

# 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 Grundausstattung 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 Grundausstattung 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?