Nützliche Tools für das Heimstudio

Sie trainieren ab liebsten zuhause und haben sich Ihren eigenen Trainingsbereich eingerichtet? Oder spielen Sie mit dem Gedanken, endlich zuhause, unabhängig, wann immer Sie wollen zu trainieren? Dann könnte dieser Artikel für Sie interessant sein. Diese kleinen Tools kosten nicht viel und können ihr Training unglaublich aufwerten!

#1 Foam Roll

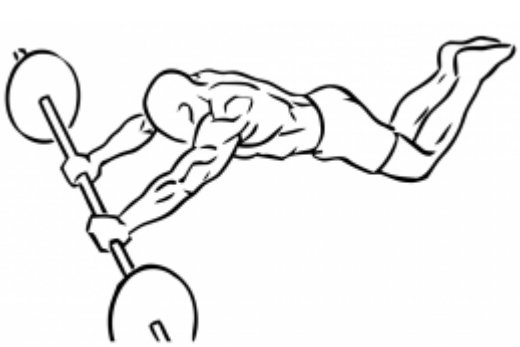
Irgendein Tool zur Selbstmassage und zum Faszientraining sollte jeder Sportler besitzen. Am beliebtesten sind wohl die Tools von Blackroll. Verwenden Sie die Faszienrolle nach dem Training oder in der Regenerationsphase, um die Regeneration zu verbessern, Faszienverklebungen zu reduzieren und Ihre Beweglichkeit und Muskelfunktionalität zu verbessern.

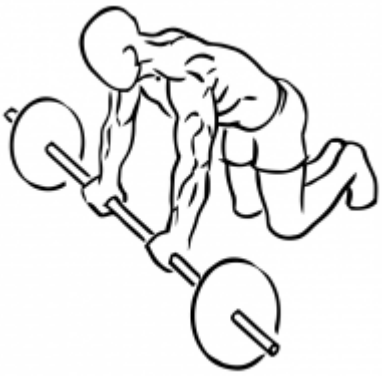
In diesem Video wird die Anwendung und der Nutzen kurz erläutert.

Black Roll Basis

Black Roll extra hart

#2 Ab Roller





Rollouts sind eine sehr effektive Übung für die Bauchmuskulatur, für den unteren Rücken und sie fördern eine hohe Core-Stabilität. Zwar sollten Sie bevor Sie eine solche Übung durchführen ein

gewisses Fitnesslevel erreicht haben, dann ist diese Übung aber eine der effektivsten Übungen, die Sie durchführen können. Rollouts können Sie zwar auch mit der Langhantel durchführen(Siehe Abbildung), das Training mit einem speziellen Tool schont aber Material und Boden und fühlt sich einfach besser an – zudem kostet es nicht viel.

Ab Roller/Bauchtrainer

3 Schlingentrainer und Turnringe

Schlingentrainer sind aus dem funktionellen Training nicht mehr weg zu denken. Ein Schlingentrainer nimmt nicht viel Platz weg und erweitert die Möglichkeiten des Trainings ungemein. Wichtig ist, dass Sie hierbei auf Qualität setzen. Billig verarbeitete Schlingentrainer haben oft scharfe Kanten und schlechte Polster – dann macht das Training nicht wirklich Spaß. Auch die Qualität der Griffe spielt eine große Rolle. Denn immerhin wollen Sie doch intensiv trainieren oder nicht? Wer intensiv trainiert belastet das Material – wer hier zu sehr spart, spart am falschen Ende. Wer auf Nummer sicher gehen will, kauft das Band von TRX oder Variosling in Studioqualität. Natürlich gibt es auch gute günstige Alternativen, die sich lohnen. z.B. von DoItYourFitness.

Mit zwei einfachen Turnringen erweitern Sie Ihre Möglichkeiten noch weiter. Im Gegensatz zum Schlingentrainer sind die Seile hier Parallel. Viele Ganzkörperübungen lassen sich so durchführen- Klimmzüge, Kreuzhang, Front- und Backlever wären nur einige der Möglichkeiten. Besonders hilfreich kann hier auch noch ein ein Deuserband (#5) sein.

Variosling

TRX Band

DoItYourFitness Band

#4 Balance Board

Balance Boards sehr nützliche Tools für das Rezeptorentraining. Wenn Sie sich für ein solches Tool entscheiden, sollten Sie eines wählen, das ausreichend anspruchsvoll ist oder sich am besten noch in der Schwierigkeit und Art der Übung variieren lässt. Das Training der Propriorezeptoren sorgt für ein geringeres Verletzungsrisiko beim Sport und verbessert Ihre intermuskuläre Koordination, was letzten Endes auch in höheren sportlichen Leistungen resultieren kann. Einfache Tools können Sie sich übrigens auch selber bauen. So können Sie z.B. einfach auf einem Kissen balancieren oder eine mit Wasser gefüllte Wärmflasche nutzen. Dennoch bieten Tools, wie z.B. das Balance Board von MFT oder ein Therapiekreisel die Möglichkeit, gezielter zu trainieren.

MFT Disk

MFt Board

Therapiekreisel

#5 Deuserband und Theraband

Mit Widerstandsbändern lassen sich eine ganze Reihe an Übungen durchführen. Als direktes Trainingstool kennen die meisten mit Sicherheit das Theraband. Das Deuserband ist im Gegensatz zum typischen Theraband in sich geschlossen. So eignet es sich optimal z.B. für eine Erleichterung oder Erschwerung von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Sie können es z.B. benutzen, um Klimmzüge zu erleichtern oder die Belastung bei Liegestützen zu erhöhen. Besonders im Bereich der Calisthenics sind Deuserbänder sinnvoll einzusetzen. So können Sie sich effektiv und sauber zu schweren Übungen hinarbeiten. Und das beste: Sie nehmen kaum Platz weg!

Tipp für das Theraband: Die silbernen und goldenen Therabänder halten aufgrund ihrer Dicke wesentlich länger. Nutzen Sie also für intensive Übungen ein silbernes oder goldenes Band. Für schwächere Muskeln, z.B. für die Rotatoren Manschette reicht dann ein blaues oder rotes Band.

Deuserband

Theraband: normale Stufen silber gold

#6 Kettlebell

Mit einer einzigen Kettlebell lassen sich sehr viele verschiedene Übungen durchführen. Im Gegensatz zu normalen Langhanteln brauchen Sie viel weniger verschiedene Gewichte. Ganz im Gegenteil, die meisten Workouts sind so ausgelegt, dass sie nur mit einer einzigen Kugelhantel durchgeführt werden können. Wenn Sie genau wissen wollen, was die Kriterien für eine gute Kettlebell sind, lesen Sie diesen Artikel.

Anfänger starten üblicherweise mit 16 Kg, Anfängerinnen mit 8 Kg.

Kettlebells