

www.trendfit.net/thema/fitnessgeraete



E-BOOK
RATGEBER

FITNESSGERÄTE FÜR ZUHAUSE

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Fitnessgeräte für Zuhause..... | 4 |
| 2 | Crosstrainer | 4 |
| 2.1 | Vorteile | 5 |
| 2.2 | Worauf man beim Kauf achten sollte..... | 5 |
| 3 | Ausdauer und Abnehmen | 5 |
| 3.1 | Laufband | 6 |
| 3.2 | Ergometer/Trimmrad/Fitnessbike..... | 7 |
| 3.3 | Rudergerät/ Rudermaschine/ Waterrower | 8 |
| 3.3.1 | Die Haltung ist das A und O | 8 |
| 3.3.2 | Die Funktionen der Rudergeräte | 8 |
| 3.4 | Vibrationsplatte/ Vibrationstraining | 9 |
| 3.4.1 | Vielfalt macht den Unterschied | 9 |
| 3.4.2 | Das sollte man beachten | 10 |
| 4 | Kraftgeräte..... | 10 |
| 4.1 | Hantelbank & Hanteln | 11 |
| 4.1.1 | Ausführungen | 11 |
| 4.1.2 | Hantelbank ohne Hanteln..... | 11 |
| 4.2 | Kraftstation oder Multistation..... | 12 |
| 4.2.1 | Training an der Kraftstation..... | 12 |
| 4.2.2 | Tipps zum Kauf einer Kraftstation | 12 |
| 4.3 | Stepper | 13 |
| 4.3.1 | Was wird trainiert? | 13 |
| 4.3.2 | Das sollte ein Stepper mitbringen | 13 |
| 4.4 | Bauchtrainer und Rückentrainer | 14 |
| 4.4.1 | Bauchtrainer | 14 |
| 4.4.2 | Rückentrainer | 14 |
| 4.4.3 | Ein Gerät, zwei Ziele | 14 |
| 4.5 | Türreck und Klimmzugstange | 15 |
| 4.5.1 | Einfaches Prinzip mit großer Wirkung | 15 |
| 4.5.2 | Was beim Kauf wichtig ist..... | 16 |
| 4.6 | Dip Stationen | 16 |
| 4.7 | Gymnastikgeräte | 16 |
| 4.8 | Gymnastikball | 17 |
| 4.9 | Balanceboard | 17 |
| 4.9.1 | Das Board..... | 18 |
| 4.9.2 | Mehr als nur Stehen | 18 |
| 4.10 | Hula Hoop Reifen..... | 18 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 4.11 | Springseil..... | 19 |
| 4.12 | Aerobic-Bar | 19 |
| 4.12.1 | Fakten zum Stick | 20 |
| 4.12.2 | So geht's..... | 20 |
| 4.13 | Yogamatte..... | 20 |
| 5 | Sprossenwand..... | 21 |
| 5.1 | Übungen an der Sprossenwand | 21 |
| 5.2 | Kauf einer Sprossenwand | 22 |
| 6 | Boxsack..... | 22 |
| 6.1 | Die verschiedenen Arten der Boxsäcke | 23 |
| 6.2 | Befestigung | 23 |
| 7 | Fazit..... | 23 |

1 Fitnessgeräte für Zuhause

Ausdauertraining, Krafttraining und Gymnastik können mit den richtigen Fitnessgeräten auch zu Hause gut ausgeübt werden. Fitnessgeräte für Zuhause, besser bekannt als Heimtrainer oder Hometrainer gibt es in unterschiedlichsten Ausführungen und Ausstattungen. Daheim zahlt man keine Mitgliedschaft und man kann selbst kurze Pausen im Tagesablauf jederzeit zum Training nutzen. Wenn die innere Einstellung stimmt und der Wille da ist, fehlt es nur noch an den richtigen Geräten, um mit dem Sport beginnen zu können.

2 Crosstrainer

Beliebt sind die sogenannten Crosstrainer. Sie sind eine gelungene Mischung, um Ausdauer- als auch Krafttraining zu betreiben. Ein optimaler Einstieg für ein heimisches Fitnessprogramm. Als Heimtrainer sind diese Fitnessgeräte in unterschiedlichen Ausführungen zu haben. Die Unterschiede finden sich nicht nur im Preis wieder, sondern auch in der Verarbeitung und der Qualität des Produktes.

Der Crosstrainer entwickelte sich in den letzten Jahren zu einem begehrten Trainingsgerät und liegt mittlerweile schon bei stolzen 70% Anteil aller Hometrainer. Das kann sich sehen lassen. Das Indoor Bike wurde damit einfach mal entthront und auch das Laufband blickt nur noch hinterher. Der Crosstrainer ermöglicht ein effektives Ausdauertraining, bei dem man auch noch wunderbar Fett verbrennen kann. Für viele Menschen eines der wichtigsten Kriterien in der Heimfitness überhaupt. Für den Crosstrainer gibt es keine echte Zielgruppe, denn trainieren können damit alle. Egal ob man Einsteiger oder Profi ist. Jung oder Alt. Individuelle Einstellungen können den persönlichen Voraussetzungen ideal angepasst werden und das macht dieses Fitnessgerät zu einem heiß begehrten Objekt in der Welt des Sports daheim.

Die Crosstrainer werden zudem nicht ausschließlich als alleiniges Fitnessgerät genutzt, sondern dienen vor allem fortgeschrittenen Sportler als wichtiges Element in der Erwärmung. Im Wort steckt das Geheimnis des Erfolges: Cross. Damit ist der Bewegungsablauf gemeint, den man an diesem Heimtrainer vollführt. Arme und Beine bewegen sich in entgegengesetzter Richtung und arbeiten über Kreuz. Es ist äußerst Gelenk schonend und stärkt die Oberkörpermuskulatur, als auch die Beinmuskulatur. Zu Beginn wird man es nicht unbedingt leicht haben, aber aller Anfang ist schwer.

2.1 Vorteile

Den größten Vorteil bietet ein Crosstrainer in Puncto schonendes Training. Das bedeutet, dass man hier anders als auf einem Laufband keine Stoßbelastung auf den Gelenken zu befürchten hat. Es wird zwar die Gehbewegung nachgeahmt, aber das erfolgt mit einem festen Stand auf den jeweiligen Pedalen. Das parallele Einsetzen der Arme erzeugt einen großen Trainingseffekt für gleich mehrere Muskulaturen. Hier werden nicht nur Beine, Arme und Oberkörpermuskulatur angesprochen. Wer unter einen schmerzenden Rücken leidet, wird mit dem Heimtrainer sehr rasch Linderung verspüren. Denn auch diese oftmals überbeanspruchte Muskelpartie wird mit dem Crosstrainer gestärkt.

2.2 Worauf man beim Kauf achten sollte

Man neigt grundsätzlich dazu, ein Crosstrainer zu kaufen, wenn dieser ein augenscheinliches Schnäppchen ist. Doch Vorsicht! Wie bei allen anderen Trainingsgeräten gilt auch hier, dass Qualität ihren Preis hat. Es ist hilfreich zu wissen, dass der Crosstrainer mit einer sogenannten Schwungmasse arbeitet. Damit man einen runden Lauf hat, sollte diese Masse wenigstens 18kg betragen. Alles andere ist billig und unbrauchbar. Einzige Ausnahmen stellen Geräte dar, deren Schwerpunkt vor den Pedalen gelagert ist. Dann reichen auch 10kg aus. Helfen können bei einer Kaufentscheidung Erfahrungsberichte anderer Nutzer. Diese können einem am ehesten zu einem bestimmten Hersteller raten. Ein überstürzter und vor allem unüberlegter Kauf wirkt sich meist negativ aus.

Ein weiteres wichtiges Kriterium beim Kauf sind die Funktionen bei einem Crosstrainer. Mal Hand aufs Herz, wollen Sie vor dem Training jedes Mal in der Bedienungsanleitung nachlesen müssen, wie man ein bestimmtes Trainingsprogramm einstellt? Gewiss nicht. Aus diesem Grund heißt es an dieser Stelle, weniger ist oftmals mehr. Achten Sie in erster Linie darauf, dass Sie eine Zeitangabe haben, einen Pulsmesser und die Möglichkeit, verschiedene Profile anzulegen. Dann können nämlich mehrere an diesem Gerät trainieren. Mehr muss man im Grunde genommen gar nicht eingeben, wenn man mit dem Crosstrainer trainieren möchte. Na dann, kann es doch schon losgehen!

3 Ausdauer und Abnehmen

Warum entschließt man sich, daheim Fitness zu betreiben? In den allermeisten Fällen lautet die Antwort: Abnehmen. Wie schon einleitend erwähnt, funktioniert das nur, wenn man den Speiseplan entsprechend anpasst und umstellt. Anderenfalls braucht man sich wirklich keine weiteren Gedanken über die Fitness zu machen. Grundsätzlich kann man am ehesten mit einem ausgewogenen Ausdauertraining abnehmen. Viele denken beim Sport und den Fitnessgeräten an Maschinen, mit denen man seine Muskeln aufbaut. Dabei bietet der

Markt sehr viel mehr. Krafttraining ist im Rahmen einer Diät oder eines Gewichtsreduktionsprogrammes eher ungeeignet. Denn mit dem Aufbau der Muskeln verliert man nicht an Gewicht, sondern legt meist noch zu. Fettverbrennung ist am effektivsten beim Ausdauertraining. Das Krafttraining sollte hier nur eine Randfunktion einnehmen. Wobei es grundsätzlich Teil des regelmäßigen Trainings einnehmen sollte. Beim Ausdauertraining wird der Körper bis zu einem bestimmten Punkt gefördert und dann auf diesem Niveau gehalten. Da man zu Beginn daran noch nicht gewöhnt ist, muss man die Trainingseinheiten erst nach und nach steigern. Eine Überanstrengung führt nicht nur zu unangenehmen Muskelkater, sondern verdirbt den meisten die gute Laune und die Lust am Sport. Das darf man nicht verlieren, wenn man ernsthaft zu Hause trainieren möchte. Während des Ausdauertrainings ist es unabdingbar für Flüssigkeitszufuhr zu sorgen. Vor allem in der Anfangsphase wird man sehr stark zum Schwitzen neigen. Damit es nicht zu einer Dehydrierung kommt, ist es wichtig viel zu trinken. Schorlen, Wasser oder isotonische Getränke eignen sich wunderbar. Welche Möglichkeiten hat man denn nun daheim, um Ausdauertraining zu betreiben? Beginnen wir nun mit dem Klassiker, dem Laufband und werfen einen Blick auf andere Hometrainer, die sich ideal für ein gutes Ausdauertraining daheim eignen.

3.1 Laufband

Kaum ein andere Heimtrainingsgerät kann auf eine so lange Geschichte zurückblicken, wie das Laufrad. Ein Klassiker unter den Trainingsgeräten und für das Ausdauertraining bestens geeignet. Genutzt wird es von Frauen und Männern gleichermaßen. Da nicht jeder die Chance hat, im Wald joggen zu gehen, kann man diese Bewegungsabläufe auf einem Laufband wunderbar nachahmen und ein sehr effektives Ausdauertraining durchführen. Beginnen Sie Ihr Training mit einer für Sie realistischen Zeit. Wer sich zu hohe Ziele setzt, verliert schnell die Freude daran, weil man diese Ziele schlichtweg nicht erreichen kann. Wichtig ist, dass Sie sich zunächst so oft es geht selber motivieren und mit diesem Gerät trainieren. Steigern Sie sich nicht täglich, sondern lieber wöchentlich. Das ist ein realistisches Ziel. Fortgeschrittene Sportler nutzen das Laufband nicht allein zum Ausdauertraining, sondern als äußerst effektive Übung zum Aufwärmen. Wer also Ausdauer und Krafttraining kombiniert, kann das Laufband zur Erwärmung der Muskulatur bestens einsetzen. Vorrangig werden Bein-, Po-, Rücken- und Bauchmuskulatur angesprochen.

Hier bedarf es sicher nicht vieler Worte. Ein Laufband besteht aus einer Lauffläche und einer Halterung, an der man sich während des Laufens festhalten kann, wenn man nicht frei laufen möchte. Es gibt verschiedene Laufbänder. Grundsätzlich sind es zwei unterschiedliche Typen. Zum einen gibt es die elektrischen, welche Folge dessen mit einem Motor betrieben werden und zum anderen die sehr einfachen, die mechanisch arbeiten. Sprich durch das Laufen selber angetrieben werden. Die mechanischen lassen sich kaum weiter einstellen und sind für ein wirklich effektives Training eher ungeeignet. Zum Kauf werden eher die elektrischen

Laufbänder empfohlen. Diese lassen sich mittels eines Programms steuern und je nach Fortschritt kann die Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Somit sind verschiedene Laufarten ohne Weiteres sofort möglich. Ob nun zügiges Gehen, Joggen oder auch Sprinten. Alles ist sofort umsetzbar, ohne dass man das Band erst entsprechend antreiben müsste. Um hier eine gute Kaufentscheidung fällen zu können, ist es wichtig, auf die Leistung zu achten. In der Regel ist es ratsam, ein Laufband mit wenigstens 2PS Stärke zu kaufen. Laufgeschwindigkeiten sind dann bis zu einer Höhe von 16km/h umsetzbar. Ohne das man etwas am Laufkomfort einbüßen muss.

Ein weiterer Punkt ist die Breite des Laufbandes. Eine Mindestbreite von 45x130cm ist für Jogger zu empfehlen. Sprinter haben einen Bedarf von wenigstens 48x150cm. Alles andere wird Ihnen nicht wirklich Freude bereiten können. Zu guter Letzt sollten Sie einen Blick auf die Dämmung werfen. In diesem Fall darf sie nicht zu hart sein oder gar fehlen, denn dann kommt es zur gefürchtete Stoßbelastung. Aber auch eine zu weiche Dämmung ist schädlich, da sonst die Sehnen überbeansprucht werden. Ein gutes Mittelmaß ist das beste.

Für anspruchsvolle Sportler sind Laufbänder mit Neigungs-Winkel zu haben. Joggen oder Walken bergauf. Ein zusätzlicher Kick für die Kondition und die Kräfte. Ein Hometrainer mit sicher mehr Möglichkeiten, als man zunächst gedacht hätte.

3.2 Ergometer/Trimmrad/Fitnessbike

Frischer Wind weht einem um die Nase und das einzige was man hört ist das Rauschen der Räder auf den Asphalt. So oder so ähnlich fühlt es sich an, wenn man mit seinem Rennrad auf der Straße unterwegs ist. Dieses Gefühl kann man sich wenigstens annähernd auch in die eigenen vier Wände holen. Der ultimative Klassiker unter den Hometrainern ist und bleibt nun mal das Fitnessbike. Auf den frischen Wind muss man verzichten und auch auf das Rauschen der Reifen. Aus sportlicher Sicht gibt es keine Abstriche und daher eignet sich die Trimmräder ideal als perfektes Ausdauertrainingsgerät für Zuhause. Verwendet wird es von einer großen Zielgruppe, da jeder, egal ob Anfänger oder Profi damit umgehen kann. Ähnlich wie beim Laufband muss auch hier auf ein gut abgestimmtes Training geachtet werden. Also langsame und kontinuierliche Steigerung ist der Weg zum Erfolg auf diesem Hometrainer.

Die Funktion eines Ergometers, wie man diesen Hometrainer auch gern nennt, ist im Grunde genommen klar. Denn es ist im Prinzip nichts anderes, als ein Fahrrad, was sich nicht wegbewegen kann. Worauf man trotz allem achten sollte ist in erster Linie die Verarbeitung. Billige Plastikpedalen sind fehl am Platz. Idealer Weise sollten die Pedalen über eine Schlaufe verfügen. Dadurch kann man die Kräfte nicht nur beim Treten, sondern auch beim Ziehen der Pedale anwenden. Das führt zu einem erfolgreicherem Training. Des Weiteren ist es unabdingbar, dass Sattel als auch Lenkrad verstellbar sein müssen. Wer in einer krummen Haltung trainiert erreicht das ganze Gegenteil. Anstatt fit und gesund zu werden, wird der Rücken krank und auch andere Muskeln werden völlig falsch beansprucht.

Die Möglichkeit, verschiedene Schwierigkeitsstufen einstellen zu können, sollte unbedingt gegeben sein, ansonsten kann man sein Ausdauertraining kaum optimieren und bleibt irgendwann auf einem Level stehen. Hilfreich sind an dieser Stelle die Fahrradcomputer. Ein solcher muss unbedingt vorhanden sein. Denn sonst können keine veränderten Einstellungen vorgenommen werden. Auch hier gilt Puls, Zeit und Entfernungsmesser als das absolute Minimum, was man einstellen können muss. Wenn Sie diese Dinge beachten, dann steht im Grunde genommen nichts mehr zwischen Ihnen und einem neuen Ergometer.

3.3 Ruderggerät/ Rudermaschine/ Waterrower

Es gibt zahlreiche Begriffe, die eines der bekanntesten Fitnessgeräte überhaupt beschreibt. Ob nun Ruderggerät, Rudermaschine oder nun auch ganz neu Waterrower. Funktionieren tun sie alle nach dem selben Prinzip und auch die Muskeln, welche damit trainiert werden sollen, sind alle die Gleichen. Die Ruderggeräte gehören ebenso in die Gruppe der Ausdauertrainingsgeräte und nehmen allerdings einen höheren Stellenwert als Fitnessgeräte ein, als Laufband oder Trimmrad. Das liegt einzig und allein daran, weil man hier einen sehr hohen Anteil Krafttraining einbringt. Ein Ruderggerät eignet sich dennoch für alle Gruppen. Wer es stets beherzigt, langsam einzusteigen und sich entsprechend seines Fortschritts zu steigern, wird mit einem Ruderggerät einen sehr hohen Trainingserfolg erleben. Ein Ruderggerät eignet sich in erster Linie zu einem ausgezeichneten Ganzkörpertraining.

3.3.1 Die Haltung ist das A und O

Bei kaum einen anderen Fitnessgerät für Zuhause kommt es so sehr auf die Haltung an, wie das hier bei dem Ruderggerät der Fall ist. Eine falsche Haltung führt nicht nur zu starken Rückenschmerzen, sie kann das gesamte Training negativ beeinflussen. Aus diesem Grund wird stets dazu geraten, ein Ruderggerät so aufzustellen, dass man immer wieder einmal einen Blick in den Spiegel werfen kann, um sicher zu stellen, dass man noch immer in der korrekten Haltung trainiert. Diese sollte aufrecht sein. Wer sich dazu verleiten lässt, einen Buckel zu machen, wird relativ schnell unter einen schmerzenden Rücken leiden. Beim Ziehen ist es wichtig, den Körper nicht zu weit nach hinten zu lehnen. Optimal ist hier eine Haltung von maximal 45 Grad. Wenn man diese Ratschläge beherzigt, kann das Ruderggerät zu einem sehr effektiven Trainingsgerät für Zuhause werden. Denn Beine, Arme und eben der Rücken werden gestärkt. Neben dem ansprechenden Krafttraining ist Rudern ein beliebter Ausdauersport, bei dem man sehr viele Kalorien verbrennen kann.

3.3.2 Die Funktionen der Ruderggeräte

Einen großen Vorteil hat dieser Heimtrainer gegenüber den Booten auf dem Wasser. Man kann sich zu Hause wesentlich besser auf die eigentlichen Abläufe konzentrieren und man muss nicht befürchten, ins Wasser zu fallen. Es gibt, wie bei nahezu allen Hometrainern einiges zu beachten, ehe man eine übereilte Kaufentscheidung fällt. Normalerweise arbeiten die Ruderggeräte mit einer Seilzugtechnik und einem Magnetbremssystem. Das sollte die

Mindestausstattung sein. Dann ist es zu empfehlen, verschiedene Einstellungen vornehmen zu können. Man spricht hier von wenigstens 5 verschiedenen Stufen. Anderenfalls können Sie sich im Training nicht steigern und Folge dessen auch keinerlei Fortschritte machen. Bedenken Sie, dass ein kleiner Computer Sie beim effektiven Training sehr gut unterstützen kann. Er muss keineswegs über zig verschiedene Programme verfügen. Das führt wieder eher zur Verwirrung. Aber ein paar wenige Angaben zum eigentlichen Training sind vorteilhaft.

3.4 Vibrationsplatte/ Vibrationstraining

Jahr für Jahr drängen neue Geräte auf den Markt und man ist heutzutage nun wirklich nicht mehr auf ein paar wenige Hometrainer angewiesen, wenn man sich zu Hause fit halten möchte. Zu einen der neueren Geräten zählt ohne Zweifel die Vibrationsplatte oder auch das sogenannte Vibrationstraining. Studien haben schließlich erwiesen, dass die Impulse, die man über diese kontinuierlichen Vibrationen erhält, die Muskeln stärken und eben auch beanspruchen. Im ersten Moment mag die Vibrationsplatte nur etwas für bis dato Sport-Verweigerer zu sein. Auf den zweiten Blick wird man feststellen können, dass dem nicht so ist und man mit einer Vibrationsplatte durchaus ein anspruchsvolles Fitnessgerät bekommt.

3.4.1 Vielfalt macht den Unterschied

Grundsätzlich kann man mit einer Vibrationsplatte sehr viel anfangen und die Übungen, die man an diesem Gerät absolvieren kann sind sehr verschiedenen. Damit wird dieser Heimtrainer zu einem wahren Allround-Talent. Kein Wunder also, dass sich immer mehr Menschen dafür begeistern können. Doch welche Muskeln können damit nun wirklich trainiert werden und was hat das Ganze noch mit einem Ausdauertraining zu tun? Nun gut, die Platte vibriert in unterschiedlichen Stärken. Diese können manuell eingestellt werden. Wie immer gilt auch hier, am Anfang etwas langsamer beginnen und sich im Laufe des Trainings steigern. Trainiert werden können im Grunde genommen alle Muskeln, die man mit einem Fitnessgerät stärken kann. Die Beinmuskulatur, als auch die Gesäßmuskulatur wird mittels verschiedenen Stellungen auf der Platte trainiert. Leichte Hockstellung, mittlere Hockstellung bis hin zur kompletten Hockstellung. Des Weiteren ist der Stand auf Zehenspitzen für die Waden wichtig und wechselnde Belastungen von links nach rechts zusätzlich empfehlenswert. Die Oberarme können gestärkt werden, in dem man diese auf die Platten stützt und bekannte Übungen, wie Liegestütze absolviert. Rücken und Bauchmuskeln kommen nicht zu kurz. Ein Gesamtkörpertraining ist daran ohne Weiteres möglich und da Übungen mehrmals hintereinander wiederholt werden, stärkt man neben den Muskeln auch die Kondition und somit absolviert man fast unbewusst ein gutes Ausdauertraining.

Es sind hier keine Grenzen gesetzt und es ist zu empfehlen, sich ein paar Tipps und Infos zu besorgen, welche Übungen an der Platte sinnvoll sind. Es ist einfach sehr vielfältig.

3.4.2 Das sollte man beachten

Die Trittflächen der Platten dürfen nicht zu klein sein. Anderenfalls können einige Übungen nicht ausgeführt werden. Des Weiteren sollte die Möglichkeit bestehen, eine zusätzliche Befestigung nutzen zu können, da einige Abläufe schon mal recht schwungvoll sein können und man ein "Wandern" des Gerätes herbeiführen könnte. Die Griffe für die Hände sollten mit einem Gummi überzogen sein, damit man einen bessern Halt hat und zu guter Letzt darf ein mehrstufiges Programm nicht fehlen. Denn nur darüber lassen sich Fortschritte beim Trainieren festhalten. Die Leistung einer Vibrationsplatte liegt idealer Weise bei wenigstens 350 Watt. Nur so kann garantiert werden, dass eine gleichmäßige Vibration während der einzelnen Übungen erzielt wird und es nicht zu unschönen Ruckelungen zwischendurch kommt.

4 Kraftgeräte

Ein Ausdauertraining kommt schon mal gut und gerne ohne ein anstrengendes Krafttraining aus. Andersherum ist das nicht der Fall. Wenn Sie ein gezieltes Krafttraining in Angriff nehmen wollen, kommen Sie an einem guten Ausdauersport nicht umhin. Denn eine gute Kondition ist nun mal die Grundlage für jeden Kraftsport. Zumindest dann, wenn er einem auch etwas bringen soll. Um Krafttraining betreiben zu können, ist es zwingend erforderlich, sich im Vorfeld gut zu erwärmen. Die Muskeln müssen vor den Übungen quasi auf Temperatur gebracht werden, um richtig arbeiten zu können. Bedenken Sie bitte auch immer, dass mit einem Krafttraining ein erhöhter Bedarf an Eiweiß entsteht, da dieses zur Bildung der Muskeln genutzt wird. Sie sollten daher bei Ihrer Ernährung darauf achten, nun eiweißhaltige Kost zu sich zu nehmen. Auf künstliche Eiweiße und Nahrungsergänzungsmittel sollten Sie möglichst verzichten. Ein gesunder Körper zieht sich die nötigen Nährstoffe aus den Speisen und wenn Sie die Kost abwechslungsreich gestalten, decken Sie alle wichtigen Punkte ab.

Zur Erwärmung eignen sich Fitnessgeräte, wie das Laufband, der Crosstrainer oder auch das Trimmrad. Damit erwärmen Sie alle wichtigen Muskelpartien. Danach sind noch ein paar wenige Dehn-, und Streckübungen erforderlich, ehe Sie sich voller Tatendrang an ein Kraftsportgerät setzen können. Bedenken Sie immer, dass der Einstieg in ein Krafttraining langsam beginnen muss. Erhöhen Sie die Wiederholungen nicht täglich. Sondern stimmen Sie Ihren Körper langsam darauf ein. Der Erfolg kommt von der Qualität der Übungen, nicht von der Quantität.

Im Folgenden werden Ihnen nun ein paar der geläufigsten Trainingsgeräte für Zuhause vorgestellt. Selbstverständlich mit ein paar nützlichen Tipps zur Anwendung und einigen

Informationen, was man beachten muss, wenn man sich Fitnessgeräte für Zuhause kaufen möchte

4.1 Hantelbank & Hanteln

Ein Klassiker aus dem Bereich Kraftsport sind die Hanteln. Diese sind einfach aus keinem Kraftsporttraining wegzudenken. Schon allein, weil man sie nicht nur für das Training der Arme einsetzen kann, sondern auch zur Stärkung der Nacken- und Rückenmuskulatur.

4.1.1 Ausführungen

Die Hanteln sind in verschiedenen Ausführungen zu haben. Da sie wie schon erwähnt in unterschiedlichen Bereichen zum Einsatz kommen. Vor allem Frauen nutzen die kleineren, leichteren Kurzhanteln, um ein gezieltes Ausdauertraining zu absolvieren. So ist es nicht selten, dass Übungen an einem Stepper von Kurzhanteln begleitet werden. Häufiger jedoch kommen Hanteln beim Kraftsport zum Einsatz. Hierbei geht es dann um den gezielten Aufbau der Oberarmmuskulatur. Die Hanteln sind in unterschiedlichen Gewichtsklassen zu haben. Das gewährleistet eine kontinuierliche Steigerung. Wichtig ist, dass die Übungen sehr genau und exakt ausgeführt werden. Wer eben nur mal husch husch die Hanteln hebt, muss sich nicht wundern, wenn am Ende nichts dabei raus kommt, außer vielleicht ein unangenehmer Muskelkater. Idealerweise sollten die Hanteln einen weichen Griff haben, damit sie besser in der Hand liegen. Egal ob Langhantel oder Kurzhantel, Konzentration ist gefragt. Bei der Verwendung von Langhanteln muss eine Hantelbank vorhanden sein, um die Übungen sicher und gezielt ausführen zu können. Wenn man die Übungen allein bewältigt, darf man sich nicht überschätzen. Man muss stets in der Lage sein, die Hantel ablegen zu können, ohne sich dabei zu verletzen. Wenn man eine Steigerung der Gewichte in Angriff nehmen möchte, ist es vorteilhaft, einen Bekannten oder Freund dabei zu haben, der im Notfall schnell zupacken kann.

4.1.2 Hantelbank ohne Hanteln

Die Hantelbank kann allerdings auch zu anderen Kraftübungen genutzt werden. Die Stärkung von Rückenmuskulatur als auch Bauchmuskulatur ist auf einer Hantelbank sehr gut umzusetzen. Sogenannte Sit Ups kräftigen den Bauch. Wenn diese Übung noch leicht variiert wird, absolviert man ein hervorragendes Krafttraining. In Bauchlage ist es realisierbar, den Rücken zu kräftigen. Hierzu stehen einem selbstverständlich unterschiedliche Varianten zur Auswahl, so dass es ohne Weiteres möglich ist, verschiedene Muskelgruppen anzusprechen.

Eine gute Hantelbank besteht aus einem sehr stabilen Gestell und einer festen Auflage. Idealerweise sind Streben vorhanden, um beispielsweise die Füße einhaken zu können, um Übungen ohne Hanteln machen zu können. Eine Hantelbank darf nicht zu leicht sein, denn sonst könnte die Gefahr des Kippens bestehen. Die Standfüße der Bank sollten möglichst einen Gummiaufsatz haben, der für mehr Stabilität sorgt und das Wegrutschen der Bank

verhindert. Wenn Sie mit Langhanteln trainieren wollen, sollten Sie sich nach einer passenden Hantelhalterung umsehen. Sie benötigen schließlich einen Lagerplatz für die Langhanteln. Des Weiteren sind Halterungen verfügbar, in die man während des Trainings, die Hanteln wieder einsetzen kann. Sprich, es muss lediglich die Halterung über die Bank in Position gebracht werden und schon kann das Drücken und Pressen der Hanteln in Angriff genommen werden. Besser noch bekannt unter den allgemeinen Begriff: Bankdrücken.

4.2 Kraftstation oder Multistation

Ein wahres Multitalent unter den Fitnessgeräten für Zuhause ist die Kraftstation. Sie ermöglicht es, dass man mehrere und vor allem sehr unterschiedliche Übungen absolvieren kann, ohne das Gerät wechseln zu müssen. Wer räumlich gesehen die Möglichkeit hat, sich eine Kraftstation aufstellen zu können, sollte dies auch nutzen. Idealerweise ist ein gut zirkulierender Kellerraum geeignet, denn die Kraftstationen bringen eine enormes Eigengewicht mit sich und auch an Größe muss man einiges einplanen!

4.2.1 Training an der Kraftstation

Bevor man sich an die Kraftstation setzt, um verschiedene Übungen zu absolvieren, ist eine gute Erwärmung unabdingbar. Das verhindert nicht nur unangenehme Muskelschmerzen, sondern auch ungewünschte Zerrungen. Ein leichtes Ausdauertraining sollte daher unbedingt statt finden.

Trainiert werden kann an einer Kraftstation nahezu jede Muskelpartie. Das liegt einfach daran, weil an diesem Gerät verschiedene Fitnessgeräte vereint sind. Für die Oberarme beispielsweise stehen einem Übungen, wie das Bankdrücken oder auch der Butterfly zur Auswahl. Rücken und Nacken können über das Latziehen gestärkt werden. Wer etwas für die Beinmuskulatur tun möchte, nutzt die Beinpresse. Damit sind auch schon die wesentlichen Elemente aufgezählt, welche an einer Kraftstation wenigstens verfügbar sein sollten. Eine Kraftstation ist ideal geeignet, um ein sehr breit gefächertes Krafttraining zu absolvieren. Man ist nicht auf eine bestimmte Partie beschränkt. Vielmehr ist ein Ganzkörpertraining ohne Weiteres umsetzbar.

4.2.2 Tipps zum Kauf einer Kraftstation

Billig ist nicht gut, aber teuer muss auch nicht sein. Frei nach dem Motto Qualität hat ihren Preis, sollten Sie an den Kauf einer Kraftstation herangehen. Billige Importe, die nicht einmal über ein Sicherheitszertifikat verfügen, sollten Sie da lassen, wo der Pfeffer wächst. Auch wenn der Preis verlockend erscheint. Es ginge letztendlich nur auf die Kosten Ihrer Gesundheit. Wenn Sie sich eine Kraftstation kaufen wollen, müssen Sie zunächst bestimmen, auf welche Elemente es Ihnen ankommt. Denn die Stationen sind in sehr verschiedenen Ausführungen erhältlich. Ist es Ihnen wichtig, mehrere Geräte in einem nutzen zu können, dann sollten Sie nach den sogenannten Multistationen Ausschau halten. Diese sind im

Normalfall die am besten ausgestatteten Kraftstationen überhaupt. Gütesiegel, Testergebnisse, als auch Erfahrungsberichte können Sie bei der recht schweren Kaufentscheidung gut unterstützen.

4.3 Stepper

Der Stepper gilt unter den Kraftgeräten zweifelsohne als reines Damengerät. Dabei nutzen den Stepper auch Herren. Diese bewegen sich allerdings in einer Minderzahl. Daher wird der Stepper an dieser Stelle auch den Frauen ans Herz gelegt. Vor allem jenen, die straffere Oberschenkel haben möchten und eine gestärkte Gesäßmuskulatur. Denn für diese beiden Muskelbereiche ist der Stepper erfunden worden. Ein Fitnessgerät, welches glücklicherweise nicht allzu viel Platz in Anspruch nimmt und auch in einer eher kleineren Wohnung durchaus ein Fleckchen findet.

4.3.1 Was wird trainiert?

Der Stepper gilt sowohl als Ausdauersportgerät als auch als Kraftsportgerät. Da es sich hierbei um das Training einer bestimmten Muskelgruppe handelt, wird er dann doch des Öfteren eher im Bereich des Krafttrainings erwähnt. Das Prinzip des Steppers ist, die Bewegungen beim Treppensteigen nachzuahmen. Jeder der schon mal etliche Stockwerke zu Fuß hinter sich gebracht hat, weiß, wie anstrengend das werden kann. Da allerdings nicht jeder in einem Hochhaus wohnen kann, wo man täglich mehrmals Treppab und Treppauf rennen könnte, kommt der Stepper zum Einsatz. Trainiert werden die Muskeln im Bereich der Waden, der Oberschenkel und selbstverständlich auch im Gesäß. Eine lange Erwärmung ist bei diesem Gerät nicht von Nöten. Einzig und allein sind ein paar Dehnübungen vor Beginn wichtig, um Zerrungen zu vermeiden.

4.3.2 Das sollte ein Stepper mitbringen

Sie erwägen den Kauf eines Steppers? Dann sollten Sie unbedingt auf ein paar wenige Dinge achten. Grundsätzlich gilt es für alle Sportgeräte, die man zu Hause anwenden möchte, dass sie die notwendigen Sicherheitsvorschriften erfüllen können. Das ist selbst bei einem einfachen Stepper nicht anders. Kaufen Sie daher keinen Stepper, der auf Zertifikate und Gütesiegel verzichten kann. Denn auf so etwas sollten Sie besser verzichten.

Neben einem sehr stabilen Gestell muss ein Stepper zwei breite Trittflächen haben, damit Sie einen festen und vor allem sicheren Stand haben. Der Griff für die Hände muss ebenfalls stabil sein und idealerweise mit einer Gummibeschichtung versehen sein. Dann haben Sie den optimalen Halt. Zu guter Letzt sind die Einstellungen wichtig, die am Gerät vorgenommen werden können. Da man zu Beginn grundsätzlich mit einem sehr leichten Training einsteigt, sollten wenigstens 5 unterschiedliche Schwierigkeitsstufen einstellbar sein. Anderenfalls stoßen Sie schnell an die Grenzen des Gerätes, nicht aber die Grenzen Ihrer körperlichen Fähigkeiten. Ein Computer, der Zeit und Puls misst ist wichtig, um den

Trainingsfortschritt einsehen zu können und selbstverständlich die eigene Gesundheit im Blick zu haben.

4.4 Bauchtrainer und Rückentrainer

Sitzende Tätigkeiten, Bewegungsmangel und immer wieder die Fahrt im Auto tragen dazu bei, dass Haltungsschwäche das Problem Nummer eins geworden ist. Glückwunsch all denjenigen, die sich nun endlich dazu durchringen wollen, dem ganzen ein Ende zu bereiten und aktiv etwas für eine bessere und vor allem gesündere Haltung zu tun. Die Kombination aus Bauch- und Rückentraining ist ideal dazu geeignet, eine geschwächte Muskulatur wieder auf Vordermann zu bringen und damit selbstverständlich auch eine bessere Haltung zu erzielen. Gerade wer sehr viel im Sitzen arbeitet, sprich einen Bildschirm-Job bewältigt, sollte in der Freizeit die Gelegenheit nutzen, um sich sportlich zu betätigen. Immerhin stehen einem verschiedene Trainingsgeräte zur Auswahl, mit deren Hilfe man hervorragend die Bauchmuskulatur als auch die Rückenmuskulatur stärken und kräftigen kann.

4.4.1 Bauchtrainer

Noch aus Schultagen sind einem die Sit-Ups bestens bekannt. Kein Zweifel, dass dies nach wie vor eine der besten Übungen ist, um die Bauchmuskulatur zu trainieren. Allerdings kann man diese Übungen intensivieren und optimieren, in dem man einen Bauchtrainer verwendet. Ein eher unscheinbares und doch sehr effektives Fitnessgerät. Die gewölbte Form ist mit einer Nackenstütze versehen und runden Enden. Ein Abrollen ist einfach möglich und die Halswirbel werden optimal gestützt. Zudem können verschiedene Übungen absolviert werden. Nicht nur die vorderen Bauchmuskeln, sondern auch die seitlichen Bauchmuskeln können damit trainiert werden. Als weiteres Gerät für einen Bauchtrainer kommen die abgewandelten Hantelbänke in Frage. Eine gut gepolsterte Auflage sorgt für den nötigen Halt, um die Übungen sehr exakt ausführen zu können.

4.4.2 Rückentrainer

Auch der Rückentrainer ähnelt durchaus einer abgewandelten Hantelbank. Die gut gepolsterte Auflage sorgt für einen optimalen Halt. Eine Querstrebe, an der die Füße eingeklemmt werden können, stärkt das ganze noch zusätzlich. Nun können verschiedene Übungen ausgeführt werden, um den Rücken zu stärken. Bedenken Sie immer, dass die Übungen sehr sauber vollzogen werden müssen, um einen hohen Trainings-Effekt zu erzielen. Halbherzig und lustlos ausgeführte Übungen sind nicht nur sinnlos, sondern können im schlimmsten Fall eher schaden, als dass sie etwas nützen. Vor allem dann, wenn es um die Stärkung des Rückens geht.

4.4.3 Ein Gerät, zwei Ziele

Sie wollen sich ein Fitnessgerät kaufen, um die Bauchmuskeln zu stärken? Warum nicht gleich eine Trainingsbank wählen, an der Sie dann auch die Rückenmuskeln stärken können!

Damit hätten Sie dann ein Gerät und könnten zwei sehr wichtige Muskelpartien stärken und trainieren. Ein gezieltes Training für die Bauchmuskeln sollte nicht nur den Six-Pack als Ansporn haben, sondern einfach ein besseres Lebensgefühl. Wer einen festen Bauch hat, fühlt sich nicht nur attraktiver, sondern gewinnt automatisch an Selbstbewusstsein. Trainingsgeräte für Zuhause sind daher ideal geeignet, um zwischendurch die eine oder andere Übung zu absolvieren, ohne dass der Druck entstehen könnte, man müsse nun unbedingt ein oder zwei Stunden trainieren. Das sollte man schnell aus dem Kopf verbannen. Denn egal ob Bauchmuskeln oder Rückenmuskeln, wichtig ist die Regelmäßigkeit der Übungen. Sprich lieber drei Mal in der Woche kurz, anstatt einmal die Woche lang. Das passende Fitnessgerät dazu in Form einer Bank bietet Ihnen die besten Voraussetzungen für ein gutes Training daheim.

4.5 Türreck und Klimmzugstange

Es ist schon eine wahre Augenweide, wenn sich ein athletischer Körper an einer Klimmzugstange nach oben zieht. Doch aller Anfang ist schwer und wenn man gar nicht erst mit einem Training beginnt, dann erreicht man nie sein Ziel. Über all die vielen Jahre und trotz zahlreicher neu erfundener Trainingsgeräte, hat sich eine kleine und eher unscheinbare Stange durchgesetzt: die Klimmzugstange. Viele verkennen bis heute die Vielfältigkeit der Übungen, die man an diesem Fitnessgerät absolvieren kann. Grundsätzlich handelt es sich hierbei um ein Gerät, welches in erster Linie von den Männern genutzt wird. Schon allein aus dem Grund, weil Damen doch seltener sehr muskulöse Oberarme haben möchten.

4.5.1 Einfaches Prinzip mit großer Wirkung

Die Klimmzugstange hat einen enormen Vorteil gegenüber kompakten Fitnessgeräten, denn sie kann überall angebracht werden. Selbst wenn an der Wand kein Platz wäre. Im Türrahmen macht sich diese Stange im übrigen auch ganz gut. Dann sind aber leider auch nicht alle Übungen umsetzbar. Das sollte man bedenken, ehe man die Stange im Türrahmen befestigt. In puncto Platzanspruch landet die Reckstange dennoch ohne Zweifel auf dem ersten Rang. Der Aufbau der Oberarmmuskulatur erfolgt an der Klimmzugstange stets nach ein und dem selben Prinzip. Es geht darum, das eigene Körpergewicht hoch zu ziehen. Diese Übung lässt sich sehr gut variieren und man kann gleichzeitig weitere Muskeln stärken. Entscheidend ist zum einen der Abstand zwischen den Händen. Diesen kann man von Übungseinheit zu Übungseinheit ändern. Auch das Anziehen der Beine bringt einen weiteren Trainingseffekt, denn wenn die Oberschenkel parallel zum Boden gehalten werden, sind es die Bauchmuskeln, die hier außerdem sehr stark beansprucht werden. Des Weiteren ist es umsetzbar, die Hände ganz eng aneinander zu halten, so dass sich die Daumen berühren. Nun gilt es den Körper bis auf Brusthöhe aus der gestreckten Stellung nach oben zu ziehen. Wie man sieht, steckt sehr viel in einer kleinen Reckstange.

4.5.2 Was beim Kauf wichtig ist

Klimmzugstangen gibt es reichlich am Markt. Ein Augenmerk sollte stets auf die Montagefähigkeit gerichtet werden. Denn hier liegt das größte Manko bei den preiswerten Reckstangen. Vorzugsweise ist eine Wand zu wählen, um einen wirklich sicheren Halt zu gewährleisten. Wenn Sie eine Klimmzugstange kaufen, achten Sie auf ausreichend Montagezubehör. Damit Sie die Stange gut anbringen können. Achten Sie zudem darauf, dass es sich nicht unbedingt um eine Gipskartonwand handelt, denn die Stange wird während der Übungen einer starken Belastung ausgesetzt, welches sich selbstverständlich auch auf die Wand überträgt.

4.6 Dip Stationen

Für ein Training der oberen und mittleren Muskulatur benötigt man nicht wirklich viel. Mit einer Dip Station bekommt man alles, was man benötigt, um Bauchmuskulatur, Armmuskulatur als auch Rücken- und Nackenmuskulatur zu stärken und zu trainieren. Die Dip Station bietet aufgrund ihrer Form verschiedene Übungen, die auf ein individuelles Training abgestimmt werden können. Hebe und Streckübungen sind an einer Dip Station vorrangig ausführbar. Wer selber die Abläufe variiert, kann ein sehr effektives Training ausüben.

Die Ausführungen der Dip Stationen sind sehr unterschiedlich und viele werden inzwischen kombiniert mit einer Klimmzugstange angeboten. Im Grunde genommen basieren auch die kombinierten Dip Stationen auf dem Prinzip, dass zwei stabile Holme parallel angebracht sind und zum Teil auch mit Polstern ausgestattet sind. Das hat den Vorteil, wenn man sich nicht ausschließlich aus den Händen heraus drücken möchte, sondern auch die Unterarme dazu verwenden möchte. Wie so oft gilt auch hier, dass nur eine hochwertige Verarbeitung ein sicheres und gutes Training gewährleisten kann. Lassen Sie sich nicht von allzu billigen Angeboten verlocken, sondern vertrauen Sie Ihrem guten Gefühl. Sie müssen für eine gute Dip Station ganz sicher kein Vermögen ausgeben. Das sei hier einmal erwähnt.

4.7 Gymnastikgeräte

Kommen wir vom geliebten Männersport, dem Krafttraining zum bevorzugten Damensport, der Gymnastik. Gymnastik ist weit mehr, als manche oftmals denken. Es muss nicht immer mit einem bunten Seil auf einer Matte getanzt werden. Gymnastik hat sehr viele nützliche Elemente, die nicht nur die Muskeln stärken, sondern sehr oft auch zu einer wesentlich besseren und vor allem gesünderen Haltung beitragen. Da viele beruflich und familiär eingespannt sind, wollen wir nun einen Blick darauf werfen, welche Möglichkeiten denn eigentlich gegeben sind, wenn man in den eigenen vier Wänden Gymnastik betreiben möchte. Nun es sei gleich einmal vorweg genommen, dass man wirklich sehr viel mehr machen kann, als man vielleicht im ersten Moment vermuten mag. Ein kleiner Tipp noch,

bevor die einzelnen Geräte zur Sprache kommen, Musik ist ein wichtiger Teil der Gymnastik. Bei rhythmischer Sportgymnastik darf der Beat ruhig mal richtig grooven und bei den Entspannungsübungen lässt man sich zu träumerischen Melodien einfach fallen.

4.8 Gymnastikball

Er ist rund, er ist bunt und er bietet einen sehr viele Möglichkeiten, gymnastische Übungen zu machen: der Gymnastikball. Viele kennen ihn aus diversen Kursen und nun kommt allmählich doch der Wunsch auf, diesen Gymnastikball auch daheim nutzen zu können. Kein Problem, denn der Ball ist nicht ausschließlich ein Trainingsgerät, sondern wird sehr oft und auch sehr gern als Sitzgelegenheit verwendet. Damit wird er nie störend Platz wegnehmen. Farblich betrachtet, gibt es den Ball in allen erdenklichen Farben. Hier entscheidet ganz allein der persönliche Geschmack. Von knallig grell bis dezent pastell bekommt man alles geboten, was das Herz begehrt.

Einige Damen kommen das erste Mal in ihrem Leben mit einem solchen Gymnastikball in Berührung, wenn sie zu einem Geburtsvorbereitungskurs gehen. Daher erinnert man sich gern daran, was man alles mit einem Ball machen kann. Zum einen sind es die einfachen Sitzübungen. Hierbei wird der Beckenboden über kreisende Bewegungen gestärkt. Durch das konzentrierte Steuern des Balles im Sitzen wird zudem auch der Rücken gekräftigt. Weitere Übungen für den Bauch beispielsweise sind das Liegen auf dem Ball. Dann gilt es den Oberkörper nach oben zu richten und wieder zu senken. Dabei werden die Arme weit gespreizt. Auch das sogenannte Rollen über den Ball ist ein effektives Training. Hier wird der gesamte Körper, beginnend mit den Armen nach und nach über den Ball gerollt, bis zu den Füßen. Das erfordert zum einen ein gutes Gleichgewichtsgefühl und zum anderen werden nahezu alle Muskelbereiche beansprucht, um diese Übung auszuführen. Mehrere Wiederholungen lassen aus einer einfachen Gymnastikübung ein kleines Ausdauertraining werden.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt und es kann sehr hilfreich sein, wenn man sich bereits vor dem Kauf informiert, was man alles mit einem Gymnastikball machen kann. Selbstverständlich bekommt man bei einigen Herstellern hilfreiche Tipps dazu. Alles in allem ist dieser Ball unwahrscheinlich vielseitig und wie schon erwähnt eine gesunde Alternative zu einem Bürostuhl daheim.

4.9 Balanceboard

Immer schön die Balance halten, heißt es beim nächsten Heimtrainer, dem Balanceboard. Ein kleiner Hometrainer, den man ohne Weiteres auch unter dem Bett verstauen kann und der wirklich in keinsten Weise einen Platzmangel hervorrufen könnte. Die Balance ist ein äußerst wichtiges Element in der Gymnastik. Vieles wäre überhaupt nicht umsetzbar, wenn man nicht das Gleichgewicht halten könnte. Der Clou an dieser augenscheinlichen

Geschicklichkeit ist, dass man dafür einen trainierten Körper benötigt. Denn alles was man für eine gute Balance braucht ist Anspannung in den Muskeln. Koordination und Geschicklichkeit werden auf dem Board im höchsten Maße geschult. Grundlage für ein gutes Training anderer Sportarten. Denn Koordination und Gleichgewicht sind nicht selten die Geheimwaffen für einen erfolgreichen Sportler.

4.9.1 Das Board

Ein gutes Balance Board sollte eine Trittfläche von wenigstens 35-40cm Durchmesser haben. Die Halbkugel am unteren Ende des Boards muss sicher mit der Trittfläche verbunden sein und zu guter Letzt ist es wichtig, dass die Trittfläche nicht rutschig oder gar glatt ist. Anderenfalls kann man sich noch so sehr bemühen, man wird darauf nie wirklich sicher stehen können.

4.9.2 Mehr als nur Stehen

Anfänglich wird man genug damit beschäftigt sein, einfach auf diesem Board stehen zu können. Hat man den Dreh heraus, kann man sich endlich daran machen, verschiedene Übungen auf dem Balance Board zu absolvieren. Grundsätzlich ist es zu empfehlen, das Balance Board barfußig zu verwenden. Das hat den einfachen Hintergrund, da man dadurch die Fußmuskulatur noch stärker anspricht. Mal Hand aufs Herz, wer denkt schon daran, die Fußmuskeln zu stärken! Aber das ist enorm wichtig, immer hin müssen diese uns ein Leben hindurch von A nach B bringen. Nach dem man nun endlich einen festen Stand hat, geht es daran, das Board quasi zum Schwingen zu bringen. Das bedeutet, dass man einfach durch das Verlagern des Körpers das Board nach hinten oder eben auch nach vorn kippt. Wichtig ist, dass man den Boden nicht berührt. Ergänzt werden können solche Übungen für Profis durch kleine Bälle, die man gleichzeitig um den Körper kreisen lässt oder auch Gymnastikbänder. Der Einsatz ist wirklich umfangreich.

Zu guter Letzt muss man an dieser Stelle unbedingt erwähnen, dass in Kursen, wie Pilates und auch Yoga das Balance Board zum Einsatz kommt. Und zwar nicht, um sich für ein Krafttraining oder ein Ausdauertraining zu stärken, sondern um das innere Gleichgewicht zu finden. Frei nach dem Motto, wenn das äußerer Gleichgewicht gefunden wurde, kann das innere nicht weit sein.

4.10 Hula Hoop Reifen

Aus Kindertagen kennt ihn sicher wirklich noch jeder, den Hula Hoop Reifen. Was dieser nun aber mit der Gymnastik zu tun hat, sein nun kurz erläutert. Ein auf den ersten Blick wohl eher unscheinbarer Reifen gehört zu einen der besten Fitnessgeräte überhaupt. Die Straffung der Bauchmuskulatur war noch nie einfacher und effektiver. Runde um Runde purzeln nicht nur Pfunde, sondern man baut mit jeder Nutzung des Reifens Bauchmuskeln auf. Hinzu kommt ein perfektes Training für die Ausdauer. Denn ein Hula Hoop Reifen wird

nicht ausschließlich für die Gymnastik verwendet. Nein, weit gefehlt! Ein ausgiebiges Ausdauertraining kann mit dem runden Fitnessgerät perfekt ausgeübt werden.

Hier kann man sich ganz auf sein Bauchgefühl verlassen, wenn man sich einen Hula Hoop Reifen kaufen möchte. Bekam man sie in alten Zeiten meist nur aus Plastik, sind es heutzutage auch schon mal andere Materialien, aus denen ein solcher Reifen gefertigt wird. Hinzu kommen verschiedene Oberflächen. Diese sind dazu gedacht, um einen höheren Effekt beim Training zu erreichen. Alles in allem ist der Hula Hoop Reifen ein wunderbares Gerät, mit dem man nicht nur Spaß haben kann, sondern wirklich ernsthafte Fitness betreiben kann.

4.11 Springseil

Boxer verwenden es, kleine Mädchen lieben es und aus der Welt der Gymnastik ist es auch nicht mehr wegzudenken, das Springseil. Aber Springseil ist bei weitem nicht gleich Springseil. Es gibt verschiedene Ausführungen, denn das Einsatzgebiet kann unterschiedlich sein. So werden in der Gymnastik vorrangig geflochtene Seile verwendet. Für ein ausgiebiges Ausdauertraining hingegen kommen die aus elastischen PVC Bändern gefertigten Speed Ropes zum Einsatz. Diese schwingen wesentlich schneller und leichter. Wer daran denkt, sich ein Springseil für Zuhause kaufen zu wollen, der sollte zunächst überdenken, zu welchem Zweck man das Seil verwenden möchte. Will man es nutzen, um gymnastische Übungen zu untermalen und zu verbinden, dann sollte man sich beim Kauf auf ein klassisches Gymnastikseil konzentrieren. Wer allerdings das Seil dazu nutzen möchte, um es zur Erwärmung oder auch als gezielte Übung in sein Ausdauertraining einzubeziehen, der wird mit einem Kunststoffseil besser bedient sein. Springseil springen eignet sich wirklich hervorragend für eine Trainingseinheit zwischendurch. Denn die kleinen Seile kann man überall mit hinnehmen. Egal ob drinnen oder draußen. Für eine sportliche Betätigung in der Pause sind die Seile einfach hervorragend geeignet.

Der Clou an den modernen Springseilen liegt darin, dass man diese in wirklich allen erdenklichen Farben kaufen kann. Grenzen gibt es hier anscheinend nicht. Man kann schon fast von modischen Seilen sprechen. Irgendwie ein wenig so, als ob man auch mit einem Fitnessgerät Up to Date ist. Zumindest was die modischen Farben betrifft. Springseil springen kann im Rahmen einer Diät ein sehr hilfreiches Instrument sein, um körperlich ein wenig fitter zu werden. Es bedarf weder großer Kosten noch benötigt man viel Platz für ein Springseil. Damit ist es das Fitnessgerät schlecht hin, wenn man in den Sport wieder einsteigen möchte und gleichzeitig ein paar Pfunde verlieren will.

4.12 Aerobic-Bar

Der Aerobic-Bar, auch bekannt als Schwingstab oder Swing-Stick ist ein modernes Fitnessgerät, welches nicht nur in verschiedenen Kursen zum Einsatz kommt, sondern auch

zunehmend daheim. Ein wenig basiert die Technik auf den Erkenntnissen, die man schon mit der Vibrationsplatte gemacht hat. Nämlich, dass durch Schwingungen die Muskeln reflektorisch angespannt werden. Vor allem die tiefer sitzenden Muskeln werden damit angesprochen. Das gleichmäßige Schwingen setzt den gesamten Körper in eine angespannte Haltung, ohne das man es wirklich wahr nimmt.

4.12.1 Fakten zum Stick

Der Swing Stick oder eben auch der Aerobic-Bar hat in der Regel eine Länge zwischen 150cm und 170cm. Der Durchmesser liegt bei ungefähr 5cm und mit einem Eigengewicht von 650g - 1500g gehört der Stick nicht unbedingt in die Reihe der ultra leichten Trainingsgeräte. Aber die Wirkung ist enorm. In der Mitte des Sticks befindet sich eine Grifffläche oder besser gesagt eine weichere Schicht, damit der Stick sicher und fest in den Händen gehalten werden kann.

4.12.2 So geht's

Damit man den Aerobic-Bar korrekt verwendet, bedarf es ein paar weniger Versuche und schon kann es losgehen. Man hält zu Beginn den Stick gerade vor den Körper und beginnt diesen nun mit gleichmäßigen Bewegungen zum Schwingen zu bringen. Ist der Stab erst einmal in Schwung, beginnt das eigentliche Training schon. Denn nun kann man die Stellung selbstverständlich variieren. Egal ob man den Stick hinter sich hält, seitlich oder auch aus der liegenden Position heraus verwendet. Das Ziel ist stets, den Stick am Schwingen zu halten und damit die kontinuierliche Anspannung der Muskeln aufrecht zu erhalten. Mittlerweile ist der Aerobic-Bar Teil der beliebtesten Trainingsgeräte überhaupt. Denn die Anwendung wird sehr rasch verstanden und man kann den Stick ohne Weiteres für Zuhause nutzen. In Kombination mit einem Ausdauertraining oder auch einem Krafttraining kann man den Stick wunderbar als Ergänzung in ein sehr abwechslungsreiches Fitnessprogramm einbeziehen.

4.13 Yogamatte

Ein altes Sprichwort der indianischen Kultur besagt, dass ein gesunder Geist nur einem gesunden Körper leben kann. Wer also sein inneres Gleichgewicht verloren hat und unruhig ist, sollte zunächst einen Weg suchen, um dieses gestörte Gleichgewicht wieder in Einklang zu bringen. Nicht jedem ist mit Ausdauersport oder Krafttraining wirklich geholfen. In den letzten Jahrzehnte hat sich eine alte indische Tradition ihren Weg in die westliche Welt gebahnt und wurde zu einem wahren Erfolg, wenn es um das Finden des inneren Gleichgewichtes geht.

Die Rede ist von Yoga. Die Kunst, Seele, Geist und Körper in Einklang zu bringen, sind die elementaren Ziele von Yoga. Eine Kombination aus verschiedensten Haltungen und Bewegungen können ohne Weiteres als Teil eines Ausdauertrainings betrachtet werden. Gymnastische Elemente sorgen für eine gute Haltung.

Wer sich auf das Abenteuer einlässt, wird erfreut sein, wie wunderbar es sein kann, wenn man die innere Ruhe finden kann und wie viel Kraft man aus Yoga wirklich schöpfen kann. Kein Wunder, dass sogar aus der Welt der Stars und Sternchen Yoga auf der Tagesordnung steht.

Um Yoga ausüben zu können, steht es einem frei, sich eine sogenannte Yogamatte zuzulegen. Diese ist in jedem gut sortierten Sportfachhandel, als auch in den Yogaschulen erhältlich. Prinzipiell gibt es zwei verschiedene Arten von Matten. Das beruht auf den unterschiedlichen Übungen, die im Rahmen von Yoga absolviert werden können. Wer Yoga eher dynamisch ausüben möchte, sollte sich auf eine Kunststoffmatte konzentrieren. Diese ist rutschfest und bietet mehr Halt. Sanftere Yogaübungen werden auf einer Matte aus Wolle ausgeübt.

Da wenigstens der Kopf als auch der Rumpf Platz auf der Matte finden sollten, ist es wichtig, Mindestmaße zu beachten. Eine Yogamatte sollte daher nie kleiner als 140cm x 60cm. Idealerweise liegen die Maße bei 200cm x 140cm. Damit hätte man die Yogamatte mit den Traummaßen.

Yoga kann jeder ohne Weiteres daheim ausüben. Hilfreich können hier Videoanweisungen sein, die einem die einzelnen Übungen zeigen und einem hier und da noch ein paar wertvolle Tipps mit auf den Weg geben. Denn Yoga kann man nicht einfach so aus dem Bauch heraus ausführen, wie man das vielleicht von anderen Sportarten her kennt.

5 Sprossenwand

Kraftsport und Gymnastik in einem? Diese Kombination kann eine Sprossenwand erfüllen. Sportliche Übungen an einer solchen Wand kombinieren nämlich die Elemente aus Kraftsport und Gymnastik. So ist es ohne Weiteres möglich, den Rücken zu stärken oder aber auch die Bauchmuskeln zu kräftigen. Nicht zu vergessen die Oberarmmuskulatur. Denn die Arme kommen bei den aller Meisten Übungen an der Sprossenwand zum Einsatz.

Erwärmung ist hier allerdings das A und O. Bevor man sich daran macht, sein sportliches Tagespensum an einer Sprossenwand zu absolvieren, muss man eine gute Erwärmung hinter sich bringen. Ansonsten könnten einem schmerzhaft Zerrungen drohen. Nach ein paar lockeren Ausdauer Elementen sollten sich unbedingt noch ein paar Dehnübungen anschließen. Danach kann es endlich losgehen.

5.1 Übungen an der Sprossenwand

Zur Stärkung der Bauchmuskulatur hängt man sich an den oberen Holm der Wand, so dass die Füße keinen Kontakt mehr zum Boden haben. Anschließend hebt man die Beine an, so

dass sie parallel zum Boden gehalten werden. Ein paar Sekunden in dieser Stellung verharren, absetzen und wieder von vorn beginnen. Diese Übung mehrmals wiederholen.

Für die Oberarme kann man sich Übungselemente aussuchen, welche man auch an einer Klimmzugstange machen kann. Das Hochziehen des eigenen Körpergewichtes steht hier im Mittelpunkt.

Den Rücken kann man kräftigen, in dem man sich auf eine Matte vor die Sprossenwand legt und mit den Händen die Holme so weit nach oben klettert, wie es geht und wieder zurück. Dabei ist es wichtig, dass sich nur der Oberkörper nach oben streckt, nicht etwa die Beine. Verschiedene Varianten von Liegestützübungen oder auch Variationen von Sit Ups sind an einer Sprossenwand wunderbar umzusetzen. Immerhin hat man die Möglichkeit, die Füße unter den Holm zu klemmen, damit man den notwendigen Widerstand hat, um diese Übungen überhaupt erst ausführen zu können.

5.2 Kauf einer Sprossenwand

Wenn eine Sprossenwand in Frage kommt, dann müssen einige Bedingen erfüllt werden. Denn leider ist nicht jede Wand dazu auserkoren, eine Sprossenwand halten zu können. Diese wird schließlich während der Übungen stark beansprucht und es wirken enorme Kräfte.

Daher immer einen Blick auf die maximale Belastung werfen. In der Regel liegt das in etwa bei 100kg. Unterschiede gibt es dann auch noch bei der Anzahl der Sprossen. Meist variiert das zwischen 9 und 14 Sprossen. Eine Mindesthöhe des Raumes sollte ebenfalls nicht außer Acht gelassen werden, denn die Sprossenwände sind meist 2,14m hoch.

Die Befestigung an der Wand sollte von einer Fachkraft beziehungsweise von einem versierten Handwerker vorgenommen werden. Oftmals ist das notwendige Befestigungsmaterial in der Lieferung enthalten. Somit steht einer recht schnellen Verwendung diese Fitnessgerätes nichts mehr im Weg.

6 Boxsack

Muss ein Boxsack eigentlich immer etwas mit dem Sport Boxen zu tun haben? Keineswegs! Ein Boxsack eignet sich wunderbar als Heimtrainer für ein gezieltes Ausdauer- und auch Krafttraining für Zuhause. Denn er erfüllt weit mehr Funktionen, als man auf den ersten Blick denken mag. Den sportlichen Aspekt einmal außen vor gelassen, kann ein solcher Boxsack ein perfektes Ventil gegen Stress und Aggression bilden. Anstatt sinnlos Kräfte walten zu lassen, kann man sich an einem solchen Sack richtig verausgaben. Positiver Nebeneffekt: man tut gleichzeitig etwas für sein körperliches Wohlbefinden. Denn ohne es wirklich zu

merken, stärkt man die Oberarmmuskulatur, die Nackenmuskulatur und auch den Rücken! Hinzu kommt noch, dass sich beim Training am Boxsack eine gute Kondition entwickelt und man gleichzeitig ein perfektes Ausdauertraining absolviert. Summa Summarum ist ein Boxsack ein kleiner Allrounder unter den Hometrainer Geräten für Zuhause. Trainingsgeräte, die derart vielfältig sind, gibt es nicht viele und beim Boxsack hat man nicht einmal ein ernstes Raumproblem zu bewältigen. Schließlich wird dieser an der Decke befestigt.

6.1 Die verschiedenen Arten der Boxsäcke

Boxsack ist nicht gleich Boxsack. Es gibt verschiedene Ausführungen, um jeden Anspruch gerecht zu werden. Wenn man sich also einen Boxsack kaufen möchte, dann ist es wichtig im Vorfeld zu wissen, welche Übungen man daran umsetzen möchte. Beschränkt man sich tatsächlich auf die klassischen Boxelemente, wie Schläge auf den Sack, muss dieser nicht besonders lang sein. Wer den Boxsack allerdings in sein Kampfsporttraining einbeziehen möchte, muss zu einer längeren Variante zurückgreifen. Denn hier kommen selbstverständlich auch die Beine mit zum Einsatz. Ist die Frage der Länge geklärt, ist es wichtig, auf das Material zu achten. Ein guter Boxsack besteht entweder aus Leder oder einer Nylonschicht. Das gewährt, dass der Sack nicht nach einem härteren Schlag aufreißt.

Die Füllung sollte gerade für Anfänger und Einsteiger nicht zu hart sein. Sonst drohen Verletzungen an den Handgelenken, die teilweise nicht mehr zu korrigieren sind. Allerdings darf eine Füllung auch nicht zu leicht sein. Dann pendelt der Sack nach jedem Schlag stark hin und her und ein gezieltes Training ist alles andere als möglich.

6.2 Befestigung

Die Befestigung erfolgt an der Decke und sollte mit einer sehr stabilen Kette umgesetzt werden. Sollte das notwendige Befestigungsmaterial nicht im Lieferumfang enthalten sein, dann ist beim Kauf auf sogenannte Schwerlastanker zurückzugreifen. Nur diese halten die Last aus und können einen Boxsack sicher halten. Beachten Sie dass, ehe Sie versuchen, einen Boxsack mit einfachen Haken an der Decke zu befestigen.

7 Fazit

Es ist schon erstaunlich, wie vielfältig die Angebote sind, wenn es um die Fitness für Zuhause geht. Oftmals ist es der Zeitdruck, der es einem verwehrt, in einem Fitnessstudio aktiv zu werden. Trainingsgeräte, Hometrainer und Fitnessgeräte für Zuhause sind nicht etwa eine Modeerscheinung, sondern vielmehr ein Trend, der sich immer mehr durchsetzt.

Ein Heimtrainer dieser neuen Generation ist alles andere als ein altes Fahrrad auf einem Holzbock. Kein Witz, so sahen schließlich einst die Anfänge vom Hometrainer aus. Heutzutage sind die Trainingsgeräte und selbstverständlich auch die Fitnessgeräte hochmoderne Produkte, die ein sehr effektives Training für Zuhause ermöglichen.

Egal ob man Ausdauersport, Kraftsport oder eben Gymnastik betreiben möchte. Das passende Equipment kann man sich ohne Weiteres anschaffen. Alles was man vor dem Kauf beachten muss, sind einige Sicherheitshinweise. Diese beginnen bei einem Gütesiegel für das Fitnessgerät an sich und endet bei einer verantwortungsvollen Befestigung. Wenn diese von Nöten sein sollte.

Ein großer Vorteil beim heimischen Training liegt darin, dass man verschiedenste Elemente des Sportes einfach und vor allem effektiv vereinen kann.

Fitness Zuhause genießt außerdem die Vorzüge, dass man sich das Training völlig frei einteilen kann und auf keine festen Zeiten angewiesen ist. Bis auf die Nachtruhe setzt einem hier keiner wirkliche Grenzen.

Der Kauf eines Fitnessgerätes sollte stets gut durchdacht werden. Man muss sich bewusst sein, welche Art von Sport man ausüben möchte und vor allem, ob man Ausdauer und Kraft kombinieren mag. Mit kleinen Schritten zu großen Zielen! Der wohl größte Schritt beim Heimtraining ist, überhaupt erst einmal den Anfang zu finden. Daher vielleicht nicht sofort eine Multistation gekauft, sondern erst einmal ein Crosstrainer. Es sei denn, man übt den Kraftsport schon sehr lange aus und möchte diesen nun auch in den eigenen vier Wänden verwirklichen.

Im Grunde genommen gibt die Welt der Heimgeräte alles her, was das Sportlerherz begehrt.