

A photograph of a man from behind, shirtless, performing a barbell exercise in a gym. He is holding a black barbell with a blue weight plate on the right side. The background shows gym equipment and a chalkboard with some writing. The lighting is bright, highlighting the man's muscles.

ESSENTUAL
FITNESS

Fitnessgeräte für zuhause

Welche brauchst du wirklich?

Bei Fitnessgeräten für zuhause, spielt neben dem Preis/Leistungsverhältnis, der Qualität und Vielseitigkeit, vor allem die **Auswahl der richtigen Geräte** eine **entscheidende Rolle**. Deshalb möchte ich dir die 5 wichtigsten Fitnessgeräte für das Krafttraining zuhause vorstellen. Mit diesen Trainingsgeräten kannst du richtig geile Workouts in deinen eigenen vier Wänden absolvieren und sparst dir auch noch eine Menge Geld für unnötige und teure Fitnessgeräte.

LANGHANTEL

Mit einer Langhantel stehen dir **unzählige Übungen** und Trainingsmöglichkeiten **zur Verfügung**. Du kannst deinen kompletten Körper damit trainieren und hast den zusätzlichen Nutzen, dass du deinen Körper ständig stabilisieren musst und so dein Krafttraining noch effektiver gestaltest. Es gibt mittlerweile für jede Muskelgruppe unzählige Maschinen, die du mit einer **Langhantel** alle nicht benötigst, da dieses eine „Gerät“ **allen Maschinen überlegen** ist.



HANTELSCHEIBEN

Damit deine Langhantel mit deinen Fortschritten mithalten kann, benötigst du Hantelscheiben. Wenn du dich durch kontinuierliches Krafttraining stetig verbesserst, kannst du auch das Gewicht immer weiter steigern.



POWER RACK

Mit einem Power Rack kannst du dein **Krafttraining zuhause** noch einmal **auf** ein **höheres Niveau** bringen. Du kannst neue Übungen wie Klimmzüge, Kniebeugen mit Gewicht, Schulterdrücken und viele weitere Übungen in dein Trainingsprogramm integrieren. Das Power Rack stellt das zentrale Element deines Home Gyms dar und kann mit vielen sinnvollen Ergänzungen ausgestattet werden, wie beispielsweise einem Latzug oder Dip-Holme für noch mehr Abwechslung.



KURZHANTELN

Eine weitere tolle Möglichkeit, um **Abwechslung** in dein **Krafttraining** zu bringen sind Kurzhanteln. Mit Kurzhanteln kannst du einarmig und asymmetrisch trainieren, um so neue Reize zu setzen. Zu Beginn ist es sicher am Sinnvollsten du kaufst dir ein Kurzhantel-Set, das du selbst mit Gewichtsscheiben beladen kannst.



HANTELANK

Das letzte Must-have, das in deinem Home Gym nicht fehlen darf, ist eine Hantelbank. Damit kannst du die Übungsvielfalt deines Krafttrainings erhöhen und Übungen wie Bankdrücken, Bauchübungen, etc. integrieren. Ich würde dir auf jeden Fall eine verstellbare Hantelbank empfehlen, damit du sie möglichst vielseitig einsetzen kannst.



Damit du weißt **welche Langhantel, welches Power Rack**, etc. am besten **zu dir** und deinem Krafttraining **passen**, stelle ich dir **auf unserer Website** mehrere **Guides** kostenlos zur Verfügung. Mit dem **Home Gym-Guide** kannst du deinen perfekten Fitnessraum (inkl. der Kosten und dem Raumbedarf) entdecken. Mit den Guides für **Langhanteln, Hantelscheiben, Kurzhanteln, Power Racks** und **Hantelbänke** findest du bei diesen Fitnessgeräten genau das Richtige für dich und deine Bedürfnisse.

Probiere die Guides einfach aus und wenn du zusätzlich persönliche Beratung benötigst, kannst du mich jederzeit per Mail oder telefonische kontaktieren. Oder du schaust in meinem Garagen Gym vorbei, um die Geräte zu testen oder um ein Probetraining mit mir zu absolvieren.

Falls es dich interessiert, **wie du** zuhause **am effektivsten trainierst** und dich **richtig ernährst**, um deine Ziele wie Muskelaufbau oder Abnehmen zu erreichen, habe ich dir auch dafür mehrere White Paper erstellt. Darin findest du alle relevanten Informationen zum Muskelaufbau, Abnehmen, gesunde Ernährung, etc.:

- Erfolgsfaktoren für effektiven Muskelaufbau kostenlos downloaden
- Richtige Ernährung für den Muskelaufbau kostenlos downloaden
- Richtige Ernährung zum Abnehmen und Fettabbau kostenlos downloaden

Zum Schluss möchte ich dir nur noch eines sagen: „**Ein eigenes Home Gym ist das Geilste das es gibt, du wirst sehen!**“

Christoph

