

# Krafttraining zu Hause - Was können wir von Home-Equipment erwarten?

Fitness Geräte sind teuer. Zumindest, wenn es sich um Studio-Qualität handelt. Hersteller, wie z.B. Gym80 oder Technogym verlangen Summen für einzelne Geräte, die sich der Einzelne für zu Hause niemals leisten kann oder nicht bereit ist, so viel Geld für ein Gerät aus zu geben. Selbst in den meisten Studios sind die Geräteparks lediglich auf Leasing angeschafft worden. Alles andere lohnt sich selbst für einen Studiobetreiber kaum.

Wie wir bereits in unseren **7 Sachen fürs Heimstudio** vorgestellt haben, braucht es eigentlich nicht viel, um ein gutes Heimstudio mit vielen Trainingsmöglichkeiten einzurichten. Wichtig ist jedoch eine angemessene Qualität und das zu einem bezahlbaren Preis. Wer allerdings zu billig kauft, kauft zwei Mal.

Die **Flachbank** stellt eins der zentralsten Trainingsgeräte im Homegym dar. Es gibt wohl kaum etwas schlimmeres, als eine wacklige und klapprige Flachbank. Sparen Sie deshalb hier lieber an Verstellmöglichkeiten als am Material. Je mehr Möglichkeiten der Winkelverstellung eine Bank hat, desto mehr Schwachstellen hat sie auch. Beides wirkt sich aber preistreibend aus. Eine stabile Bank ohne viel Einstellmöglichkeiten bietet letzten Endes ein besseres Trainingsgefühl als eine wacklige Bank, die aber mehr Einstellungen bietet. Der Kostenpunkt liegt bei beiden ungefähr gleich.

Bei **Kraftstationen** ist wohl der zu spürende Unterschied am gewaltigsten. Im Homegym lässt sich feststellen, dass Plate-Loaded-Geräte meist ein besseres Trainingsgefühl geben als die Geräte, die über Kabelzüge und Umlenkrollen arbeiten. Je beweglicher ein Bauteil ist, desto eher muss es von hoher Qualität sein, um eine entsprechende Haptik zu vermitteln. Wenn Sie also nicht viel Geld ausgeben wollen, setzen Sie auf möglichst einfache Konstruktionen. In komplizierten Konstruktionen zum Discountpreis wird häufig an den Umlenkrollen, deren Halterungen oder den Kabelzügen gespart. Ergibt sich hier irgendwo eine ungewollte Elastizität, leidet die Intensität im Training. Außerdem kann ein Fehler in einem solchen Kleinteil die ganze Station außer Gefecht setzen. Eine simpel konstruierte Kraftstation können Sie mit einfachen Materialien aus dem Baumarkt selbst reparieren, falls denn einmal die Notwendigkeit eintreten sollte.