



# HOME TRAINING

## im Winter

### 5 Schritte zum eigenen Fitnessraum für Zuhause

#### 1

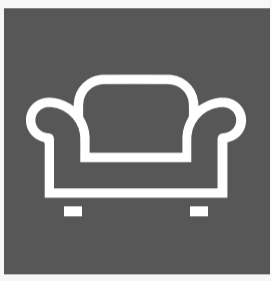
### Platz finden

Wieviel Platz benötige ich und welcher Raum eignet sich?



#### Schlafzimmer

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



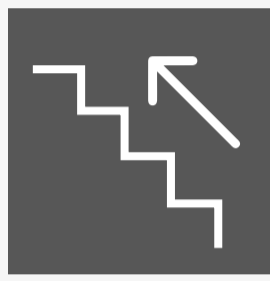
#### Wohnzimmer

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



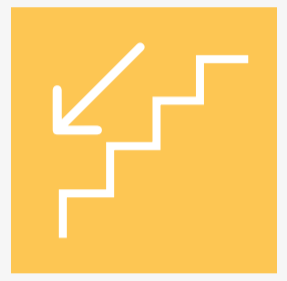
#### Arbeitszimmer

- + 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

## 3-4m<sup>2</sup>

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