



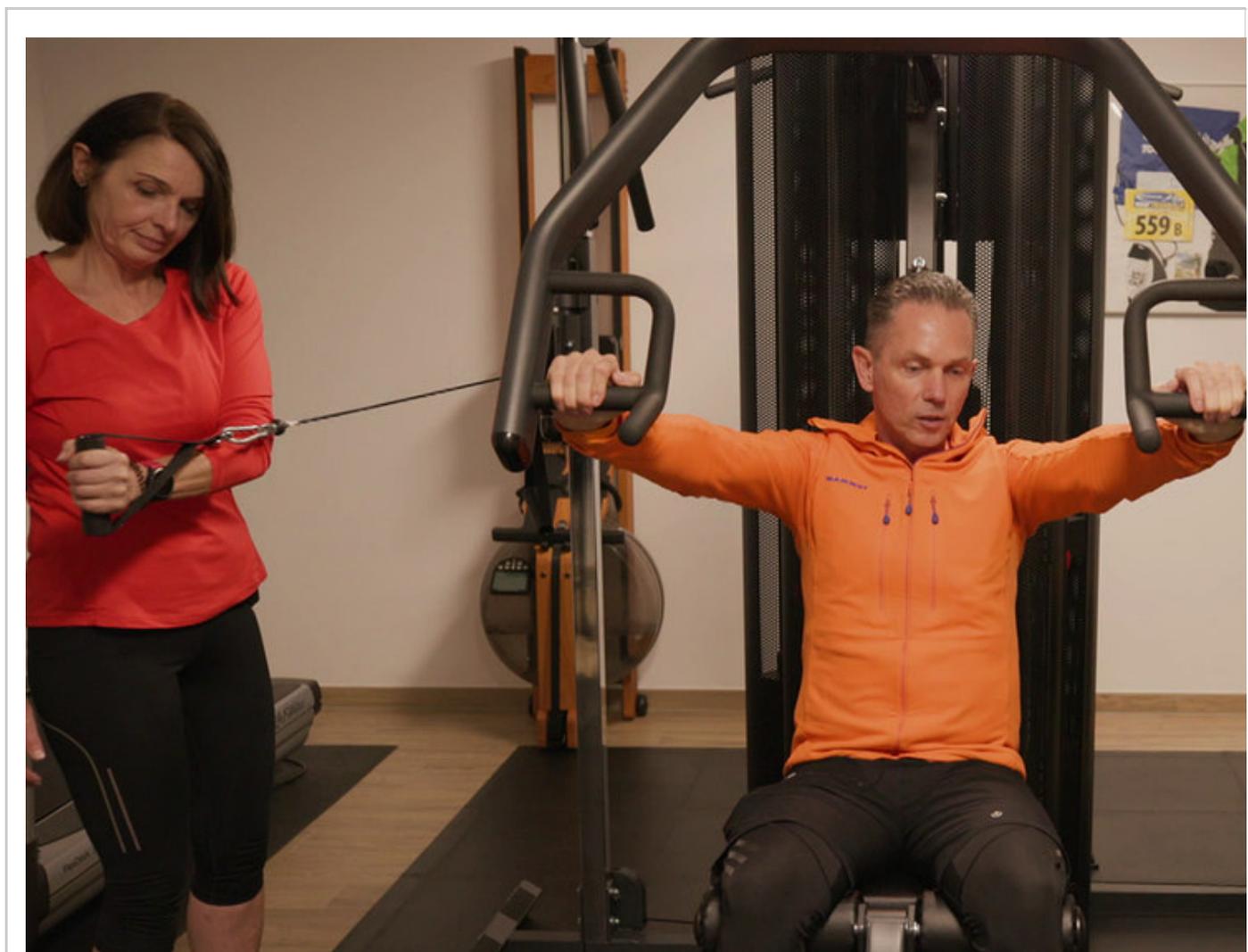
Ergometer, Laufband, Rudergerät

Fit mit dem Hometrainer

Fitnessgeräte für zuhause sind bei den Deutschen so beliebt wie noch nie. Im vergangenen Jahr haben Privatleute 350 Millionen Euro für Hometrainer ausgegeben. Reporter Fero Andersen will wissen, worauf es beim Training zuhause ankommt.

Von: Agnieszka Schneider

Stand: 28.11.2022 | Bildnachweis



Ergometer, Laufband, Rudergerät:
Fit mit dem Hometrainer

Familie Götze hat sich ein neues Gerät gekauft, einen Stepper. Nicht das erste Fitnessgerät für Zuhause für Christian und Stephanie. In ihrem Keller findet sich ein kleines Fitness-Studio:





"Wir haben eine Multi-Kraftstation, mit der man möglichst viele Muskelgruppen trainieren kann. Ein Laufband, das gehört zur Grundausstattung. Und wenn man nicht draußen laufen kann, freut man sich trotzdem, wenn man im Keller laufen kann. Das hier ist eine Rudermaschine. Es macht alles sehr viel Spaß."

Christian Götze

Geräte richtig einstellen

Bevor das Training bei Familie Götze losgehen kann, stellt Gerätetrainer Artan Berisha den neuen Stepper richtig ein und prüft ob er sicher steht.



"Der Stepper eignet sich für ein Ganzkörpertraining, er ist ein sogenannter Total Body-Trainer. Damit kann man hauptsächlich die Beine trainieren und den Po-Muskel. und wenn man oben die Griffe nutzt, trainiert man zusätzlich die oberen Extremitäten."

Artan Berisha, Trainer für gerätegestütztes Krafttraining, Landshut

Stephie Götze beginnt sofort mit dem Training. Ihre Motivation:



"Ich bin jetzt 55 Jahre alt. Es ist vielleicht noch ein bisschen Zeit, aber ich sehe so viele alte Menschen - oder auch Menschen in meinem Alter - die überhaupt nicht mehr laufen können. Für die fünf Kilometer oder auch schon 500 Meter zu viel sind. Und darauf habe ich gar keine Lust."

Stephie Götze

Gerätetraining: auf die richtige Ausführung achten

Doch wie genau funktionieren die Fitnessgeräte für zuhause? Was muss man beachten - und welche sind die beliebtesten?

Tobias Borucker ist Dozent für Gerätetraining an der Fakultät für Sport und Gesundheitswissenschaften der TU München. Er weiß: Beliebte Geräte für das Ausdauertraining zuhause sind ein Ruderergometer, ein Fahrrad oder ein Laufband.

Wichtig: die Geräte auf die eigene Körpergröße einstellen. Und: auf die richtige Ausführung achten. Tobias Borucker korrigiert Reporter Fero Andersen:



"Beim Rudergerät heißt das: Die Beine strecken sich, die Arme beugen sich und der Rücken ist gerade. Danach ist der größte Fehler, wenn du dich zu weit nach hinten lehnst. Versuch, aufrecht zu bleiben."

Tobias Borucker, Dipl. Sportwissenschaftler, Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften, TUM

Gerätetraining: es passieren weniger Fehler

Eine Rudermaschine trainiert Ausdauer und Kraft. Das Herz-Kreislauf-System wird dabei gestärkt.

Beim Fahrradergometer ist die richtige Sitzhöhe wichtig. Viel falsch machen beim Radeln kann man zwar nicht. Außer:



"Man kann sich überlasten. Um wirklich gesundheitsorientiert zu trainieren, ist der Puls ausschlaggebend. Ein gutes Fahrradergometer hat eine integrierte Puls-Aufnahme. Damit kannst du deinen Ziel-Puls von einem Trainer oder - bei einer Erkrankung - vom Kardiologen errechnen lassen und dann wirklich ein perfektes Ausdauertraining machen."

Tobias Borucker, Dipl. Sportwissenschaftler, Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften, TUM

Radfahren stärkt Beine, Oberschenkel und Gesäß. Regelmäßiges Laufbandtraining hat positive Effekte auf den Herzmuskel. Training mit dem eigenen Körpergewicht geht zwar auch, an Geräten passieren aber weniger Fehler.

Beratung vor dem Kauf eines Trainingsgerätes

Vor den Kauf eines Trainingsgerätes für zuhause sollte man seine Ziele genau festlegen.

"Will ich mehr Kraft oder mehr Ausdauer trainieren? Wichtig ist auch: Wieviel Platz und wieviel Budget habe ich? Und dann muss ich natürlich entscheiden, brauche ich etwas, das selbsterklärend ist. Oder trainiere ich lieber freier, mit Seilzügen oder Kleingeräten."

Tobias Borucker, Dipl. Sportwissenschaftler, Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften, TUM



Bei der Entscheidung für das richtige Gerät kann eine Beratung in einem Sportfachgeschäft oder bei einem Physiotherapeuten helfen. Tobias Boruckers Empfehlung: Vor dem Start einen Trainer dazu nehmen und die eigenen Ziele wirklich beachten: Wo will ich wie belasten und welche Muskeln will ich aufbauen?

Training nach Krebserkrankung

Stephie Götze ist derweil ganz begeistert von ihrem neuen Stepper. Mit verschiedenen Programmen und personalisierten Einstellungen kann sie Ausdauer und Kraft trainieren.

Vor zwei Jahren bekam Christian Götze die Diagnose Prostatakrebs. Das war der Grund, warum sich die Familie weitere Trainingsgeräte anschaffte. Der Fitnessraum half Christian über seine Krebserkrankung hinweg.

"Zumindest hat er mich jeden Tag motiviert, dass ich mein Training durchgezogen habe. Und das hat mir auch am meisten gebracht bei der Wundheilung."

Christian Götze



Er versucht, jeden Tag in seinem eigenen kleinen Fitness-Studio zu trainieren. Auch früher gab es für ihn schon keinen Tag ohne Sport: Auf dem Rennrad legte er Tausende von Kilometern bei Sport-Events zurück. Zu Beginn der Krebsbehandlung musste er dann erstmal pausieren. Geholfen hat ihm der Sport während der Erkrankung auch in anderer Hinsicht, erzählt seine Frau.

"Wenn so eine Krankheit hast, denkst du ganz viel über das Leben nach und was noch alles kommt. Und beim Sport bist du auf deinen Körper zurückbesonnen. Also ich habe gemerkt, es tut ihm gut."

Stephie Götze

Heimtraining: Interesse wächst

Eine Studie des Deutschen Industrieverbands für Fitness und Gesundheit hat herausgefunden, dass das Interesse der Deutschen am Training in den heimischen vier Wänden wächst. Die meisten wollen sich damit fit halten, leistungsfähiger werden oder Stress abbauen. Ein großer Pluspunkt: Man spart sich den Weg ins Fitnessstudio.

Fero Andersens Fazit nach einem Tag Hometraining:



"Eine spannende Erfahrung hier im privaten Fitnessstudio. Aber die Gelegenheit hat natürlich nicht jeder und egal, was Sie am Ende des Tages machen: Hauptsache, Sie bleiben in Bewegung."

Fero Andersen, Reporter

Ihr Standort: [BR.de](#) | [Fernsehen](#) | [BR Fernsehen](#) | [Gesundheit!](#) | [Ergometer, Laufband, Rudergerät](#) Ihr Standort: [BR.de](#) | [Fernsehen](#) | [BR Fernsehen](#) | [Gesundheit!](#) | [Ergometer, Laufband, Rudergerät](#)

Bildnachweis