

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 Paket 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.