

# So können Sie mit wenigen Anschaffungen ein eigenes Fitnessstudio gründen

Wer zu Hause trainieren will, muss nicht Tausende von Franken in Geräte investieren. Worauf zu achten ist.

Urs-Peter Zwingli 30.10.2021, 01.29 Uhr



Für die meisten Kraftübungen braucht es nur wenige Hilfsgeräte. Und auch der Platzbedarf ist überschaubar.

Training daheim ist spätestens seit dem Beginn der Pandemie zum Trend geworden. Will man eine Infrastruktur wie in einem Fitnessstudio haben, wären dafür allerdings viel Geld und Platz nötig. Es geht aber auch einfach: Ein effizientes Training ist mit Kreativität und wenig Ausrüstung möglich. Das meiste Trainingsmaterial lässt sich zudem platzsparend versorgen.

Wichtig ist vorab, wo man seinen Trainingsort einrichtet. «Am besten sucht man sich einen Platz aus, der nur fürs Training gedacht ist und an dem man allein ist», sagt Anke Kopfmüller, Präsidentin des Schweizer Personal-Trainer-Verbandes (SPTV). «So schirmt man sich vor Ablenkungen ab.»

Das muss kein eigenes Zimmer sein. Für die meisten Kraftübungen genügt eine Fläche, auf der man liegend Arme und Beine in alle Richtungen ausstrecken kann. Ist ein eigener Ort nicht verfügbar, empfiehlt Kopfmüller, das Training auf Zeiten zu legen, in denen man allein ist.

## Klimmzugstangen und Bänder

Überzeugte Minimalisten können einzig mit ihrem Körpergewicht trainieren. Dafür braucht es nur eine Stange für Zugübungen. Klimmzugstangen für den Türrahmen sind

günstig und einfach zu montieren. Kopfmüller empfiehlt zusätzlich einen Schlingentrainer, oft bekannt unter dem Markennamen TRX. Ein Schlingentrainer lässt sich in der Wohnung an einem Haken oder jeder stabilen Tür aufhängen. «Mit ihm ist ein funktionelles Ganzkörpertraining möglich», sagt Kopfmüller. Günstiger und noch vielseitiger sind Gymnastikringe. Auch sie hängen dank ihren robusten Bändern schnell an vielen Orten.

Sinnvoll sind laut Kopfmüller zudem Widerstandsbänder aus Gummi in verschiedenen Stärken. «Die meisten Hersteller bieten die Widerstandsstufen leicht, mittel und schwer an. Das genügt für den Einstieg», so die Trainerin. Widerstandsbänder können Körpergewichtsübungen verschieden stark erschweren.

Als letzte Anschaffung empfiehlt Kopfmüller ausserdem drei Kugelhanteln, besser bekannt als Kettlebells. «Hat man drei Kettlebells mit jeweils unterschiedlichem Gewicht, so ist damit sowohl Kraft- als auch Ausdauertraining möglich.» Als Einsteigergewichte für Frauen sind 8, 12 und 16 Kilogramm, für Männer 12, 16 und 20 Kilogramm geeignet. Allerdings brauche es insbesondere fürs Kettlebelltraining eine saubere Technik. «Die lernt man am besten mit einem Trainer und nicht nur über Videos», sagt Kopfmüller.

Mit etwas Improvisation lassen sich Alltagsgegenstände gut ins Training einbauen. Dips – also das Hochdrücken des Körpers mit seitlich aufgestützten Armen – kann man zwischen zwei stabilen Stühlen als Auflagen machen. Die Dip-Variante, bei der die Arme hinter dem Körper aufgestützt sind, funktioniert ebenfalls mit einem Stuhl, mit dem Sofa oder der Bettkante als Auflage.

«Möbel können zudem helfen, Übungen wie etwa Liegestütze einfacher oder schwieriger zu machen. Wer die Hände auf dem Sofa oder einem stabilen Tisch auflegt, braucht weniger Kraft, wer die Füsse auflegt, mehr Kraft», sagt die Personaltrainerin.

## Zusatzgewichte mit Sand basteln

Wer gelangweilt von den ewiggleichen Übungen ist, bringt mit einem Handtuch Dynamik ins Training: Zum Beispiel bei Ausfallschritten den hinteren Fuss aufs Tuch setzen und diesen langsam nach hinten schieben. Mit dieser Technik werden auch Planks (beide Füsse langsam nach hinten schieben) oder Liegestütze (beide Hände oder eine Hand langsam seitlich wegschieben und wieder heranziehen) schwieriger.

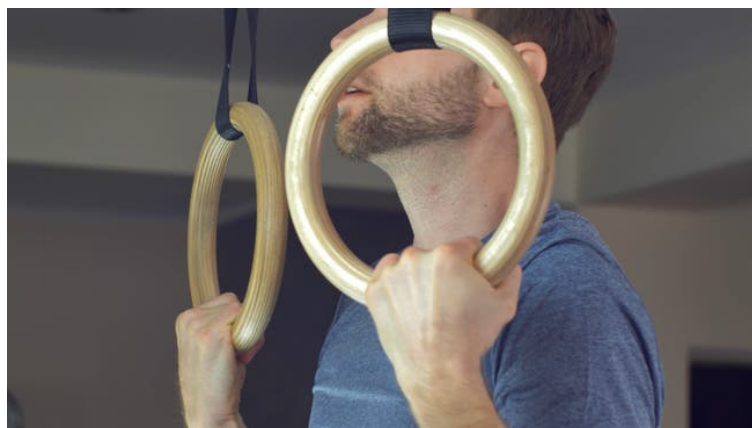
Kreative können sich eigene Trainingsgeräte bauen oder improvisieren. Eine Klimmzugstange kann ein Stahlrohr sein, das man bei Metallbaufirmen bekommt. Als Verankerung dienen zwei Holzplatten mit jeweils einem Loch als Auflage für die Stange. Diese selbstgebaute Stange eignet sich gut für eine Montage zwischen zwei Wänden in einem Wohnungsgang – hier kommen nämlich viele kommerzielle Klimmzugstangen an ihre Grenzen.

Wer Hanteln vermisst, der kann sich mit Sand einfach und günstig Zusatzgewichte herstellen. Dafür einen Abfallsack mit Sand füllen, diesen gut verschliessen und mit einem weiteren Sack als Sicherung einpacken. Das Ganze mit starkem Klebeband umwickeln. Solche Sandsäcke kann man dann beispielsweise in einen Rucksack oder eine grosse, alte Sporttasche legen.

Den Rucksack kann man bei Klimmzügen tragen, mit der Sporttasche sind klassische Kraftübungen wie Kniebeugen oder Kreuzheben möglich. Wer handwerklich geschickt ist, kann ambitioniertere Projekte verwirklichen: Im Internet finden sich etwa Anleitungen für eine Dipstation aus PVC-Röhren, eine Blackroll fürs Faszientraining oder für Hantelstangenablagen.

## Kleine Hilfsmittel mit grossem Nutzen

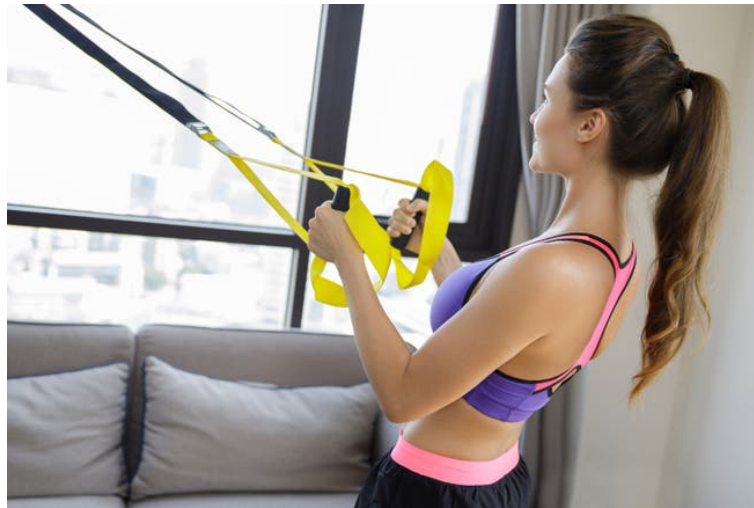
Die Gymnastikringe fordern insbesondere die Kraft im Oberkörper und Rumpf heraus. Zudem sind Gymnastikringe kompakt und können an vielen Orten aufgehängt werden. Anders als an Schlingentrainern sind an Ringen auch Klimmzüge und Dips möglich. Gymnastikringe gibt es aus Holz oder Kunststoff. Holz ist griffiger, Kunststoff verträgt Sonne und Feuchtigkeit besser. Wenn möglich zu den Ringen Bänder mit Markierungen kaufen. So kann man beim Aufhängen die beiden Bänder schnell auf dieselbe Länge einstellen.



Die Gymnastikringe.

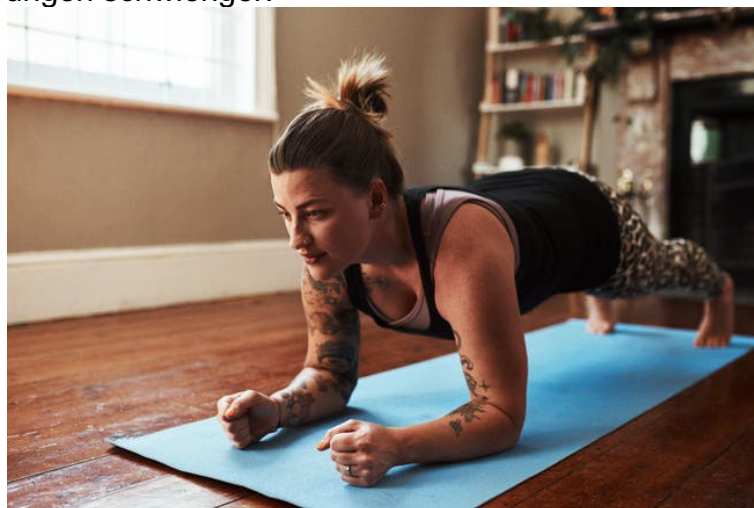
Der Schlingentrainer wurde der Legende nach von einem US-Elitesoldaten erfunden. Er montierte ein Seil an einem Panzerrohr und knüpfte an jedes Ende eine Schlinge. Je nachdem, wie man den Winkel des Körpers zum Aufhängungspunkt der Schlingen verändert, wird das Training härter oder einfacher.

Das sehr leichte Gerät kann man problemlos auf Reisen mitnehmen. Verschiedene Hersteller bieten unterschiedlich teure Schlingentrainer an. Im Zweifelsfall Modelle vergleichen und jenes wählen, das am robustesten wirkt.



Der Schlingentrainer.

Die Yogamatte ist nicht für jede Trainingsart nötig, hilfreich aber immer. Beim Dehnen bietet die Yogamatte den Gelenken die nötige Dämpfung. Bei Planks verhindert sie, dass die Füße nach hinten wegrutschen. Wer beim hochintensiven Intervalltraining Burpees macht, nutzt die Yogamatte als Schweißfänger und Auflagepunkt für die Hände. Eher dicke Yogamatten (über fünf Millimeter) bieten zwar viel Komfort, machen aber Balanceübungen schwieriger.



Die Yogamatte.