



# SAUBERE LUFT IM MOTIV



Das Zertifikat der Lüftungsanlage

Auch wenn das MOTIV im Augenblick geschlossen sein muss, so denken wir doch schon an die Zeit nach dem Lockdown. Auch da wird uns das Virus noch begleiten. Was tun wir nach einer Wiedereröffnung? Wir wollen das Training in unseren Räumlichkeiten für unsere Mitglieder noch sicherer zu machen. Ein wichtiges Thema v.a. jetzt, wo es draußen kälter wird, ist die Luftqualität. Wo wir für frische Luft bis vor kurzem problemlos alle Fenster und Türen über den Tag hinweg offen lassen konnten, müssen wir jetzt auf anderen Wegen für saubere Luft sorgen.

## Hier setzen wir auf zwei Strategien, die gemeinsam Wirkung zeigen werden:

1. Eine Wartung der bestehenden Lüftungsanlage, um ihre maximale Kapazität an Frischluftversorgung auszuschöpfen
2. Zusätzliche Luftreinigung über spezielle Reinigungsgeräte

Bei der bestehenden Lüftungsanlage wurden alle Filter mit speziellen Nano-Filtern erneuert, die Viren abtöten. Zusätzlich wurde das System auf reine Frischluftzufuhr umgestellt: die gebrauchte Luft wird ausgestoßen und Luft von außen eingeblasen. Dies sorgt für einen regelmäßigen kompletten Luftaustausch in unseren Räumlichkeiten, was uns nach einer Messung durch die beauftragte Lüftungsfirma mit Zertifikaten bescheinigt wurde.

Es war jedoch klar, dass wir in Sachen saubere Luft noch mehr tun können. Daher haben sich die Geschäftsführung des MTV Stuttgart und die MOTIV-Studiotleitung dazu entschieden, in zusätzliche hochwertige Luftreinigungsgeräte für die Trainingsfläche zu investieren. Diese Geräte reinigen die Luft nicht nur von Staub und Pollen, sondern auch von Krankheitserregern wie Bakterien und Viren. Diese scheitern am Bio-Antikörperfilter und am Photokatalysator. 3 solcher Geräte sind im MOTIV im Einsatz: im Erdgeschoss im EGYM-/fle-xx-Bereich sowie im hinteren Trainingsbereich bei den geführten Krafttrainingsgeräten und auf der Trainingsfläche im 1. Stock.

Und für alle, die noch mehr frische Luft beim Training brauchen, stehen auch nach Wiedereröffnung weiterhin die Outdoor-Trainingsbereiche zur Verfügung. Auch hier macht der Jahreszeitenwechsel ein paar Neuerungen nötig. Der Cardio-Bereich vor dem Freibadkiosk ist dann z.B. mit Kunststoffplanen wind- und regengeschützt. Für den Zugang zum Outdoor-Functional-Bereich wurde der Boden befestigt.



Luftreinigungsgeräte mit Bio-Antikörperfilter und am Photokatalysator

**MOTIV**  
SPORT & GESUNDHEITZENTRUM

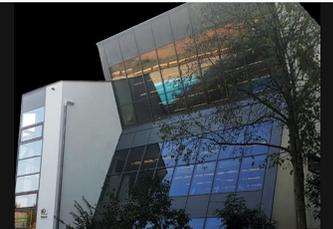


Outdoor-Cardio-Bereich



Outdoor-Functional-Bereich

# WIR TUN MEHR FÜR EIN SICHERES TRAINING



## WIE SINNVOLL IST TRAINING ZUHAUSE?



Ingo Uran

Anfang des Jahres hätte wohl niemand für möglich gehalten, dass DER Fitnesstrend in diesem Jahr das Training in den eigenen 4 Wänden sein wird. Doch obwohl Fitnessstudios im Juni nach den 2,5 Monaten Zwangspause wieder öffnen durften, sind Fitnessgeräte für zuhause immer noch sehr beliebt und man muss sich bei Crosstrainer, Hantelbank & Co. auch jetzt noch teilweise auf längere Lieferzeiten einstellen. Natürlich ist das Training zuhause schon lange ein Bestandteil der Fitnesswelt. Vor allem durch die sozialen Medien – allen voran der Videoplattformen wie YouTube – ist es mittlerweile sehr leicht, eine Trainingseinheit vor dem eigenen Fernseher, Computer oder Tablet zu absolvieren, ohne dass man sich selber etwas zusammenstellen muss. Ob Pilates, HIIT, Seniorengymnastik, Yoga oder Tanzworkouts – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Und natürlich werden wir in den nächsten Wochen, wie schon im Frühjahr, diese technischen Möglichkeiten nutzen, um unsere Mitglieder weiter mit vielen Trainingseinheiten ihrer bekannten Übungsleiter zu versorgen. Dass sich für viele jetzt die Frage stellt, warum man nach dem Lockdown überhaupt zum Training ins Fitnessstudio oder in einen Kurs gehen soll, ist daher nachvollziehbar. Equipment lässt sich online bestellen und in den Trainingsvideos wird gezeigt, was zu tun ist. Was braucht es da noch mehr? Dieser Frage geht Ingo Uran, Studioleiter im MTV-Fitnessstudio in unserem Interview auf den Grund.

**Ingo, manche Wohnzimmer sehen mittlerweile schon fast wie ein Fitnessstudio aus. Was hältst du von dem Trend, zuhause zu trainieren?**

Ich habe ich mir schon Gedanken ge-

macht, wie es v.a. unseren Mitgliedern weiter ergehen wird, wenn das Training im Fitnessstudio wegfällt. Für viele trägt das Training maßgeblich dazu bei, gesund und schmerzfrei zu bleiben bzw. ihre Beschwerden im Griff zu haben. Daher habe ich mich sehr darüber gefreut, wie gut bei unseren Mitgliedern nicht nur die Trainingsvideos auf dem MTV-YouTube-Kanal angekommen sind, sondern auch die Trainingsprogramme, die wir noch persönlich an MOTIV-Mitglieder verschickt haben. Es ist schön zu sehen, dass ein Bewusstsein für die Wichtigkeit von Bewegung und Training da ist.

**Hättest du erwartet, dass das Thema nach dem ersten Lockdown weiterhin so stark bleibt?**

Für viele ging es ja auch nach dem ersten Lockdown nicht wieder in den „alten“ Alltag zurück. Neben dem Training zuhause steht dieses Jahr auch das Home Office im Fokus. Viele Unternehmen haben ihre Mitarbeiter weiterhin lieber ganz oder teilweise von zuhause arbeiten lassen. Das bisschen Alltagsbewegung, das man durch den Weg ins Büro, den Gang zu Besprechungen oder in die Kantine hatte, fällt jetzt oft ganz weg. Außerdem kann es zuhause schwerer fallen, eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung umzusetzen. Es ist für viele eine Herausforderung, während eines Arbeitstages Zeit für die Essenszubereitung einzuplanen. Wenn man da morgens oder abends noch auf den Hometrainer geht oder ein Trainingsvideo macht, ist das natürlich besser, als wenn man gar nichts machen würde.

**Es spricht also vieles für das Training zuhause – oder doch nicht?**

Ich sehe das Training zuhause eher als Ergänzung zu einem Training mit direkter und individueller Begleitung durch einen qualifizierten Trainer, v.a. wenn es ums Krafttraining geht. Für ein sicheres Training sollte die Basis ein individuell angepasster Trainingsplan sein, der zielgerichtet ist und bei welchem man die Übungen nicht nur gezeigt bekommt, sondern die eigene Ausführung kontrolliert und bei Bedarf korrigiert werden kann. Selbst erfahrene und

professionelle Sportler brauchen bei der Ausführung immer wieder das Feedback einer außenstehenden Person! Das gilt auch für Freizeit- und Gesundheitssportler – egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene.

**Welche Risiken siehst du beim Training zuhause ganz konkret?**

Auf Dauer ist das Training zu allgemein – selbst wenn man jedes Mal ein anderes Workout macht. Das heißt, dass auf die individuellen Bedürfnisse nicht genügend eingegangen wird. Eine allgemeine Kräftigung ist ja schön und gut – natürlich setzen auch wir in der Regel darauf, den ganzen Körper zu kräftigen – doch was ist mit der Beachtung von Fehlhaltungen durch z.B. die Belastung bei der Arbeit, anatomisch bedingte Fehlstellungen wie z.B. X-Beine, Abnutzungserscheinungen wie Bandscheibenvorfall oder Arthrose, Verletzungen wie ein Kreuzbandriss oder ein Knochenbruch, einer schlechten Motorik, weil man noch nie wirklich Sport gemacht hat und Vorerkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck? Wenn diese Punkte im Training beachtet werden, dann ist das Training nicht nur deutlich sicherer, sondern für den einzelnen erfolgsversprechender.

**Wer also wirklich gezielt etwas machen möchte, sollte auf eine professionelle Betreuung setzen?**

Ein klares JA! Bei uns im MOTIV bekommt man eine sehr gute Betreuung durch unsere top ausgebildeten Trainer und trainiert in einer modernen, großzügigen Anlage, die viele Möglichkeiten bietet. Wir achten außerdem darauf, dass Fokus, Abwechslung und Kontinuität im Training zusammenfinden, um die Homöostase, also Gleichgewicht der physiologischen Körperfunktionen, so zu stören, dass es langfristig zu der notwendigen Leistungssteigerung kommt, um den Körper gesund und fit zu halten. Daher können unsere Mitglieder sich gerne alle 2-3 Monate einen neuen Trainingsplan erstellen lassen.