



Fitnessgeräte

6. Mai 2020

Tipps für Sport- und Fitnessgeräte für zu Hause

Anmoderation: Kochen, backen, zunehmen. Die Corona-Krise macht leider oft auch dick und ein bisschen träge, und so denken viele von uns über Bewegung und ein Fitnessgerät für zu Hause nach. Wir wollen keine Spaßbremse sein, aber es gibt einiges zu bedenken. Marco Chwalek weiß mehr:

Sprecher: Der Standort eines Fitnessgerätes wird oft unterschätzt ist aber wichtig, denn man ist einfach in einem hellen und gut durchlüfteten Raum motivierter als in einem dunklen engen, sagt uns TÜV SÜD-Experte Florian Staudigl und erklärt uns, dass man auch weitere Fragen klären sollte, bevor man sich zum Kauf entschließt:

O-Ton Florian Staudigl: 15 Sekunden

„Hat man für größere Sportgeräte überhaupt den nötigen Platz? Verschiedene Sportgeräte wie Laufbänder oder Stepper verursachen Lärm, Nachbarn in Mietshäusern könnten sich gestört fühlen. Geräte brauchen einen guten Stand auf einer ebenen und rutschsicheren Fläche.“

Sprecher: Wie sieht es mit der Sicherheit und Pflege aus, wenn man das Fitnessgerät gekauft hat?

O-Ton Florian Staudigl: 19 Sekunden

„Unbedingt sollte die Bedienungsanleitung vor dem Aufbau gelesen werden. Sie enthält meist Sicherheitshinweise, Tipps zur Standortwahl, zur Wartung und Pflege. Die Hygiene ist auch wichtig. Geräte sollten regelmäßig und gründlich gereinigt werden, insbesondere der Sitz, Griffe und sonstige Auflageflächen.“

Sprecher: Digitale Fitnessgeräte bieten die Möglichkeit der Vernetzung an. Für wen kommen diese Geräte infrage?

O-Ton Florian Staudigl: 16 Sekunden

„Alle, die ihr Sportpensum regelmäßig analysieren wollen, die Ziele und Trainingspläne festhalten wollen. Man sollte beim Kauf auf kompatible Software für Wearables oder Smartphones achten. Bei einigen Sportarten kann man via App trainieren, in Gruppen, mit Gleichgesinnten.“

Abmoderation: Wenn Sie Neueinsteiger sind oder nach längerer Sportpause wieder trainieren wollen, sollten Sie Rücksprache mit Ihrem Hausarzt halten, empfiehlt TÜV SÜD.

FÜR DIE REDAKTEURE:

Ein extra Service für Sie: Den dazugehörigen Podcast finden Sie auf der Website von TÜV SÜD:

<https://www.tuvsud.com/de-de/presse-und-medien/audio-pr>.

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