MY HOME IS MY TURNTEMPEL

Beim Pilates meint *powerhouse* das Kraftzentrum des Körpers. Wir finden, so könnte auch Ihr privates Gym heißen – hier unsere Anregungen

TEXT **MELISSA ANTONIUS**

Hand aufs Herz, in der Silvesternacht haben sicher auch Sie hehre Vorsätze gefasst. Zu den Klassikern im Futur – mehr schlafen, weniger rauchen, endlich zu Ökostrom wechseln – zählt das Ich-werde-vermehrt-Sport-treiben. Nach Lektüre dieser Zeilen können Sie es besonders effizient umsetzen, denn ein Fitnessraum zu Hause spart Ihnen den Weg ins Studio. Prominente machen es uns seit langem vor: So erhielt Kaiserin Elisabeth von Österreich ihre mädchenhafte Figur mit täglichen Übungen an Sprossenwand und Ringen (wobei sie durchaus auch mal Seide mit Straußenfederbesatz trug). Noch heute lässt sich in der Wiener Hofburg Sisis Turnzimmer bewundern, das in rot-goldenem Neorokoko gehalten ist. Fazit: Sport und Stil sind keineswegs natürliche Feinde.

Das befand man später auch am Bauhaus und übertrug es in bürgerliche Kategorien. Jeder kennt die Fotos von Studenten bei Leibesübungen auf dem Dach des Dessauer Prellerhauses: Zur Kerze gereckte Beine und andere Gymnastik zwischen Erde und Himmel statt in der muffigen Vereinsturnhalle – so sollten *mens sana in corpore sano* gesichert und das schöpferische Potenzial gesteigert werden. Wie chic sich solche Ideale in Innenarchitektur übersetzt lassen, zeigte Marcel Breuer in den Dreißigern. Sein Berliner Gymnastikstudio plus Wohnbereich für Hilde Levi setzte auf Kontrast – Linoleum und schwarzes Hartgummi für die Turnfläche am Eingang, warmes Ahornholz und glänzendes Stahlrohr im erhöhten Privatteil des Apartments.

Der Fitnessbereich muss also nicht in die hinterste Ecke des Zuhauses verbannt werden, wo er aus den Au-

In 88 (!) Polstertönen gibt es den „Classic Cadillac" von Peak Pilates. Li.: **Die Kombistation „Kinesis Personal" von Antonio Citterio für Technogym fehlt Cukors „The Women" von 1939** (oben) **offenbar noch.**

LINKE SEITE: PRODUKTION: MELISSA ANTONIUS, FOTO: JENS BÖSENBERG; RECHTE SEITE: FOTOS: EVERETT COLLECTION/ACTION PRESS; PEAK PILATES; TECHNOGYM

gen ist. Und aus dem Sinn: Im Keller oder unter dem Giebel fühlt sich manch einer wie in Einzelhaft, was die Lust auf das tägliche Training kaum steigert. Nein, Ihr *home gym* soll häufig benutzt werden – und dazu muss es attraktiv aussehen!

Das New Yorker Architektenduo Bonetti/Kozerski verband bereits für VIPs wie Donna Karan oder Hotelier André Balazs *brawn* mit *personality*, Muskeltraining mit individuellem Stil. „Wir folgen ganz den Vorlieben des Trainierenden", erklärt Enrico Bonetti. „Der eine umgibt sich dort gern mit Holz, der andere empfindet das als einengend. Ein Workout in einem verglasten Raum mit Skyline-Blick regt manche an, ängstliche Naturen hingegen schreckt es ab." Und Dominic Kozerski ergänzt: „Wichtig ist auch, zu welcher Tageszeit man meistens trainiert. Am Morgen mag ein Oberlichtfenster belebend wirken – nachts sieht es aus wie ein kaltes, schwarzes Loch."

Es soll bereits ein Genuss sein, den privaten Sportbereich zu betreten. Als Bodenbelag eignet sich Exquisites wie Fliesen aus Leder (auf denen trainiert Arnold Schwarzenegger), doch Dielen oder Parkett kommen ebenso infrage. Oder „The Parquet", ein Belag aus recycelten Autoreifen, den das schwedische Designteam Apokalyps Labotek für ökobewusste Kraftprotze entwickelt hat. *Rubber mats* nutzen auch unsere New Yorker Architekten als Untergrund für schweres Gerät zum Gewichtestemmen – das elastische Material federt die entstehenden Kräfte ab. „Holz verlegen wir gern in Yogaräumen, in denen eine ruhige, entspannte Atmosphäre gewünscht ist, und Teppichboden dort, wo Pilates gemacht wird", so Bonetti. „Nischen oder ganze Zimmer zur Meditation wiederum würden wir sehr zenmäßig mit Tatami-Matten ausstatten."

Die Wände Ihres Studios verdienen ebenfalls eine eher wohnliche Gestaltung. Vertäfelung, Bespannung aus Filz oder ein Anstrich in einem satten Farbton wie bei André Balazs sind einer Komplettverspiegelung vorzuziehen, die unweigerlich an Großraumstudios erinnert. Einen Spiegel braucht es nur da, wo er der Kontrolle der absolvierten Übungen dienlich ist.

Turn und Praxis: Maskuliner Chic prägt André Balazs' Gym mit Fenster zum Dampfbad. Auf dem „Waterrower" links **wird man zum Regattahelden; lederner Boxsack von Seletti.** Unten **der richtige Bodenbelag** (von li.): **Ipé-Holzplanken in Donna Karans Yogahütte; zweimal Parkett aus Autoreifengummi von Apokalyps Labotek; Lederfliesen von Edelman.**

So richtig ausgeglichen fühlt man sich ja oft erst nach dem Sport, zuvor heißt es gegen Unlust, Müdigkeit oder bleischwere Glieder ankämpfen. Einzig Masochisten möchten darum beim Betreten des Gyms von Leuchtstoffröhrenlicht empfangen werden. Die milde Helligkeit von Spots ist für Ihr Warm-up völlig ausreichend und macht den Blick in den Spiegel angenehmer. Nur für Übungen, bei denen Feinheiten des Bewegungsablaufs kontrolliert werden müssen, empfiehlt sich eine stärkere Deckenleuchte. Obacht bei deren Auswahl: „Nutzen Sie den Bereich für Yoga, dürfen Sie bei himmelwärts gewandten Übungen wie Varianten des ‚Kriegers' nicht geblendet werden", weiß Bonetti aus Erfahrung.

Ist der Raum intensiver Sonneneinstrahlung ausgesetzt oder trainieren Sie häufig und lange, dürfte eine Klimaanlage unumgänglich sein. Die

Body by Bauhaus: Das Berliner Wohn- und Sportstudio entwarf Marcel Breuer um 1930. O. eine kapokgefüllte Matte von Manufactum. Achtung, Einnick-Gefahr!

FOTOS: LUCA PICCITELLI, MANUFACTUM, WENDY VON DER HEIDE/ZEFA/CORBIS, PAVLO GIRCHA, ARCHIVE BERLINER BRÜHL STANTON POOR GMBH, ARCHIVE LA PICCITELLI, ARCHIVE BOXER GMBH

Wie tragen Glasschiebetüren zu Raumgestaltung und Wohnkomfort bei?

Mit Ideen von DORMA.
Individuelles Glasdesign und ausgefeilte Technik: Der CS 80 MAGNEO bewegt Glas- oder Holzschiebetüren vollautomatisch und leise. Die manuelle Alternative: AGILE 150 DORMOTION mit komfortabler Öffnungs- und Schließdämpfung.
www.dorma-interior.com oder **info@dorma-interior.de**

Den Stier bei den Hörnern packen: Das Trimmrad „Ciclotte" aus Carbon, Stahl und Fiberglas kann als Skulptur durchgehen. Ebenso der Vintage-Bock u., der sich für Dehnübungen eignet – und auch als Hocker eine gute Figur macht. Wie die Fifties-Bälle aus der Wiener Möbelgalerie Lichterloh. Alle Kaufinfo im AD Plus.

Frischluftzufuhr sollte dabei im Vordergrund stehen, nicht die Kühlung. Schließlich ist Zugluft während eines schweißtreibenden Workouts absolut keine gute Idee. Im Normalfall reicht ein geöffnetes Fenster völlig aus.

Fitnessnovizen rät Oliver Thoben, Vertriebsleiter bei Technogym, zu zwei Investitionen: „Ein Multifunktionstool wie ‚Kinesis', an dem die Bewegungsdefizite des Büroalltags mit wenigen Übungen ausgeglichen werden können. Und dazu eines für kreislaufstärkendes Ausdauertraining, etwa aus unserer ‚Excite'-Serie." Für diese Kombination reichen fünfzehn Quadratmeter Platz aus. „Auch wenn beide sich eigentlich selbst erklären, vermitteln wir unseren Kunden Trainer, die mit ihnen zu Hause die zahlreichen Nutzungsmöglichkeiten besprechen – bei ‚Kinesis' sind es über 200!" Neben ausgefeilter Hardware gilt schließlich eine profunde Einweisung als Schlüssel zum dauerhaften Trainingserfolg.

Sollten Sie – wie ich – Ihr künftiges Gym in den Wohnbereich integrieren müssen, gibt es eine ebenso smarte wie praktische Lösung: die Fitnessmöbel der jungen Designerin Lucie Koldová. Die Sprossenwandschränke der in Paris lebenden Tschechin sind schmal und elegant schwarz und können zudem als Garderobe dienen. So verbindet man Stauraum mit Bodyshaping.

Toben in Ihrem Haushalt Kinder herum? „Dann sollten Sie unterteilen: in eine erlaubte sichere und eine *Off-limits*-Zone", rät Bonetti. „Verschiedene Bodenlevel unterstreichen die Grenzziehung. Zusätzlich kann die Seite für die ganze Familie mit Matten gepolstert werden." Ein gut aussehendes Gym, das auch noch kindersicher ist – das war's mit den Ausreden! □

DIE FABELHAFTE FITNESSWELT DER LUCIE KOLDOVÁ

„Gewöhnliche Heimtrainer werden meist in den ersten Wochen eifrig genutzt und verstauben danach in einer Ecke. Ich wollte etwas Raffinierteres entwerfen, das dauerhaft von Nutzen *und* attraktiv ist." Koldovás ‚Stool Trainer' *(unten)* hat eine Auflage, die auch als Yogamatte dienen kann; und ihr ‚Fit Cupboard' *(u. re.)* ist zugleich Sprossenwand und Schrank. „Jahrelang nahm ich selbst an Leichtathletikwettkämpfen teil, für die ich täglich trainieren musste", erzählt sie. „Während meines Studiums an der Prager Kunst- und Designakademie beschloss ich dann, dieses Know-how in einer Home-Fitness-Kollektion anzuwenden."

FOTOS: EZIO MANCIUCCA/LAMIFLEX GROUP; © LICHTERLOH, WIEN (2); MARTIN CHUM (3); DAVID SUROWIECKI; PORTRÄT: MATUS TOTH FÜR ELLE DECOR CZ