



Fit ohne Studio

20. April 2020

TÜV SÜD: Zu Hause gesund und aktiv bleiben mit dem passenden Fitnessgerät

München. Sport zu Hause in den eigenen vier Wänden zu praktizieren, ist seit den verhängten Ausgangsbeschränkungen durch die Corona-Pandemie mehr denn je in den Fokus gerückt. Fitnessstudios mussten schließen und die Sportler sind mit ihrem Training erst einmal auf sich gestellt. Workouts sind online jederzeit abrufbar, einige Studios unterstützen ihre Mitglieder auch mit Vorschlägen für die Umsetzung zu Hause. Wer sein Training mit einem Fitnessgerät zusätzlich unterstützen möchte, sollte vor der Anschaffung einiges beachten. Was genau, weiß TÜV SÜD-Produktexperte Florian Staudigl.

Wer zu Hause mit einem Fitnessgerät sportlich aktiv werden möchte, sollte erst einige grundsätzliche Fragen klären. Damit die Anschaffung kein Investitionsflop wird, ist eine ehrliche Selbsteinschätzung gefragt. Bin ich der Typ, der sich alleine zum Training motivieren kann und zu Hause sein Training konsequent absolviert? Oder bewege ich mich doch lieber an der frischen Luft? Ist es mit einem Satz Hanteln getan oder empfiehlt sich die Anschaffung eines Hometrainers?

Qual der Wahl

Crosstrainer, Laufband, Stepper, Spinning-Rad oder Rudergerät: Es gibt viele gute Gründe, um regelmäßig Sport zu treiben, wie die Kondition verbessern, abnehmen oder Rückenschmerzen lindern. Um sicher zu gehen, sollte sich der Verbraucher vor dem Kauf über die Garantiebedingungen und das Rückgaberecht informieren, sollte beispielsweise das Gerät ergonomisch nicht passen. Ob ein harmonischer Bewegungsablauf möglich ist und ob die Einstellungen im Gerät wirklich auch den Bedürfnissen gerecht werden, zeigt das Gerät in der ersten Benutzung. Dies gilt auch für die Länge von Handgriffen und die Verstellmöglichkeiten von Sattel oder Trittflächen. „Genau hinschauen lohnt sich. Sind die Schweißnähte sauber verarbeitet oder können Teile wie beispielsweise Fußrasten auch wirklich sicher montiert werden“, erklärt Florian Staudigl. „Um lange Freude an einem Gerät zu haben, ist die Standfestigkeit ein wichtiges Kriterium.“

Vor dem ersten Training sollten einige grundsätzliche Fragen geklärt werden. Für Neueinsteiger oder nach einer längeren Sportpause empfiehlt es sich, zur Art des Trainings Rücksprache mit dem Hausarzt zu halten, je nachdem, wie dies in der derzeitigen Situation möglich ist. Sind diese Fragen geklärt, geht es an die Auswahl des passenden Geräts. Bestehen gesundheitliche Einschränkungen oder sollen Schmerzen mit einem gezielten Muskelaufbau gelindert werden, ist es ratsam, das heimische Workout als Ergänzung zu einem angeleiteten Training mit fachlicher Expertise zu absolvieren. Physiotherapeuten oder Fitnesstrainer leiten fachgerecht (möglicherweise telefonisch oder online) mit zielführenden Übungen speziell für die Problempunkte an.

Digitales Training

Für Sportfreaks ein unverzichtbares Feature: die Vernetzung mit anderen digitalen Geräten wie dem Handy, der Smart-Watch oder dem Pulsfrequenzmesser. Einige Fitnessgeräte der neuen Generation bieten diese Möglichkeiten der Vernetzung an. So können Ziele und Trainingspläne festgehalten und terminiert, Erinnerungszeiten programmiert und Erfolge dokumentiert werden. Menschen, die ihr Sportpensum regelmäßig analysieren möchten, sollten bei der Auswahl des Geräts auf die Synchronisierungsmöglichkeiten achten.

Radfahr-Fans können ihr Training mit einem Rollentrainer oder Indoor Bike absolvieren und via App sogar in Gruppen mit Gleichgesinnten auf virtuelle Ausfahrten gehen. Jeder trainiert für sich zu Hause, aber dennoch mit einem gemeinsamen Ziel und Ansporn in einer Gruppe.

Standort und Pflege

Vor dem Kauf gilt es zu überlegen, ob ein größeres Sportgerät in den eigenen vier Wänden überhaupt ausreichend Platz findet. Zudem verursachen z.B. Laufbänder oder Rollentrainer Lärm, von dem sich möglicherweise Nachbarn in mehrstöckigen Häusern gestört fühlen könnten. Sind diese Bedenken ausgeräumt, sollte der Ort für das Fitnesstraining attraktiv genug sein, dass der Sporttreibende sich gerne dort aufhält.

„Wichtig ist ein guter Stand auf einer ebenen, waagerechten und rutschsicheren Fläche. Um die Sicherheit für sich und Dritte zu gewährleisten, müssen die Sicherheitsabstände entsprechend den Angaben des Herstellers in der Bedienungsanleitung eingehalten werden“, so Florian Staudigl. Die Motivation, in einem hellen, gut durchlüfteten Raum zu trainieren, bleibt konstanter als beispielsweise in einem dunklen engen Keller. Wer gerne Musik hört oder während des Trainings lieber fernsieht, sollte diese Möglichkeiten vorsehen. Es ist ratsam, die Bedienungsanleitung vor dem Aufbau zu lesen. Sie enthält Sicherheitshinweise und Tipps zur Wahl des Standorts, zur Wartung und Pflege. Regelmäßig ist

eine sachgerechte Reinigung durchzuführen. Auch um der Hygiene Rechnung zu tragen, sind Sitze, Griffe und sonstige Auflageflächen sorgfältig zu reinigen und zu trocknen.

Qualitätscheck

Die Preisspanne ist auch bei Geräten gleichen Typs sehr groß, und nicht immer ist die Höhe des Preises ein Garant für gute Qualität. Es ist nicht auf den ersten Blick erkennbar, ob ein Gerät gut verarbeitet, solide konstruiert und leicht zu handhaben ist. Einen guten Anhaltspunkt bieten das GS-Zeichen (Geprüfte Sicherheit) von TÜV SÜD und das blaue TÜV SÜD-Oktagon. Produkte mit diesen Zeichen sind von Experten auf Sicherheit und Qualität geprüft.

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

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@tuev-sued.de Internet www.tuvsud.com/de
--------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Im Jahr 1866 als Dampfkesselrevisionsverein gegründet, ist TÜV SÜD heute ein weltweit tätiges Unternehmen. Mehr als 24.000 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