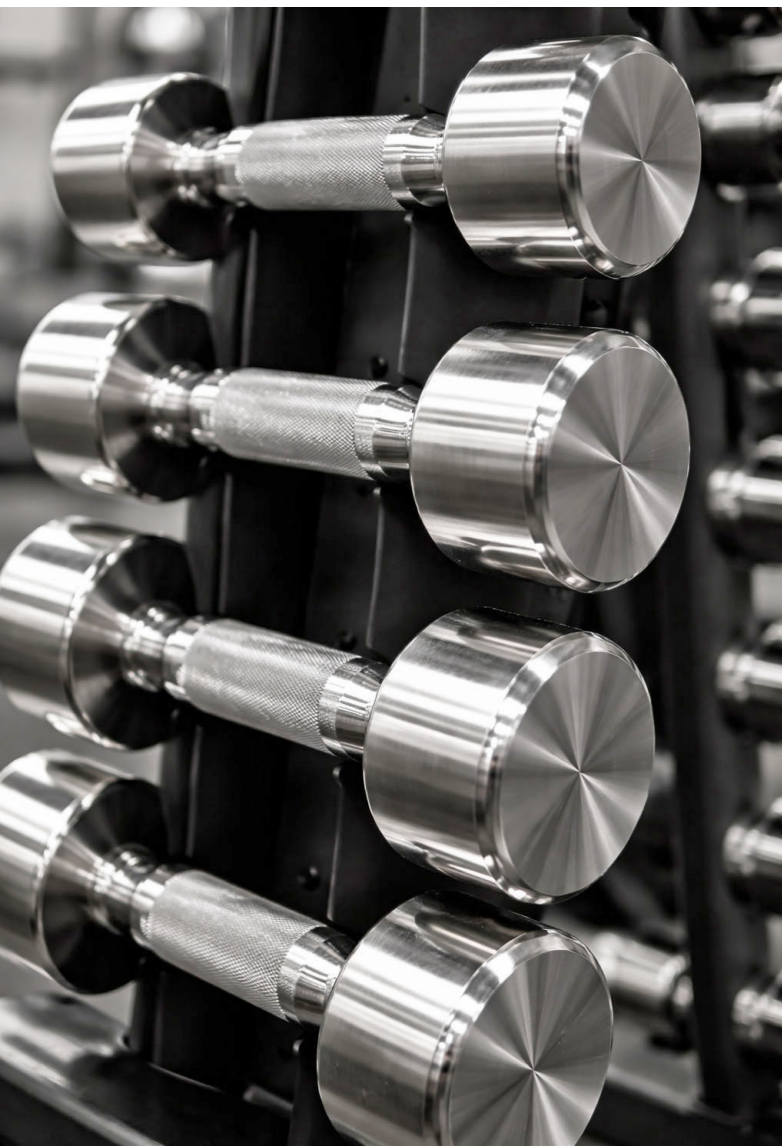




Training zu Hause – jetzt auch im Garten

Home-Gyms setzen auf langlebige Materialien



Seit der Covid-19-Pandemie boomt Fitnesstraining in den eigenen vier Wänden. 12,9 Millionen Fitnessgeräte standen zuletzt in deutschen Haushalten – in gut jedem vierten Haushalt mindestens eins. Jetzt wandert das Home-Gym auch nach draußen.

Bewegung braucht nicht viel Platz

Bewegung ist das Geheimnis, um fit, gesund und gut in Form zu bleiben. Sie wirkt altersbedingtem Muskelabbau entgegen und kann Krankheiten vorbeugen. Gerade bei überwiegend sitzender Tätigkeit ist sie ein wichtiger Ausgleich. Bereits 150 Minuten moderate Bewegung wie Treppensteigen oder schnelles Gehen pro Woche genügen laut Weltgesundheitsorganisation (WHO), um gesundheitsförderliche Effekte zu erzielen. Ergänzend zu diesem oder anderem Ausdauersport wie Radfahren ist ein individuell abgestimmtes Krafttraining sinnvoll. Dafür sind weder ein teures Abo im Fitnessstudio noch ein umfangreich ausgestatteter Trainingsraum nötig.

Kombigeräte in einem stabilen Rahmen

Multifunktionale, platzsparende Kombigeräte vereinen mehrere Trainingsarten in einem stabilen Rahmen, beispielsweise aus Edelstahl rostfrei, und ermöglichen so das Work-out daheim. Alternativ bieten sich trag- oder faltbare Geräte an. Sie sind einfach zu verstauen und können bei Bedarf nahezu überall aufgestellt werden. Viele Ausstattungen für das heimische Indoor-Gym verbinden heute Design, Funktion und smarte Features. Hochwertige Edelstahlgeräte, oftmals kombiniert mit optisch warmen Holzelementen, greifen den aktuellen Einrichtungstrend auf. So fügen sich Racks und Fitnessstationen harmonisch in moderne Wohn- und Arbeitswelten ein.

Robust, leicht zu reinigen, wetterfest

Hanteln, Klimmzugstangen, Rudergeräte oder Laufbänder, die komplett oder teilweise aus Edelstahl gefertigt sind, ermöglichen auf begrenztem Raum jederzeit Cardio-, Kraft- und Dehnübungen nach Maß. Ihre robusten, leicht

zu reinigenden Oberflächen sorgen für eine lange Haltbarkeit und gewährleisten zuverlässige Hygiene. Hybride Trainingsmodelle, die digitale und analoge Work-outs verbinden, steigern die Motivation durch KI-gestütztes Coaching, virtuelle Umgebungserlebnisse oder sogenannte Gamification mit interaktiver Wettbewerbsteilnahme.

Fitnesspark im eigenen Garten

Zunehmend wird das Training auch in den eigenen Garten verlagert. Bikes, Ellipsentrainer, Reckstangen oder Walker aus wetterbeständigen Materialien wie Edelstahl trotzen Regen, Frost und UV-Strahlung ebenso zuverlässig wie intensiver Nutzung. Sie sind korrosionsbeständig, pflegeleicht und wartungsfrei und behalten so über viele Jahre hinweg ein gleichbleibend attraktives Aussehen.

*Beitrag und Bilder: DJD/Edelstahl Rostfrei/Art outside
DJD/Edelstahl Rostfrei/WZV (KI generiert)*