

P R E S S E M I T T E I L U N G

HAMMER SPORT informiert: Sport und Fitness in Homeoffice helfen, die Corona-Krise zu überstehen und sogar noch fitter als vorher zu werden

Durch die Maßnahmen zur Eindämmung des Corona-Virus arbeiten viele jetzt im Homeoffice. Doch wie hält man sich in den eigenen vier Wänden fit? Tipps dazu liefern die Fitnessprofis von HAMMER SPORT.

Neu-Ulm, 04. Mai 2020

Sport- und Bewegungsmediziner schlagen Alarm und manche Medien titeln sogar schon: „Todesfalle Homeoffice“. Aber auch ohne Dramatisierung und schon vor Corona stand fest, dass fehlende Bewegung zu gesundheitlichen Problemen führt. Und für alle, die jetzt im Homeoffice sitzen, fällt auch noch die sonst übliche Bewegung beim Weg zur Arbeit oder innerhalb der Firma weg. Dem gilt es mit geeigneten Workouts, die sich schnell und unkompliziert auch in den eigenen vier Wänden durchführen lassen, entgegen zu wirken.

Ein stabiler Rumpf ist Trumpf

Eines der Hauptprobleme im Homeoffice ist das lange Sitzen. Dieses wirkt sich negativ auf alle Bereiche der Rückenmuskulatur und des Bewegungsapparates aus. Der Rumpf ist dabei der Dreh- und Angelpunkt des Körpers. Er ist an jeder Bewegung beteiligt, maßgebend für eine gute Körperhaltung und das Zentrum, der Kraftkern, beim Fitnessstraining zu Hause. Deshalb sollte dem Rumpfttraining erhöhte Aufmerksamkeit zuteilwerden. Es beansprucht sämtliche Muskeln im Bauch und im unteren Rücken und fordert ebenso Becken und Hüfte. Dabei werden die einzelnen Muskeln nicht isoliert, sondern ganze Muskelschlingen in Form von komplexen Bewegungsabläufen effektiv trainiert. Dafür eignet sich z.B. ein Tricon Rückentrainer.



Tricon Rückentrainer. Bild:
HAMMER SPORT AG

Weitere Informationen:

<https://www.hammer.de/finnlo-ruckentrainer-tricon.html>

Möglichen für das Training zu Hause

Alle, die nicht infiziert sind, können sowohl draußen (unter Beachtung von genügend Abstand zu anderen), als auch in den eigenen vier Wänden trainieren. Das Sortiment von HAMMER SPORT umfasst dafür ein umfangreiches Programm an

Trainingsgeräten, wie beispielsweise Crosstrainer, Ergometer, Rudergeräte, Laufbänder, Hantelbänke, Kraftstationen und Fitness-Trampoline. Der Online-Shop steht rund um die Uhr zur Verfügung und auch die 15 Stores in Deutschland und der Schweiz haben seit dieser Woche ihre Türen wieder geöffnet.

Der Crosstrainer FINNLO CleverFold CF70 BT Trainieren - klappen - wegrollen

Der Crosstrainer FINNLO CleverFold CF70 BT, ein Platzsparwunder, das zusammengeklappt nur 50% der Fläche benötigt. Mit Multimediatelefon, automatischen Fitnessprogrammen und App-Technik bietet er alles, was für ein effektives Training nötig ist. Generell unterscheidet sich ein Ellipsentrainer u.a. durch die Position der Schwungscheibe von einem Crosstrainer. Bei einem Ellipsentrainer ist das Schwungrad vorn angebracht, bei einem Crosstrainer hinten am Gerät. Zudem arbeiten Ellipsentrainer mit einem flacheren Bewegungsablauf, wohingegen der Lauf bei einem Crosstrainer eher einer Auf- und Abwärtsbewegung ähnelt.



Der raumsparende Crosstrainer
FINNLO CleverFold CF70 BT.
Bild: HAMMER SPORT AG

Weitere Informationen:

<https://www.hammer.de/finnlo-ellipsentrainer-cleverfold-cf70.html>



JumpStep, das innovative Fitnessstrampolin

Die neueste Entwicklung von HAMMER SPORT bietet ein ganz besonderes Trainingserlebnis. Durch die Kombination aus Trampolin und flexibel aufgehängtem Step-Board wird ein hochintensives aber gelenkschonendes Training ermöglicht. Das JumpStep vereint dabei die Vorteile von Jumping-Fitness und Step-Aerobic für ein intensives Workout mit riesigem Spaß-Faktor. Ob Anfänger oder Fitnessprofi, JumpStep begeistert mit einem unvergleichlichen, sportlichem Trainingserlebnis und ist das ideale Trainingsgerät für alle, die in kürzester Zeit maximal Kalorien verbrennen und gleichzeitig Kraft und Ausdauer stärken möchten.

Weitere Informationen:

<https://www.jumpstep.fitness>

JumpStep: eine Fusion aus Trampolin
und Step-Aerobic. Bild: HAMMER
SPORT AG

Wie die angeführten Beispiele zeigen, ist auch in Zeiten der Corona-Krise, mit den entsprechenden Fitness- und Sportgeräten, auch zu Hause ein effektives Training möglich. Zudem bietet sportliche Betätigung eine willkommene Abwechslung zu Computer, Spielkonsole oder Fernseher.

Weitere Informationen: <https://www.hammer.de>

**Verwendung honorarfrei, Beleghinweis erbeten
531 Wörter, 4.053 Zeichen mit Leerzeichen**

Weiteres Pressematerial zu dieser Pressemitteilung:

Sie können im Online-Pressefach schnell und einfach weiteres Bild- und Textmaterial zur kostenfreien Verwendung downloaden:

<http://www.pr4you.de/pressefaecher/hammer-sport>

Ansprechpartner für Rückfragen zu dieser Pressemitteilung:

(1) HAMMER Sport AG

Ansprechpartner: Julia Eggle

HAMMER Sport AG
Von-Liebig-Str. 21
D-89231 Neu-Ulm

Telefon: +49 731 974 88-580
Fax: +49 731 974 88-40
E-Mail: eggle@hammer.de
Internet: <https://www.hammer.de>

(2) PR-Agentur PR4YOU

Ansprechpartner: Marko Homann

PR-Agentur PR4YOU
Christburger Str. 2
D-10405 Berlin

Telefon: +49 (0) 30 43 73 43 43
Fax: +49 (0) 30 44 67 73 99
E-Mail: presse@pr4you.de
Internet: <https://www.pr4you.de>

Hintergrundinformationen:

Über die HAMMER Sport AG

Die HAMMER SPORT AG befasst sich seit über 100 Jahren mit Herstellung und Vertrieb von Sportartikeln. Begonnen hat alles mit der Produktion von Tennisschlägern und Skiern aus Holz. Um dem Wachstum und der gestiegenen Markbedeutung gerecht zu werden, wurde die Firma 1999 in eine Aktiengesellschaft umgewandelt.

HAMMER SPORT gehört heute zu den führenden Anbietern von Fitness-/Gesundheits- /und Freizeitprodukten in Europa. Nahezu 600 verschiedene Artikel umfasst das Produktprogramm von HAMMER Sport. Vertriebspartner und Händler in über 50 Ländern der Erde gehören zum Kundenstamm des Unternehmens. Die Expansion in weitere Länder wird systematisch weiterentwickelt. Neben dem Online-Vertrieb betreibt HAMMER Sport derzeit 15 stationäre Stores in Deutschland und der Schweiz.

Die neueste Innovation aus dem Hause HAMMER SPORT ist das Fitness-Trampolin JumpStep. Dieses vereint das klassische Step-Aerobic mit Trampolin-Fitness und schafft dadurch ganz neue Trainingsmöglichkeiten.

Weitere Informationen: <https://www.hammer.de>