

# Weniger ist mehr

## Die Top Five der Trainingsgeräte für Newcomer



René Kagels stellt fünf preisgünstige Trainingsgeräte vor, mit denen Newcomer im Personal-Trainer-Business abwechslungsreiche, motivierende Trainingseinheiten durchführen und ihre Kunden effektiv fördern können.

**D**er Einstieg in die Selbstständigkeit als Personal Trainer ist ein großer Schritt – vor allem auch in finanzieller Hinsicht. Die meisten Newcomer haben zunächst oft nicht die finanziellen Mittel, um hochpreisige Geräte anzuschaffen. Das ist meiner Meinung aber auch gar nicht nötig. Mit den nachfolgend vorgestellten fünf einfachen und preisgünstigen Tools kannst du mit Fachwissen und Kreativität eine Menge variantenreicher PT-Einheiten gestalten. Je nach Trainingsziel des Kunden kann jedes einzelne Gerät unterschiedlich oft und intensiv in das Training integriert werden. Aufgrund des geringen Platzbedarfs können die Tools auch in kleinen Räumen leicht untergebracht werden und lassen sich auch problemlos zum Einsatz beim Kunden zu Hause oder draußen im Freien transportieren.

### Die Top Five

1. Ringe (1 Paar ca. 40 Euro)
2. Tennisbälle (6 Stück ca. 10 Euro)
3. Handtücher (2 Stück 5 Euro)
4. Resistance Bänder (3er Pack ca. 30 Euro)
5. Spaten- oder Besenstiel (5 Euro)

### Möglichkeiten erschaffen

Um dir einen Überblick über die enorme Vielseitigkeit dieser Trainingsgeräte zu geben, stelle ich auf der folgenden Seite pro Tool eine Übung als Beispiel vor.

Die **Ringe** bieten zahlreiche Möglichkeiten, die Griffkraft zu trainieren. Auch für Push-ups sind sie gut geeignet.

Reaktions- und Kopplungsfähigkeit lassen sich ausgezeichnet mit **Tennisbällen** trainieren. Auch für die Eigen-



## I. RUDERZÜGE AN DEN RINGEN

Der gesamte Körper ist aufgerichtet und angespannt (Gesäß- und Bauchmuskulatur). Die Ringe werden fest umgriffen und es wird ein Ruderzug mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt.



## 4. JUMPING SQUAT MIT DEM RESISTANCE BAND

Das Resistance Band hängt über den Schultern des aufrecht stehenden Klienten. Der Trainer steht auf dem Boden hinter ihm und hält das Band fest. Nun holt der Klient den notwendigen Schwung, um sich nach oben zu katapultieren. Kurze Bodenkontakte sorgen für explosive Sprünge.



## 5. MOBILITY-TRAINING MIT DEM SPATEN- ODER BESENSTIL

Der Klient führt das angewinkelte hintere Bein mit dem Schienbein an die Wand. Das vordere (ebenfalls angewinkelte) Bein dient zur Stabilisierung. Fuß und Knie zeigen nach vorn. Mit lang ausgestreckten Armen greift der Klient den Stab und drückt ihn in den Boden (die Energie wird schräg nach unten zum Körper gelenkt). Dadurch kippt das Becken nach vorn oben und die Hüftbeuge- und die Oberschenkelmuskulatur werden gedehnt (gut geeignet bei Patellaspitzenyndrom).

## 2. KOGNITIVES TRAINING MIT TENNISBÄLLEN

Partner A hält zwei Tennisbälle knapp über den Händen von Partner B. Nun lässt A einen der beiden Bälle unangekündigt fallen. B hat die Aufgabe, schnell zu reagieren und den fallengelassenen Ball zu fangen.



## 3. PARTNERÜBUNG MIT HANDTUCH

Der Trainer erschwert dem Klienten den Ruderzug, indem er den Widerstand mithilfe eines Handtuchs erhöht.

massage der Plantarfaszie und der Brust-/Rückenmuskulatur eignen sich Tennisbälle optimal.

Ein **Handtuch** hilft, bei Korrekturen die notwendige Intimität zu bewahren und ermöglicht Hilfestellung bei Dehnübungen. Auch lassen sich Handtücher bei zahlreichen Partnerübungen einsetzen.

Das **Resistance Band** eignet sich auch optimal für plyometrische Jumps und Jumping Squats sowie als Hilfsmittel zur Mobilisation der Hüfte.

Der **Spaten- bzw. Besenstiel** bietet viele Varianten, unter anderem den Schultergürtel zu mobilisieren.

### Kreativität wichtiger als aufwendiges Equipment

Ich möchte die jungen Personal Trainer ermutigen, auch ohne großes Startkapital ihren eigenen Weg zu gehen und

ihrer Leidenschaft zu folgen. Nicht das Equipment entscheidet über die Qualität eines Personal Trainers, sondern seine Persönlichkeit, sein Fachwissen, seine Kreativität und nicht zuletzt seine Empathiefähigkeit, die es ihm ermöglicht, seine Klienten genau einschätzen zu können und ihnen genau den Impuls zu geben, der sie dazu bringt, ihr volles Potenzial abrufen zu können.



**René Kagels** | Nach jahrelanger Laufbahn im Leistungssport machte der Autor seine Leidenschaft für Sport und Gesundheit zu seiner Berufung. Bei seiner Arbeit als PT verhilft er Menschen zu einem gesunden und bewussten Lebensstil. Nebenher absolviert er ein Bachelor-Studium im Bereich Bewegung und Gesundheit.