



Das perfekte Equipment fürs Home Gym



Diese 5 Kriterien sollten effektive Trainingsgeräte für zu Hause erfüllen:

1. Geringer Platzbedarf. Die Wohnung soll nicht in ein Gym verwandelt werden.

2. Qualität geht vor. “Wer billig kauft, kauft doppelt.” Nach diesem Leitsatz kaufe ich nicht nur meine Trainingsgeräte. Es führt auch zu mehr Spaß und Qualität im Training.

3. Bewährte Klassiker. Jedes Jahr kommen neue “Wundergeräte” in den Handel. Gerade auf Online-Marktplätzen tummelt sich immer mehr billiger Schrott. Ich mag Klassiker & einfache Lösungen, die sich bewährt haben.

4. Leicht beweglich. Natürlich dürfen Hanteln schwer sein. Dennoch ist mein Trainingsgerät so leicht und portabel wie möglich, so dass ich es bei Bedarf auch auf Reisen dabeihaben kann.

5. Vielseitig nutzbar. Einige Maschinen sind für exakt eine Muskelgruppe und Übung nutzbar. Solche Tools haben im Gym zu Hause nichts verloren. Sie kosten nur Platz und Geld. Was Du verwendest, sollte für möglichst viele Übungen und Muskelgruppen einsetzbar sein.

Kurzhantel

Wenn es nur ein einziges Tool ist, das du für dein Home Gym anschaffst, dann dieses hier.

Das ultimative Fitnessgerät für daheim ist die gute alte Kurzhantel.

9 Gründe, warum du mit Kurzhanteln trainieren solltest:

1. Kurzhanteln eignen sich für Tausende von Übungen.
2. Kurzhanteln eignen sich für doppelt so viele Übungen wie Langhanteln, einfach weil du jede Übung unilateral (also jede Körperseite für sich) durchführen kannst.
3. Kurzhanteln sparen Geld, das du nicht in teure Maschinen investieren musst.
4. Kurzhanteln sparen Platz, weil sie größere Trainingsmaschinen ersetzen.
5. Kurzhanteln helfen dir, einen symmetrischen, balancierten Körper aufzubauen, weil du jede Körperseite einzeln trainierst.

6. Kurzhanteln helfen dir, eine starke Rumpfmuskulatur aufzubauen.

7. Kurzhanteln erfordern mehr Balance, aktivieren das neuromuskuläre System und die tiefliegende Muskulatur weitaus mehr als Maschinen.

8. Kurzhanteln zwingen dich in keine vorgegebenen Bewegungsabläufe so wie Maschinen. Damit ermöglichen sie natürlichere, funktionellere Bewegungsmuster und beugen Verletzungen vor.

9. Kurzhanteln sind in der Handhabung sicherer als Langhanteln – für den Fall, dass du die Hantel fallen lässt.

Als Trainingsgerät für zu Hause gibt es grundsätzlich 3 verschiedene Kurzhantel Lösungen – hierbei unterstützte ich dich gerne bei Bedarf.



TRX

- Schlingentrainer -

Er gehört zu den vielseitigsten Trainingsgeräten:

Du kannst hunderte verschiedener Übungen damit trainieren.

Sein federleichtes Gewicht macht ihn zum idealen Trainingsgerät auch für unterwegs.

Zur Montage benötigst du lediglich eine Stange, einen Ast oder eine Tür – und ein paar Quadratmeter freie Fläche fürs Training.

Den Widerstand steuerst du beim TRX über den Winkel, in dem du eine Übung ausführst.



Kettelbell

- Kugelhantel -

Die Kettlebell ist mehr als ein TrainingsTool, sie ist eine Tradition.

Sie öffnet dir die Tür für noch mehr Vielfalt im Training, vom legendären Kettlebell Swing bis hin zum Turkish Get-Up.

Spreiche mich gerne an und du erfährst, wie du das richtige Gewicht findest und worauf du beim Kauf einer Kettlebell achten solltest.



Widerstandsbänder

- verschiedene Varianten -

Widerstandsbänder gibt es in allen möglichen Größen, Formen und Stärken.

Du kannst sie entweder für eigene Kraft- und Stabilitätsübungen, z.B. zum Training der Außenrotatoren nutzen.

Du kannst aber auch Liegestütze oder andere Übungen zusätzlich erschweren damit.

