

8 FITNESSSTUDIO-HACKS FÜR *Anfänger*

Zeit sparen und effektiver trainieren



Plane dein Training

Bevor du das Fitnessstudio betrittst, erstelle einen klaren Trainingsplan. Überlege dir hierbei, welche Muskelgruppen du trainieren möchtest, und plane entsprechende Übungen. Das verhindert Zeitverschwendung und hilft dir auch bei einem zielgerichteten Workout. Nutze Fitness-Apps, um Trainingspläne zu erstellen oder deine Fortschritte zu verfolgen. Viele Apps bieten auch vorgefertigte Workouts an, die speziell auf Zeitersparnis und Effizienz ausgelegt sind. Oder gehe vor Ort auf einen Trainer im Studio zu, der dich bei deinem Plan unterstützt.

Nebenzeiten nutzen

Vermeide überfüllte Zeiten im Fitnessstudio, indem du außerhalb der Stoßzeiten trainierst. Es bieten sich der frühe Morgen oder spätere Abendstunden an.

Multitasking beim Cardio-Training

Beim Cardio-Training kannst du die Zeit maximieren, indem du währenddessen beliebte Podcasts hörst. Wenn du gern Musik hörst, kannst du natürlich auch deine Lieblings-Songs laufen lassen.

Kurz und intensiv trainieren

Statt stundenlang im Fitnessstudio zu verbringen, konzentriere dich auf kurze, intensive Trainingseinheiten. Hochintensives Intervalltraining (HIIT) ermöglicht effektive Workouts in kürzerer Zeit. Supersätze, bei denen zwei Übungen ohne Pause kombiniert werden, sind ideal, um Zeit zu sparen und dennoch effektiv zu trainieren.

Tasche vorher packen

Vermeide Hektik, indem du deine Sporttasche bereits fertig für den nächsten Aufbruch machst. Lege also ein frisches Handtuch und eine neue Wasserflasche sowie deine Sportkleidung in deine Tasche.



Fokus auf Ganzkörper-Übungen

Isolierte Muskelgruppen trainieren dauert lange. Ganzkörperübungen wie Kniebeugen, Kreuzheben und Liegestütze beanspruchen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig, damit sparst du eine Menge Zeit.

Effektive Pausen

Nutze die Pausen zwischen deinen Trainings-Sätzen, indem du kurze Cardio-Einheiten oder Stretching-Übungen einfließen lässt. Dadurch optimierst du deine Trainingszeit und verbesserst die Flexibilität.

Soziale Interaktion

Ein Trainingspartner oder eine Trainingspartnerin ist nicht nur für die regelmäßige Motivation enorm sinnvoll, es ermöglicht auch soziale Interaktion, während du trainierst. Ein angenehmes Gespräch kann die Zeit im Fitnessstudio wie im Flug vergehen lassen.

