Wellness

Trainingsgeräte für zu Hause

Trainingsgeräte für zu Hause können dann eine praktische Alternative sein, um Bewegung und Krafttraining langfristig in den Alltag zu integrieren.

Liegestützgriffe, Kurzhanteln und Trainingsbänke machen das Home-Workout vielseitig und flexibel - sofern sie zum eigenen Anspruch passen und sicher sind. Denn gerade bei Themen wie Belastbarkeit und Standfestigkeit gibt es große Unterschiede. TÜV Süd-Produktexperte Florian Staudigl erklärt, worauf Verbraucher beim Kauf achten sollten, damit aus Motivation kein Verletzungsrisiko wird.

Vor dem Kauf lohnt sich ein kurzer Check der Bedingungen: Welche Übungen sollen im Fokus stehen? Wie viel Platz ist vorhanden? „Viele schätzen den Platzbedarf der Geräte falsch ein, sodass sie am Ende schnell im Weg stehen. Denn Trainingsgeräte benötigen nicht nur einen Übungsbereich, sondern auch einen Freibereich. Dieser Freibereich muss auch einen Bereich für den Notfall-Abstieg einschließen“, so der Profi. Ebenso wichtig ist eine realistische Selbsteinschätzung: Die Geräte sollten zum aktuellen Trainingsniveau passen und nicht nur der Wunschvorstellung entsprechen. Zu hohe Einstiegsgewichte oder instabile Konstruktionen erhöhen das Verletzungsrisiko.



Realistische Selbsteinschätzung: Die Geräte sollten zum aktuellen Trainingsniveau passen. Werkfoto: TÜV Süd

Auch hochwertige Trainingsgeräte können Risiken bergen, wenn sie nicht richtig aufgestellt sind. Sie müssen auf einem flachen, stabilen und horizontalen Untergrund aufgestellt werden, auf dem sie nicht rutschen. Es muss außerdem ausreichend Platz für die vorgesehenen Bewegungen sowie einen Freibereich und einen Bereich für den Notfall-Abstieg geben. Lose Matten, Kabel oder andere herumliegende Gegenstände können schnell zur Stolperfalle werden und dürfen sich nicht im Trainingsbereich befinden.

Nichts für Kids

Nach dem Aufbau sollten gemäß Montageanleitung alle Schraubverbindungen nachgezogen und in regelmäßigen Abständen kontrolliert werden. In Mietwohnungen kann eine geeignete Trainingsmatte helfen, den Boden zu schützen, Geräusche zu dämpfen und die Standfestigkeit der Geräte zu verbessern. Haushalte mit Kindern sollten Trainingsgeräte zudem so platzieren oder sichern, dass sie nicht unbeaufsichtigt genutzt oder als Spielgerät zweckentfremdet werden können.

Um ein sicheres Produkt zu wählen, sollten Verbraucher auf anerkannte Prüfzeichen wie das TÜV Süd-Oktagon oder das GS-Zeichen für „Geprüfte Sicherheit“ achten. Sie zeigen, dass die Trainingsgeräte und ihre sicherheitsrelevanten Eigenschaften wie Stabilität, Verarbeitung und Material nach festgelegten Anforderungen geprüft wurden. So trainiert es sich zu Hause mit besserem Gefühl.

Sonnenschutz



Die Getränke liegen auf Eis, die Playlist spielt coole Summervibes und die Loungemöbel stehen bereit: Für den perfekten Tag auf der Terrasse überlassen wir nichts dem Zufall. Das gilt auch für den Sonnenschutz, denn schließlich wollen wir im privaten Hotspot weder geblendet noch zu viel Hitze oder UV-Strahlung ausgesetzt werden. Und mehr: Auch in Sachen Look und Komfort sollte der Schattenspender zu unserem Lifestyle passen. Ein Beschattungsexperte liefert ein manuell aufrollbares Sonnensegel, das pures Segel-Feeling aufkommen lässt - und dabei moderne Designstärke mit flexibler Gestaltbarkeit und einem komfortablen Handling verbindet. Der Schatten lässt sich mittels optionaler Höhenverstellung stets nach dem Stand der Sonne ausrichten. Werkfoto: Soliday



Kinder sollten - wenn überhaupt - nur auf ungefährlichem Terrain vorausfahren dürfen. Werkfoto: ADAC

Kleine Räder, große Tour

Ein Ausflug mit dem Fahrrad ist die ideale Möglichkeit, die Umgebung zu erkunden. Besonders Kinder können vom Sattel aus viel Neues entdecken und dabei ihre Selbstständigkeit trainieren.

Die Streckenwahl sollte sich immer am Alter, der Fitness und dem Können der Kids orientieren. Besonders bei Touren mit kleineren Kindern, die noch nicht sicher im Straßenverkehr unterwegs sind, sollten autofreie Wege bevorzugt werden. Müssen Abschnitte auf der Straße zurückgelegt werden - im Zweifel absteigen und schieben.

Bevor in die Pedale getreten wird, sollte jedes Fahrrad gründlich geprüft werden: Wie steht es um Reifendruck und Funktionsfähigkeit der Bremsen? Sind alle Schrauben fest angezogen? „Nur auf einem passenden Rad macht das Fahren Spaß. Besonders nach einer längeren Pause und einem eventuellen Wachstumsschub sollte daher die Sitzposition überprüft werden“, betont Oliver Reidegeld, Pressesprecher des ADAC Hessen-Thüringen. Tipp: Eine Halterung für die eigene Getränkeflasche und eine kleine Gepäcktasche am Kinderfahrrad sorgen dafür, dass die Kleinen sich ganz groß fühlen - das fördert das Selbstbewusstsein und den Spaß am Fahrradfahren.

Kinder lernen durch Beobachtung. Wer als Erwachsener selbst Fahrradhelm trägt, an Ampeln anhält und erfoderliche Handzeichen gibt, vermittelt wichtige Verkehrsregeln ganz nebenbei. Denn: Vorbildliches Verhalten ist der beste Schutz.

Persönlicher Rückzugsort

Das Bad ist längst mehr als nur ein funktionaler Raum: Es ist ein persönlicher Rückzugsort - zum Durchatmen, zum Loslassen, zum Wohlfühlen. Ein Raum, der morgens sanft weckt und abends zur Ruhe kommen lässt.

Eine Dusche wie eine Fläche aus Licht - bodeneben, großzügig und elegant. Duschflächen aus edler Stahl-Emaille fügen sich harmonisch in jede Raumarchitektur ein und schaffen ein Gefühl von Weite. Ihre puristische Formensprache macht sie zum Design-Statement, ihre Oberfläche zum Genuss für die Sinne: hautschmeichelnd, sicher unter den Füßen und dauerhaft schön. Innovative Technologien sorgen für Trittsicherheit, die man nicht sieht, aber spürt.

Eine große Farbpalette - von behaglichem Warm Beige über edles Cool Grey bis hin zu purem Weiß - eröffnet Spielräume für individuelle Gestaltung. So fügen sich die Duschflächen entweder harmonisch Ton-in-Ton in monochrome Farbkonzepte ein, oder sie dienen bewusst als prägnante Eye-Catcher. So können kontrastreiche Designs die Orientierung erleichtern - besonders von Vorteil bei Demenz oder für Menschen mit eingeschränkter Sicht.

Auch kleine Elemente können den Unterschied machen: Wer einen durchgefliesten Duschbereich bevorzugt, für den sind zwei designprämierten Ablaufsysteme erste Wahl. Sie beweisen, dass bei augezeichneten Produkten Funktion und Design ohne Probleme Hand in Hand gehen können.



Eine Dusche wie eine Fläche aus Licht - bodeneben, großzügig und elegant. Werkfoto: Kaldewei

Ätherische Öle



Wer Ballast abwerfen und neue Kraft schöpfen möchte, sollte zur Unterstützung auf ätherische Öle setzen. Sie erleichtern eine effektive Entgiftung und helfen uns, Fastenkuren besser durchzustehen oder beim Meditieren neue Gelassenheit zu gewinnen. Die ätherischen Öle sollten dabei niemals pur, sondern immer mit einem neutralen Pflegeöl als Trägersubstanz - wie kaltgepresstes Mandel- oder Sesamöl - und in sparsamer Dosierung gemischt werden. Im Zusammenspiel mit Bio-Pflegeölen können solche Anwendungen Detox-Kuren unterstützen, indem sie die Ausscheidung von unerwünschten Stoffen erleichtern, die Zellerneuerung anregen und die Selbstheilungskräfte des größten menschlichen Entgiftungsorgans, der Haut, aktivieren. Werkfoto: Primavera Life

Herstellernachweise: **Trainingsgeräte:** TÜV SÜD AG, Westendstr. 199, 80686 München, Tel.: 089/5791-0; **Kleine:** ADAC Hessen-Thüringen e.V., Lyoner Str. 22, 60521 Frankfurt am Main, Tel.: 069/66078500; **Persönlicher:** Franz Kaldewei GmbH & Co. KG, Beckumer Str. 33-35, 59229 Ahlen, Tel.: 02382/7850; **Sonnenschutz:** Plaspack Netze GmbH, Dr. Grobben-Straße 1, A-4690 Schwanenstadt, Tel: +43/7673/2478; **Ätherische:** Primavera Life GmbH, Naturparadies 1, 87466 Oy-Mittelberg, Tel.: 08366-89880;
Redaktionelle Bearbeitung: AST