

Fitnessgeräte

Date : 1. Januar 2014

Trainingsgeräte in Fitness und Bodybuilding

Die Welt der Fitnessgeräte ist heutzutage riesig und für Laien kaum noch zu überschauen. Tauchen Sie deshalb mit uns ein in das Meer der Möglichkeiten von kompletten Allround-Kraftmaschinen bis hin zu handlichen Brasils für Ihr Workout. Wir nehmen die verschiedenen Geräte unter die Lupe und geben Ihnen einen Einblick, sodass auch Sie hier Ihre neuen Trainingspartner finden.

Welches Gerät sich für Sie eignet, richtet sich dabei nach Ihrem Trainingsplan und Trainingsziel. Auch Ihr individueller Trainingsstand und gesundheitliche Aspekte fließen bei der Wahl der richtigen Trainingsgeräte mit ein.

Wenn Sie sich privat Trainingsgeräte kaufen, spielen außerdem Platz und Preis eine nicht unwesentliche Rolle. Die Profigeräte der [Fitnessstudios](#) kosten oft mehrere hundert bis mehrere tausend Euro. Vor allem Kraftmaschinen und Cardio-Geräte benötigen auch einen gewissen Raum, um sie zu stellen.

Cardio-Geräte

Cardio-Geräte sind aus den Fitnessstudios Deutschlands nicht wegzudenken. Doch auch in privaten Haushalten erfreuen sie sich wachsender Beliebtheit. Die Zahl der Modelle ist immens. Doch welchs Gerät passt zu mir? Faktoren, die das beeinflussen, werden wir in den Artikeln zu den einzelnen Geräten näher beleuchten. Für alle gilt jedoch: Der Preis sagt viel über die Qualität aus. Entscheiden Sie sich bei einer Anschaffung also nicht unbedingt für das billigste Modell.

Sie eignen sich vor allem für das Ausdauertraining und die Fettverbrennung. Im Studio werden sie aber auch gern zum Warm-up und für das Cooldown genutzt.

In den Bereich der Cardio-Geräte zählen unter anderem:

- [Laufband](#)
- [Stepper](#)
- [Crosstrainer](#)
- [Liegefahrrad](#)
- [Fahrradergometer](#)
- [Rudergerät](#)

Kraftmaschinen



Kraftmaschinen gehören zu den vielfältigsten Trainingsgeräten überhaupt. Mit einigen lassen sich sehr gezielt und isoliert einzelne [Muskeln](#) oder Muskelanteile trainieren. Mit anderen trainieren Sie ganze funktionelle Einheiten.

Kraftmaschinen mit einem hohen Grad an Bewegungsführung sind ideal für Einsteiger. Da Sie hier vom Gerät automatisch in die korrekte Bewegung geleitet werden, erlernen Sie die richtige Bewegungsführung. Hier können eher wenige Fehler passieren, die Sie von Anfang an mit Hilfe eines Trainers eliminieren sollten. Fehler, die Sie einmal am Anfang gelernt haben, brauchen später lange, bis sie ausgemerzt sind und Sie auf die korrekte Bewegung umgelernt haben. Zu diesen stark führenden Kraftgeräten gehören beispielsweise verschiedene Bizepsmaschinen oder die Beinpresse.

Die nächste Stufe der Kraftmaschinen sind Geräte, die mehr Freiheit in der Bewegung zulassen. Hier ist schon mehr Koordination gefragt. Da durch den vermehrten Freiraum mehr Fehler passieren können, ist es vorteilhaft, diese Geräte erst zu nutzen, wenn Sie die Bewegungsführung bereits beherrschen. Lassen Sie sich auch hier zu Anfang öfter mal von einem Trainer über die Schulter schauen. Zu dieser Gruppe der Geräte gehören unter anderem die verschiedenen Kabelzüge.

Koordinativ am anspruchsvollsten ist der Freihantelbereich mit Kurz- und Langhanteln. Daher sollten Sie hier erst trainieren, wenn Sie an den festen Kraftmaschinen auch bei freieren Übungen sicher in Ihren Bewegungen sind. So schonen Sie Sehnen und Gelenke und bewahren sie vor Schäden durch Fehlbelastungen und falsche Bewegungsführung.

In Fitnessstudios sind die verschiedenen Kraftmaschinen vor allem als Einzelgeräte zu finden. Für den heimischen Bedarf dagegen gibt es auch sehr kompakte, kombinierte Trainingscenter, die viele oder gar alle wichtigen Grundgeräte in sich vereinen.

Zu den typischen Kraftmaschinen gehören:

- Butterfly für den oberen Rücken oder für das Brusttraining
- Brustpresse
- Lat-Zug
- Beinpresse
- Bauchmaschinen
- [Hantelbänke](#)

Weitere Trainingsgeräte

Neben dem klassischen Gerätepark haben sich in den letzten Jahren weitere innovative Trainingsgeräte entwickelt. Am bekanntesten sind wohl die Vibrationsplatten. Sie versprechen ein besonders intensives und effektives Training sowohl bei einem Muskelaufbautraining wie auch beim Fettabbau. Auch für die Dehnung und Entspannung nach dem Training werden die Platten gern genutzt.

Sling-Systeme arbeiten mit Bändern und Schlingen. Durch die extreme Instabilität des Trainingsgerätes – in der Regel eines festen Nylonbandes – wird die Kraft und Koordination des Körpers in besonderer Weise gefordert. Hier werden keine Zusatzgewichte verwendet. Sling-Training setzt ausschließlich auf das Körpergewicht des Sportlers, das aufgrund der ungewohnten Instabilität besonders intensiv wirkt. Sling-Trainer gibt es sowohl als feste Variante fürs Studio, wie auch als mobile Variante für zu Hause.

Kleingeräte im Fitnessstraining



Zu den Kleingeräten werden alle tragbaren, also mobilen Trainingsgeräte gezählt, die in der Regel in die Sporttasche oder unter den Arm passen. Sie sind die vielfältigste Gruppe der Trainingsgeräte sowohl in ihrer Form wie auch in ihrem Einsatz. Von Kraft über Balance bis hin zu Flexibilität oder Ausdauer lässt sich mit ihnen fast alles trainieren. Sie kommen im Fitnessstudio zum einen in Form von Kurz- und Langhanteln im Krafttrainingsbereich vor. Zum anderen eignen sie sich perfekt für vielfältige Übungen und Übungsvarianten im Kursbereich. Da die meisten vergleichsweise günstig und leicht zu verstauen sind, eignen sie sich auch gut für das heimische Fitnessstraining oder für die kleine Sporteinheit unterwegs.

Zu den mannigfaltigen Formen der Kleingeräte gehören unter anderem:

- Matten
- [Thera-Bänder](#)
- Tubes
- Bosu
- Langhanteln und Kurzhanteln
- Gewichtsmanschetten

- Pezzibälle
- Balance-Tools
- Stepboards

Entdecken Sie auf koerper.com in unseren regelmäßig neu veröffentlichten Artikeln unterschiedlichste Trainingsgeräte. So finden Sie auch für Ihr Training immer neue, abwechslungsreiche Anregungen!