

**Thema: TUM-Überregional**

29.07.2011 | Apotheken-Kurier



Medienart: Print  
Auflagen: 246.000

Verbreitung: 244.010  
Erscheinungsweise: mtl

## Sessel als Fitnessstrainer

Sport machen, ohne das Sofa zu verlassen – ein Wunschtraum aller Couch-Potatoes geht möglicherweise bald in Erfüllung. Wissenschaftler der Technischen Universität München (TUM) arbeiten daran.



**Tests mit einem Prototyp. Noch werden die Bewegungen hauptsächlich über Kameras registriert, der künftige Sessel soll mit Mikrosensoren arbeiten.**

© SportKreativWerkstatt GmbH

Weil auch im Sitzen jede Menge Muskeln und die Beweglichkeit trainiert werden können, entwickeln sie einen Sessel als Fitness-Gerät. Er soll Ernährungstipps geben, Ärzte informieren und zum Training motivieren: Am Fernseher werden Übungen und Spiele vorgeschlagen, die der Nutzer mit seinen Bewegungen im Sessel steuern kann. Damit

wollen die Forscher allen inaktiven Menschen, die eigentlich etwas für sich tun wollen, es aber nicht schaffen, den Einstieg in die persönliche Fitness erleichtern. Der Sessel-Trainer ist auch eine Option für gehbehinderte Senioren. In einem zweiten Schritt soll der Bewegungssessel zur Gesundheitsüberwachung ausgebaut werden.