

# Grundlegendes zum Heimstudio

Wir haben bereits schon einmal darüber berichtet, **welche welche Geräte für ein Heimstudio am sinnvollsten sind**. Nun sind Geräte eben nicht alles. Was bringt es uns, wenn wir all unser Equipment zusammen getragen haben, wir es aber aufgrund der Räumlichkeiten nicht nutzen können?

Wenn Sie nicht einfach nur ein bisschen trainieren wollen, sondern Fitness zu Ihrem Lifestyle gehört, macht es durchaus Sinn, einen extra Bereich Zuhause dafür einzurichten, sofern Sie lieber Zuhause als im Fitnessstudio trainieren.

## Welcher Raum?

Sport, egal in welcher Form, ist nie leise. Gerade wenn Sie etwas fortgeschrittener sind und mit schwereren Gewichten hantieren, ist wohl die Wohnung im ersten Stock eines Mehrfamilienhauses denkbar ungeeignet. Ihr Nachbar wird Ihnen weniger dankbar sein, wenn ihm durch Ihr Kreuzheben der Putz von der Decke auf das Abendessen bröckelt. Am geeignetsten sind hierbei im Grunde Kellerräume.

**Wie Sie diesen individuell einrichten** entscheiden Sie letzten Endes selbst. Es gibt aber ein paar „Must Haves“.

## Ein guter Boden

Ihr Boden sollte kratzfest, wasserfest und abwischbar sein. Teppich ist eher ungeeignet. Ein paar Gummimatten an den entsprechenden Stellen sorgen für Rutschfestigkeit, dort wo sie benötigt wird. Der Boden sollte es schon verkraften, wenn die 100 Kg Hantel einmal etwas schneller zu Boden geht. PVC sieht zwar oft schön aus und ist günstig, leidet aber auch entsprechend schnell unter der Belastung.

## Musik

Planen Sie Ihre Musikanlage schon beim Einrichten. Ordentlich verlegte Kabel und eine angemessene Beschallung mit Ihrer Lieblingsmusik steigern die Motivation enorm. Fallen Sie allerdings oft fast über die Kabel, kann das auf Dauer nervig werden.

## Klima

Gerade ältere Keller sind oft nicht beheizbar. Sorgen Sie von Anfang dafür, eine funktionelle und ökonomische Lösung zu finden. So findet sich auch keine Ausrede, das Training im Winter ausfallen zu lassen.