

Fit und aktiv in den eigenen vier Wänden

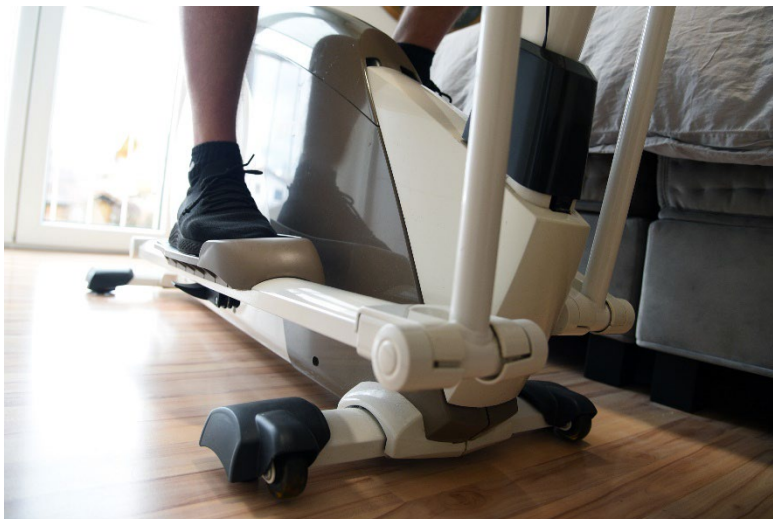
16. Januar 2023

TÜV SÜD gibt Kauftipps zu Heimtrainern

München. Wer regelmäßig im Fitness-Center trainiert, kennt die Situation: Im Januar sind die Studios aufgrund der vielen guten Vorsätze zum Jahreswechsel voll, im Februar wird der Andrang schon etwas weniger, und spätestens mit dem Frühlingswetter lässt die Regelmäßigkeit der Besuche stark nach. Viele Mitglieder stellen sich daher die Frage, ob sie ihr Geld nicht lieber gleich in ein Fitnessgerät für Zuhause investieren sollen. Damit der Spaß mit einem neuen Heimtrainer länger anhält als ein paar Monate, ist es entscheidend, beim Kauf die richtige Wahl zu treffen – schließlich wollen sich die meisten Nutzer aus Platz- und Kostengründen auf ein Modell beschränken. TÜV SÜD-Produktexperte Florian Staudigl erklärt, welches Fitnessgerät zu wem passt und gibt Tipps, worauf beim Kauf zu achten ist.

Auf das individuelle Trainingsverhalten kommt es an

„Vor dem Kauf sollten sich alle Interessenten klar machen, welcher Sporttyp sie sind“, rät Florian Staudigl und nennt einige Beispiele: „Frischluft-Fans, die auch im Winter joggen oder sich mehrmals die Woche aufs Rennrad schwingen, brauchen zu Hause kein Ausdauergerät, sondern sollten bevorzugt an Kraft und Muskelaufbau arbeiten. Einsteiger sind mit Rudergeräten womöglich überfordert. Klappbare Heimtrainer können zwar gut verstaut werden, gerade für kurze Trainingseinheiten ist es aber praktisch, wenn das Sportgerät nicht erst aufgebaut werden muss.“



Checkliste: Welcher Heimtrainer zu wem passt

- **Wie viele Personen wollen das Gerät nutzen?**

Gibt es mehr als einen Nutzer im Haushalt, ist von sehr spezialisierten Geräten abzuraten. Rudergeräte beispielsweise kräftigen bei richtigem Gebrauch zwar zuverlässig Bein- und Rumpfmuskulatur, sind aber eher für sportliche Anwender gedacht und eignen sich nicht für Menschen mit Rückenproblemen. Auch Gewicht und Körpergröße spielen eine Rolle: Überschreitet einer der Sportler das Maximalgewicht? Sind Sattel und Stange bei einem Ergometer so verstellbar, dass alle Nutzer bequem trainieren können?

- **Was ist das Ziel des Trainings?**

Wer zusätzlich Mitglied in einem Fitness-Studio ist oder Vereinssport betreibt, kann sich zu Hause auf ein bestimmtes Trainingsziel konzentrieren. Für regelmäßige kurze Pausen im Home Office reichen oft einfach ausgestattete Fahrrad-Heimtrainer. Diese Klassiker unter den Heimsportgeräten ermöglichen ein effektives und zugleich gelenkschonendes Training im Sitzen, auch Knie und Wirbelsäule werden nicht übermäßig belastet. Der Verzicht auf zahlreiche Trainingsprogramme wirkt sich ohne Qualitätsverlust positiv auf den Geldbeutel aus. Kompakte Modelle benötigen wenig Platz und sind somit gut in den Alltag zu integrieren. Ambitionierte Sportler dagegen sollten beim Kauf auf einen besonders robusten Rahmen, einen höhenverstellbaren Lenker für echtes Rennrad-Feeling sowie zahlreiche, anspruchsvolle Widerstandsstufen achten.

- **Wie viel Platz steht zur Verfügung?**

Viele Käufer unterschätzen den Raumbedarf von Rudergeräten, Ergometern & Co. Außerdem gibt es auch innerhalb der einzelnen Produktgruppen große Unterschiede. Hier empfiehlt es sich, die Maße der in Frage kommenden Modelle am Boden mit Papier auszulegen und sich zusätzlich Gedanken über den Übungsbereich zu machen. Stört das Gerät hier auf Dauer oder wird der Zugriff auf Regale dahinter erschwert? Bei manchen Laufbändern kann sogar die Höhe zum Problem werden: Wer im Keller trainieren will, sollte sicherstellen, dass bei niedrigen Raumhöhen der Kopf nicht unangenehm nah an die Decke gelangt. Auch die Perspektive des Sportlers muss berücksichtigt werden: Habe ich von hier aus einen Blick auf den Fernseher, falls ich während des Trainings Serien schauen will (ohne jedoch den Blick für die anderen Familienmitglieder zu versperren)? Will ich wirklich direkt vor dem Fenster (und somit gut sichtbar für Nachbarn) auf dem Laufband trainieren?

- **Wie wichtig ist das Trainingsumfeld?**

Während manche Sportler klaglos zum Trainieren in den Keller gehen, brauchen andere eine angenehme Atmosphäre. Ein Heimtrainer im Wohnzimmer kommt jedoch nicht unbedingt bei allen Familienmitgliedern gleich gut an. Auch wenn die individuellen Anforderungen variieren: Es sollte nur in Räumen trainiert werden, die gut gelüftet werden können. Außerdem sind unbedingt die Vorgaben der Hersteller hinsichtlich des Standorts zu befolgen: Wichtig ist ein guter Stand auf einer ebenen, waagerechten und rutschsicheren Fläche sowie die Einhaltung der aufgeführten Sicherheitsabstände.

- **Wie digital und vernetzt soll das Training sein?**

Sportler, die ihre Trainingserfolge genau protokollieren, mit verschiedenen Geräten synchronisieren und über eine App auswerten wollen, sollten sich genau mit den Features der unterschiedlichen Modelle beschäftigen. Wer darauf weniger Wert legt oder diese Funktionen schon über seine Smartwatch und andere Systeme abdeckt, kann beim Verzicht darauf viel Geld sparen. Ähnliches gilt für die Angebote von immer mehr Herstellern, die ein gemeinsames Online-Trainingserlebnis versprechen. Für zahlreiche Sportler wirkt dies motivierend, andere jedoch können gut auf das kostenpflichtige Extra-Feature verzichten. Wer plant, seinen Eltern mit einem Heimtrainer zu besserer Fitness zu verhelfen, sollte hier sowieso zurückhaltend sein; in der Regel empfinden ältere Nutzer umfassende technische Auswahlmöglichkeiten als überflüssig oder sogar verwirrend.

- **Wie sportlich soll es denn sein?**

Hier ist Ehrlichkeit gefragt. Denn beim Kauf eines Heimtrainers sollte nicht nur das langfristige (und vielleicht sehr ambitionierte) Ziel als Basis für die Überlegungen dienen, sondern auch der aktuelle Fitnesszustand. Ein Beispiel: Laufbänder sind zwar grundsätzlich auch für untrainierte Anfänger und Übergewichtige geeignet, da man auf ihnen auch walken kann. Aber Hand aufs Herz: Wer stellt sich wirklich ein teures Laufband in die Wohnung, um dann regelmäßig darauf monoton schnell zu gehen? Hier macht ein Fahrradtrainer dann vielleicht mehr Spaß. Wer gesundheitlich eingeschränkt ist, mit dem Training gezielt gesundheitliche Probleme bekämpfen will oder länger nicht mehr trainiert hat, sollte sich übrigens vor dem Start Rat bei seinem Arzt oder Physiotherapeuten holen. Gerade beim Training allein zu Hause besteht sonst die Gefahr, Abläufe falsch einzuüben oder einzelne Muskelgruppen zu überanstrengen.

Geprüfte Sicherheit

Egal, ob Mini-Stepper, klappbarer Fahrrad-Heimtrainer oder Laufband: Die Preisspanne ist groß, wobei der Verkaufspreis wenig über die Qualität der einzelnen Produkte aussagt. Wer eine zuverlässige Entscheidungshilfe sucht, sollte daher darauf achten, ob das ausgewählte Modell das GS-Zeichen für Geprüfte Sicherheit oder das Oktagon von TÜV SÜD trägt. Florian Staudigl erklärt: „Die Produktprüfer von TÜV SÜD verfügen über jahrelange Erfahrung, wenn es um Fitnessgeräte für Zuhause oder den professionellen Gebrauch geht. Wir prüfen dabei immer die mechanische Sicherheit – etwa, ob sich ein Heimtrainer gefahrlos ein- und ausklappen lässt. Wichtig ist natürlich auch, ob ein Gerät sicher steht und entsprechend benutzt werden kann. Je nach Gerät checken wir zudem die Elektrik. Auch das verwendete Material nehmen wir genau unter die Lupe: Bricht selbst bei großer Belastung kein Bauteil ab? Gibt es scharfe Kanten oder herausstehende Schrauben?“

Besonderes Augenmerk legen die Prüfer gerade bei Heimtrainern auf die Griffe und andere Bauteile, die direkt mit dem Körper in Berührung kommen: Hier muss sichergestellt sein, dass sich durch den Schweiß des Sportlers bei Gebrauch keine gesundheitsschädlichen Stoffe lösen. Bei Produkten ohne Prüfsiegel besteht diese Gefahr auch heute noch. Interessenten sollten sich laut dem Experten bei der Kaufentscheidung Zeit lassen, auf eine gute Verarbeitung sowie auf die wichtigen Prüfsiegel achten. Eine ausführliche Gebrauchsanleitung sollte vorhanden und Verschleißteile bei den Herstellern oder über die Händler erhältlich sein. Damit steht der Fitness in den eigenen vier Wänden nichts mehr im Weg.

Weitere Informationen gibt es unter <https://www.tuvsud.com/de-de/branchen/konsumgueter-und-handel/sport-und-freizeit/pruefung-sportgeraete>.

Hinweis für Redaktionen: Die Pressemeldung und das Bild in reprofähiger Auflösung gibt es im Internet unter www.tuvsud.com/presse.

Pressekontakt:

Dirk Moser-Delarami TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation Westendstr. 199, 80686 München	Tel. +49 (0) 89 / 57 91 – 15 92 Fax +49 (0) 89 / 57 91 – 22 69 E-Mail dirk.moser-delarami@tuvsud.com Internet www.tuvsud.com/de
--	---

Im Jahr 1866 als Dampfkesselrevisionsverein gegründet, ist TÜV SÜD heute ein weltweit tätiges Unternehmen. Mehr als 25.000 Mitarbeiter sorgen an über 1.000 Standorten in rund 50 Ländern für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Sie leisten einen wesentlichen Beitrag dazu, technische Innovationen wie Industrie 4.0, autonomes Fahren oder Erneuerbare Energien sicher und zuverlässig zu machen. www.tuvsud.com/de