

Fitness zuhause braucht auch starkes WLAN

St. Gallen, 2. März 2021 – Unser Zuhause wird immer wichtiger. Das heimische Büro setzt sich im Arbeitsalltag mehr und mehr durch. Und Fernunterricht ersetzt zumindest vorübergehend den Präsenzunterricht. Ergänzt werden diese Trends durch Fitness im Haus – denn trainieren und in Bewegung bleiben, klappt auch in den eigenen vier Wänden ganz hervorragend. Wir erklären, auf welche Aspekte es beim privaten Training besonders ankommt – und warum ein starkes WLAN dazu gehört.

Die Themen dieser Pressemeldung:

- Fitness im Haus: mehr Motivation, leichter Einstieg
- Körpergewicht-Training als Anfang
- Der nächste Schritt: die heimische Mucki-Bude
- Starker Körper, starkes WLAN
- Krafttraining für das Heimnetzwerk
- Die Produktreihe devolo Magic

Fitness im Haus: mehr Motivation, leichter Einstieg

Bedingt durch die Corona-Pandemie schlossen letztes Jahr die Fitnessstudios ihre Türen. Seither ist der Trend Richtung Heimfitness ungebrochen. Kein Wunder, schliesslich sind Trainingseinheiten auch im eigenen Zuhause problemlos möglich und werden uns selbst nach Ende der Pandemie noch lange begleiten. Denn wo Wetter oder Terminkonflikte den Besuch im Fitnessstudio immer wieder ausbremsen können, bleibt die Motivation für Übungen in den eigenen vier Wänden deutlich höher.

Vor allem ist der Einstieg „Fitness im Haus“ denkbar leicht. Grundlegende Übungen lassen sich einfach ausführen und benötigen kein spezielles Equipment. Eine Gymnastikmatte reicht schon aus, um mit dem Training beginnen zu können – und selbst die ist nicht zwingend erforderlich, wenn man mit den eigenen Ansprüchen zunächst wortwörtlich auf dem Teppich bleiben möchte.

Körpergewicht-Training als Anfang

Dass der Einstieg so einfach ist, liegt vor allem daran, dass wir die essenzielle Ausstattung alle bereits besitzen: unseren Körper. Beim so genannten Körpergewicht-Training wird er direkt als Gewicht genutzt. Klassische Übungen wie Liegestütze oder Kniebeuge kennen wir alle. Auch Yoga kommt weitestgehend ohne zusätzliches Equipment und ohne den Einsatz von Fitnessgeräten aus.

Und auch die zweitwichtigste Ausstattung ist in nahezu jedem Haushalt zu finden: Smartphone, Tablet, oder Smart-TV. Über Videoplattformen wie YouTube, Online-Kurse (die auch von Fitnessstudios angeboten werden) oder Foren eröffnet sich hier eine ganze Welt vielfältiger Trainingsmethoden – von ausgefeilten Kraftübungen bis zu Aerobic-Videos zu vielfältigsten Musikrichtungen. Die heimische Fitness-Einrichtung kann Schritt für Schritt mitwachsen, wenn die eigenen Ansprüche steigen.

Der nächste Schritt: die heimische Mucki-Bude

Von Thera-Bändern über Hanteln bis zu Heimtrainern oder ganzen Kraftstationen – die Möglichkeiten bei der Einrichtung einer heimischen Mucki-Bude sind nahezu grenzenlos. Vor der Anschaffung sollten Sie gründlich überlegen, was Sie erreichen möchten und welche Geräte Ihnen Übungen ermöglichen, die Spass machen. Tipp: Beziehen Sie Ihre Kinder mit ein – gemeinsames Training steigert die Motivation und tut selbstverständlich auch dem Nachwuchs gut.

Bei der endgültigen Einrichtung der eigenen Sportstätte sollten Sie dann einige Aspekte beachten. Hierzu gehört vor allem der verfügbare Platz. Im Idealfall können Sie ein ganzes Zimmer zum Fitnessraum erklären. Ist dies nicht möglich, geben Sie den Traum der wuchtigen Premiumkraftstation vielleicht lieber auf und schaffen sich kompaktere Fitnessgeräte an, die sich leicht aufbauen und ebenso leicht wieder umräumen lassen.

Starker Körper, starkes WLAN

Eine wichtige Voraussetzung für ein erfolgreiches Training daheim wird oft vergessen: das WLAN. Denn die besten Trainingsvorsätze werden im Keim erstickt, wenn der Onlinekurs alle paar Sekunden ins Stocken gerät oder der smarte Heimtrainer sich nicht mit dem Server verbinden kann. Eine stabile Internetverbindung hilft Ihnen auch, wenn Sie sich zum Beispiel mit Freunden per Video-Schleife zum gemeinsamen Training verabreden.

Das Problem: In vielen Wohnungen geht dem kabellosen Internet auf dem Weg vom Router zur Mucki-Bude die Puste aus. Das ist vor allem dann der Fall, wenn der Internetzugang weiter entfernt vom Trainingsort ins Haus kommt oder das Fitnessprogramm in wechselnden Zimmern absolviert wird, die unterschiedlich gut angebunden sind – von Fitnessübungen im Garten bei gutem Wetter ganz zu schweigen.

Krafttraining für das Heimnetzwerk

Mehrere Stockwerke oder dicke Wände – WLAN-Signale haben mehr natürliche Feinde als Fitness-Neulinge innere Schweinehunde. Das entsprechende Programm zum Bandbreiten-Muskelaufbau kommt von den devolo-Netzwerkexperten. Die Hochgeschwindigkeitsadapter der aktuellen Produktreihe devolo Magic verwandeln jede Steckdose in einen pfeilschnellen Internetzugang – kabelgebunden ebenso wie kabellos. So steht bärenstarkes WLAN mit Geschwindigkeiten von bis zu 1.200 Mbit/s überall dort zur Verfügung, wo es eine Steckdose gibt. Inklusive modernstem Mesh-WLAN und Komfortfunktionen wie der automatischen Steuerung des Datenverkehrs zwischen den Endgeräten.

Die Produktreihe devolo Magic

Den idealen Einstieg in ein starkes Heimnetz mit devolo bildet das Starter Kit devolo Magic 1 WiFi mini mit zwei Adaptern zum Preis von CHF 124.90. Anspruchsvolle Anwender erhalten mit dem devolo Magic 2 WiFi next Starter Kit für CHF 249.90 eine starke Kombination aus WLAN und Gigabit-LAN, die wirklich sämtliche Endgeräte erreicht. Mit dem devolo Power Mesh WiFi 2 Starter Kit zum Preis von CHF 299.90 zieht natives Mesh WLAN in die eigenen vier Wände ein. Alle genannten Preise verstehen sich inklusive Mehrwertsteuer und alle der genannten Produkte sind miteinander kompatibel, um eine flexible Erweiterung des Heimnetzwerks zu ermöglichen. Zudem gewährt devolo auf alle Produkte eine Garantie von drei Jahren.

Pressekontakt

Christoph Müllers
PR Müllers (CH)
Davidstrasse 9
CH-9000 St. Gallen
Tel.: +41 71 24 30 442
devolo@prmuellers.ch

devolo AG
Marcel Schüll
Charlottenburger Allee 67
52068 Aachen
Tel.: +49 241 18279-514
marcel.schuell@devolo.de

Diesen Text und aktuelle Produktabbildungen sowie weitere Presseinformationen finden Sie auch im devolo-Pressebereich unter www.devolo.ch/ueber-devolo/presse.html

Über devolo

devolo sorgt für smarte Vernetzung und inspiriert Privatkunden sowie Unternehmen, die Möglichkeiten unserer digitalen Welt zu nutzen. Millionenfach bewährte Heimvernetzungslösungen von devolo bringen Highspeed-Internet und perfektes Mesh-WLAN in jeden Winkel von Haus und Wohnung – ganz einfach über das Stromnetz. International sind mehr als 44 Millionen Adapter im Einsatz - davon allein über 1,7 Millionen in der Schweiz und Liechtenstein. Im professionellen Bereich wird mit devolo die Vision des umfassend vernetzten Internet of Things Realität. Ob in Industrieprojekten oder in der sich wandelnden Energiebranche: Wo hoch sichere, leistungsstarke Datenkommunikation gefragt ist, setzen Partner auf devolo. Das Unternehmen wurde 2002 gegründet und ist mit eigenen Niederlassungen sowie über Partner in 19 Ländern vertreten.