebeugeständer mit Klimmzugstange, Bank, Lang- und Kurzhantel

Diese Kombination ist wohl das Nonplusultra für diejenigen, die intensiv und funktionell trainieren wollen. Der Kniebeugeständer ermöglicht ein effizientes Beintraining. Die Kombination mit Bank und Langhantelablage, sowie ein paar Kurzhanteln und einer Langhantel machen die Möglichkeiten fast unendlich. Die Klimmzugstange rundet das Packet ab.

Fazit: Jeder braucht ein auf seine Bedürfnisse abgestimmtes System. Wer das falsche System kauft, wird seine Ziele wohl kaum erreichen. Bedenken Sie deshalb Ihre Wahl gut.

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 Frontrücken 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.