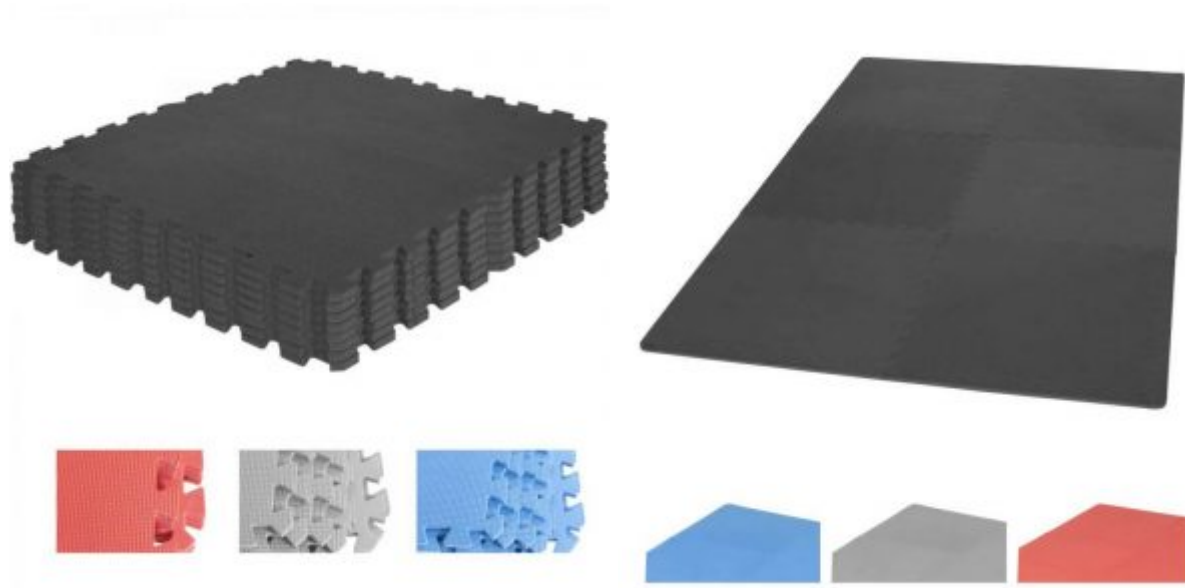


Homegym Starterkit - Damit starten Sie optimal echtes sinnvolles Heimtraining

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 Starterkit 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 Homegym 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 Türrecks 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.