

Sicherer Halt für Sportgeräte im Heim-Fitnessstudio

## **Workout ohne Knockout: Richtiges Befestigen von Boxsack und Co.**

**Mit den abnehmenden Temperaturen sinkt oft auch die Motivation, in das Fitnessstudio zu fahren oder gar draußen zu trainieren. Drinnen Sport zu machen, ist da genau richtig. Wenige Geräte genügen, um zuhause genauso effektiv zu trainieren wie im Fitnessstudio. Wer die Klimmzugstange und den Boxsack an den eigenen vier Wänden anbringen will, sollte jedoch darauf achten, dass die Befestigung Gewicht und Action aushält.**

fischerwerke GmbH & Co. KG  
Unternehmenskommunikation

Klaus-Fischer-Straße 1  
72178 Waldachtal

Sollen besonders schwere oder sich bewegende Lasten an den eigenen vier Wänden befestigt werden, reicht der herkömmliche Kunststoffdübel meist nicht mehr aus. Gutes Beispiel: Der Boxsack. Solch ein Trainingsgerät wiegt schnell mal 150 Kilogramm. Hinzu kommt die Belastung durch harte Schläge und Schwingungen. Stürzen die Schwergewichte herunter, kann das zu bösen Unfällen führen. Gleiches gilt für eine Klimmzugstange: Reißt diese während der Übungen aus dem Verankerungsgrund, können die Folgen verheerend sein.

Woraus bestehen Wand oder Decke? Welches Gewicht von Trainierendem plus Klimmzugstange müssen die Dübel auf den Verankerungsgrund übertragen ohne auszureißen? Was wiegt der Boxsack? Diese und weitere Kriterien entscheiden über die Wahl der passenden Befestigung. Insgesamt müssen Baustoff, Dübel und Schraube sowie Belastung, der die Trainingsgeräte

ausgesetzt sind, zueinanderpassen. Einen Boxsack oder eine Klimmzugstange „auf gut Glück“ ohne weitere Baumaßnahmen an einer abgehangenen Decke anzubringen oder an Gipskartonwänden zu befestigen, ist keine gute Idee. Der Verankerungsgrund muss massiv und in sich stabil genug sein, um unter der Krafteinwirkung nicht nachzugeben.

In Beton und Mauerwerk lassen sich der Boxsack und die Klimmzugstange mit einem chemischen Befestigungssystem, zum Beispiel dem fischer Multifunktionsmörtel 300 T K mit Zubehör, sicher verankern. Der Mörtel wird in das Bohrloch eingepresst. Darin lässt sich die Ankerstange zur Befestigung der Boxsackhalterung oder den Abstandskonsolen der Klimmzugstange einstecken. Liegt ein Lochbaustein vor, sorgt eine Ankerhülse für gleichmäßige Mörtelverteilung zwischen den Stegen im Stein. In Beton kann der Boxsack alternativ auch mit Stahldübeln, wie dem fischer Bolzenanker FAZ II, befestigt werden, der sich beim Anziehen der Mutter fest gegen die Bohrlochwand verspannt. Für Porenbeton empfiehlt sich ein Porenbetonanker. Geeignet ist etwa der fischer FPX-I, dessen vier Spreizflügel beim Anziehen mit dem Sechskantschlüssel einen Hinterschnitt im Bohrloch erzeugen und dadurch für bestmöglichen Halt sorgen.

Ungünstig ist es, wenn der Boxsack quasi zurückschlägt und Gegenstände oder Wände trifft. Daher sollten Heimwerker vor der Anbringung genau abmessen, dass das Gerät genügend Spielraum hat. Die Halterung für den Boxsack muss auf sein Eigengewicht und den vorliegenden Baustoff ausgelegt sein. Ob sich das vom Hersteller mitgelieferte Zubehör für den vorliegenden Verankerungsgrund eignet, sollte nochmals fachmännisch überprüft werden. Eine geeignete Wandhalterung für den Boxsack ist mit einem langen Galgen versehen, an dem der Sack ausreichend weit in den Raum gehängt werden kann.

Modelle mit Gelenk lassen sich nach dem Training vertikal oder horizontal einklappen und sparen dadurch Platz.

Eine Klimmzugstange sollten Heimwerker mit den mitgelieferten Abstandskonsolen in ausreichender Höhe an der Wand anbringen, um Übungen mit gestrecktem Körper ohne Bodenberührung zu ermöglichen. Zudem muss das Gerät waagrecht montiert werden, damit die Armmuskulatur und Schulterbereiche nicht ungleich belastet werden. Hierbei hilft eine Wasserwaage.

Kleingeräte, wie Hanteln oder Theraband, machen das Home-Gym komplett. Ist Platz vorhanden, kommen auch größere Einrichtungen infrage, etwa ein Crosstrainer oder ein Fitness-Bike. Das individuelle Trainingsziel kann zuhause meist leichter erreicht werden als auswärts. Etwas „Home-Training“ lässt sich eben leichter in den Alltag integrieren als der Gang zum Fitnessstudio. Auf Dauer ist die einmalige Anschaffung der Geräte zudem günstiger als die laufenden monatlichen Kosten. Und der richtigen Befestigung sei Dank, können sich Fitnessfans zuhause auspowern ohne vom Boxsack erschlagen zu werden oder mitsamt der Klimmzugstange auf dem Boden zu landen.

## **Bildunterschriften:**

### Bild 1

*Einer stabilen Befestigung sei Dank, endet das Box-Training nicht mit einem K.O. für den Fitnessfan und sein Sportgerät.*

*Bild: tverdohlib/123rf*

### Bild 2

*Mehr Sport treiben oder endlich abnehmen – dies gehört zu den häufigen Vorsätzen für das neue Jahr. Mit Fitnessgeräten zuhause lassen sich diese Ziele leichter erreichen. Die richtige Befestigung sorgt dabei für dauerhaften Halt von Boxsack und Klimmzugstange.*

*Bild: Vadim Guzhva/123rf*

## **Unternehmensgruppe fischer**

Die Unternehmensgruppe fischer mit Sitz in Waldachtal, Nordschwarzwald, hat 2017 mit weltweit rund 5.000 Mitarbeitern einen Umsatz von 812 Millionen Euro erzielt. Das Familienunternehmen ist mit 47 Gesellschaften in 35 Ländern vertreten und exportiert in über 100 Länder. Es umfasst die fünf Unternehmensbereiche fischer Befestigungssysteme, fischer automotive systems, fischertechnik, fischer Consulting und LNT Automation.

fischer Befestigungssysteme besitzt die technologische Marktführerschaft in wichtigen Feldern der Befestigungstechnik. Für ein breites Spektrum an Kunden, vom Heimwerker über den Handwerker bis zum Key-Account-Partner, bietet fischer Produkte in technischer Perfektion.

fischer automotive systems fertigt hochwertige Innenraumkomponenten für Fahrzeuge. Das Unternehmen besitzt eine hohe Kompetenz in der Kunststoffverarbeitung und ist ein wichtiger Partner der Automobilindustrie. Das Produktspektrum umfasst Luftausströmer, Getränkehalter, Ablagefächer und Multifunktionskomponenten.

fischertechnik ist mit seinen Konstruktionsbaukästen sowohl im Spielwaren- als auch im Bildungsbereich aktiv. Als einer der letzten Spielwarenanbieter entwickelt und fertigt fischertechnik ausschließlich in Deutschland.

fischer Consulting entstand aus den im eigenen Unternehmen entwickelten Kompetenzen. Dort angesiedelt ist das fischer ProzessSystem, dessen zentraler Inhalt die permanente Verbesserung ist. Dabei orientiert sich das fischer ProzessSystem immer am Nutzen für den Kunden. fischer Consulting berät mittelständische Unternehmen, Behörden und Großkonzerne auf dem Weg zu schlanken und effizienten Prozessen.

LNT Automation entwickelt und fertigt kundenspezifische Elektroniklösungen. Außerdem befasst sich das Unternehmen mit der Entwicklung, der Herstellung und dem Vertrieb von kundenspezifischen und kapazitiven Touchsystemen wie Multitouch-Lösungen aus Glas und dazu passenden Controllereinheiten. Die Elektronik wird in Eigenherstellung gefertigt.

Im Internet: [www.fischer.group](http://www.fischer.group)

## **Ansprechpartnerin**

**Katharina Maria Siegel**

Pressereferentin Befestigungssysteme

Telefon: +49 7443 12 – 4217

E-Mail: [katharinamaria.siegel@fischer.de](mailto:katharinamaria.siegel@fischer.de)