



HOME TRAINING

im Winter

5 Schritte zum eigenen Fitnessraum für Zuhause

1

Platz finden

Wieviel Platz benötige ich und welcher Raum eignet sich?



Schlafzimmer

- + angenehme Temperatur
- + viel Stauraum
- keine Ruheoase mehr
- Partner wird gestört



Wohnzimmer

- + Unterhaltungsmedien
- + angenehme Atmosphäre
- empfindliche Einrichtung
- wenig Platz für Geräte



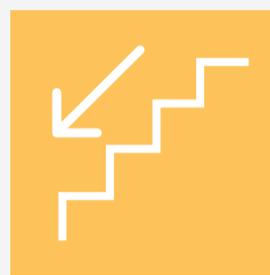
Arbeitszimmer

- + Unterhaltungsmedien
- + separater Raum
- Arbeit - Ablenkung
- Atmosphäre



Dachgeschoss

- + separate Räumlichkeit
- + Gestaltungsmöglichkeiten
- Kälte / Nässe
- Raumklima



Kellerraum

- + separate Räumlichkeit
- + Gestaltungsmöglichkeiten
- Kälte / Nässe
- Raumklima

2

passende Sportart suchen

Welche Sportarten eignen sich für das Workout zuhause?



Krafttraining



Yoga / Pilates



Ausdauersport (z.B. Radfahren oder Laufen am Hometrainer)



Boxen



Eigengewichts-training

3

angenehme Atmosphäre schaffen

Das richtige Raumklima und die geeignete Einrichtung sorgen für eine angenehme Trainingsatmosphäre im Home Gym.



18°

beträgt die ideale Raumlufttemperatur zum Trainieren



3-4m²

reichen bereits aus, um einen kleinen Home Gym einzurichten



Richten Sie den Home Gym so ein, dass Sie sich wohlfühlen.

4

Trainingsplan erstellen

Erstellen Sie einen (realistischen) Trainingsplan und bauen Sie Ihren Trainingsplan in mehrwöchigen Zyklen auf.



5

Motiviert bleiben

- Trainingsziele definieren
- regelmäßig Erfolge messen
- andere Sportarten zur Auflockerung ausprobieren
- Feiertage als Restdays und Belohnung einplanen
- bereits im Herbst auf veränderte Trainingsbedingungen einstellen
- gemeinsam mit Freunden trainieren und gegenseitig motivieren