

Το γυμναστήριο στο σπίτι απαιτεί ισχυρό WiFi

Αθήνα, 20 Απριλίου 2021 – Τα σπίτια μας σιγά σιγά αποκτούν όλο και περισσότερους ρόλους. Η εργασία από το σπίτι και η εκπαίδευση εξ αποστάσεως έχει γίνει πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας όλων μας. Μία από τις τάσεις που αναδείχθηκαν μέσα στο διάστημα της καραντίνας, είναι και η γυμναστική, online, από το σπίτι. Ποιος θα περίμενε ότι οι περιορισμένοι χώροι ενός σπιτιού, θα ήταν ιδανικοί για ατομική άσκηση στο σπίτι; Είστε όμως σωστά εξοπλισμένοι για το οικιακό σας γυμναστήριο; Πέρα από κάποια βασικά όργανα γυμναστικής, χρειάζεστε και μια ισχυρή σύνδεση στο WiFi για άριστη ποιότητα εικόνας και ήχου.

Το δελτίο τύπου περιλαμβάνει:

- **Home fitness:** Περισσότερα κίνητρα για να ξεκινήσετε
- Το βασικό όργανο γυμναστικής είναι το σώμα μας
- Το δικό μας γυμναστήριο στο σπίτι
- Δυνατό WiFi για δυνατό σώμα
- "Pumping up" your home network
- Η σειρά προϊόντων devolo Magic

Home fitness: Περισσότερα κίνητρα για να ξεκινήσετε

Η πανδημία έχει αναγκάσει τα γυμναστήρια να παραμείνουν κλειστά για σχεδόν ένα χρόνο τώρα με κάποια μικρά διαλλείματα. Έκτοτε, όλο και περισσότεροι άνθρωποι έχουν στραφεί στην κατ' οίκον άθληση. Η άθληση από το σπίτι δεν απαιτεί ιδιαίτερη προετοιμασία, χώρο και κυρίως χρήματα και εκτιμάται ότι είναι κάτι που θα μείνει στη ζωή μας ακόμα και μετά την πανδημία. Στα πλεονεκτήματα ανήκουν σίγουρα η μεγαλύτερη άνεση στην άθληση από το σπίτι και η δυνατότητα εκτέλεσης ασκήσεων ανεξαρτήτου καιρού. Έτσι δεν υπάρχουν άλλες δικαιολογίες και η όρεξη για άθληση αυξάνεται.

Η δημιουργία ενός οικιακού γυμναστηρίου είναι πολύ εύκολη και δεν απαιτεί πολλά πράγματα από πλευράς εξοπλισμού, όταν αναφερόμαστε σε βασικές και εύκολες ασκήσεις. Το μόνο που χρειάζεται κανείς για να ξεκινήσει είναι ένα χαλάκι άθλησης, αν και αυτό ακόμα είναι προαιρετικό, μία σύνδεση στο Internet και καλή διάθεση.

Το βασικό όργανο γυμναστικής είναι το σώμα μας

Το ξεκίνημα είναι τόσο απλό γιατί όλοι έχουμε ήδη τον απαραίτητο εξοπλισμό: Το σώμα μας, καθώς η χρήση του βάρους του σώματός μας αρκεί για τη διεξαγωγή απλών ασκήσεων. Όλοι είναι εξοικειωμένοι με τις κλασικές ασκήσεις όπως push-ups, squats κ.α. Η γιόγκα είναι ένα άλλο παράδειγμα δραστηριότητας που δεν απαιτεί ιδιαίτερο εξοπλισμό γυμναστικής.

Το δεύτερο και πιο σημαντικό που θα χρειαστείτε, από άποψη εξοπλισμού, και θα το βρείτε στο σπίτι σας είναι ένα smartphone, ένα tablet ή μια smart TV. Μέσα από πλατφόρμες όπως το YouTube ή από

διαδικτυακά σεμινάρια και forums γυμναστικής θα βρείτε την ιδανική μέθοδο οικιακής άθλησης για εσάς. Ψάχνοντας online θα βρείτε ασκήσεις από ενδυνάμωση μυών μέχρι αερόβιο που θα συνοδεύεται από κάθε είδος μουσικής. Μόλις βρείτε την αγαπημένη σας σειρά ασκήσεων, τότε θα μπορείτε να εξοπλίσετε το χώρο σας και με ότι επιπλέον μπορεί να χρειαστείτε για να απογειώσετε την εμπειρία άθλησης από το σπίτι.

Το δικό μας γυμναστήριο στο σπίτι

Από ζώνες αντίστασης και ελλειπτικά έως ποδήλατα, ακόμη και ολόκληρους σταθμούς προπόνησης και μάντες: οι επιλογές είναι σχεδόν απεριόριστες όταν σχεδιάζουμε ένα γυμναστήριο στο σπίτι. Πριν πραγματοποιήσετε μια αγορά, θα πρέπει να σκεφτείτε τι θέλετε να πετύχετε από την άσκησή σας και ποιος εξοπλισμός θα σας επιτρέψει να συνδυάσετε, διασκέδαση με προπόνηση.

Συμβουλή: Αν έχετε παιδιά βάλτε τα στο παιχνίδι! Η προπόνηση με παρέα, ενισχύει το κίνητρο για άθληση, για να μην αναφέρουμε τα προφανή οφέλη για την υγεία όλων.

Υπάρχουν μερικές πτυχές που πρέπει να λάβετε υπόψη κατά τη δημιουργία της τελικής διαρρύθμισης του οικιακού χώρου προπόνησης. Μια από τις πιο κρίσιμες λεπτομέρειες είναι ο διαθέσιμος χώρος. Στην ιδανική περίπτωση, θα μπορούσατε να μετατρέψετε ένα ολόκληρο δωμάτιο σε ένα «γυμναστήριο». Εάν αυτό δεν είναι εφικτό, τότε καλό είναι να επιλέξετε έναν συμπαγή πολυμηχάνημα γυμναστικής που είναι εύκολο να εγκατασταθεί σε ένα χώρο και να συσκευαστεί ολοκληρωτικά μετά την άθληση.

Δυνατό WiFi για δυνατό σώμα

Υπάρχει μια σημαντική προϋπόθεση για επιτυχημένη προπόνηση, που συνήθως την αφήνουμε για το τέλος: το WiFi. Όσο κατάλληλα προετοιμασμένοι και να είστε, αν η εικόνα κολλάει και εμφανίζεται το «κουλουράκι» του buffer κάθε πέντε δευτερόλεπτα, τότε είναι βέβαιο ότι δεν θα φτάσετε ούτε μέχρι τη μέση της προπόνησης. Μια σταθερή σύνδεση στο Internet βοηθά επίσης όταν θέλετε να «συναντηθείτε» ηλεκτρονικά με μερικούς φίλους για να έχετε μια κοινή προπόνηση μέσω βιντεοκλήσης, για παράδειγμα.

Το πρόβλημα: Σε πολλές περιπτώσεις, το σήμα του WiFi χάνεται μέχρι να πάει από το router στο χώρο γυμναστικής στο σπίτι. Αυτό θα το αντιμετωπίσετε και εσείς αν η τοποθεσία που αποφασίσετε να γυμναστείτε είναι μακριά από το router. Τι μπορείτε να κάνετε όμως αν δεν υπάρχει άλλος διαθέσιμος χώρος ή άμα θέλετε να βγείτε στον κήπο που έχει καλύτερο καιρό;

"Pumping up" your home network

Διαφορετικοί όροφοι και ενισχυμένοι τοίχοι: Το WiFi στις μέρες μας αντιμετωπίζει περισσότερα εμπόδια και από αυτά που καλούνταν να αντιμετωπίσουν οι αρχαίοι Έλληνες στα Ολυμπιακά Αθλήματα. Η λύση στο πρόβλημα του οικιακού δικτύου βρίσκεται στα προϊόντα που κατασκευάζουν οι ειδικοί του WiFi στην devolo. Οι προσαρμογείς powerline υψηλών ταχυτήτων Internet από την «μαγική» σειρά προϊόντων devolo Magic, μετατρέπουν κάθε πρίζα σε σημείο πρόσβασης στο Internet χωρίς απώλειες από το σήμα που εκπέμπει το router. Έτσι μπορείτε να απολαμβάνεται το WiFi σε οποιοδήποτε σημείο το επιθυμείτε με ταχύτητες powerline έως και 2.400 Mbps, αρκεί να υπάρχει κοντά σας πρίζα. Όλα τα προϊόντα περιλαμβάνουν και

state-of-the-art mesh WiFi και λειτουργίες όπως αυτόματο έλεγχο κίνησης δεδομένων στις τελικές συσκευές ώστε να μην κολλάει ποτέ καμία συσκευή στο σπίτι ανεξάρτητα από το bandwidth που χρησιμοποιεί.

Η σειρά προϊόντων devolo Magic

Για όσους θέλουν άριστη τεχνολογία Powerline και το πιο εξελιγμένο mesh WiFi, η λύση βρίσκεται στο devolo Mesh WiFi 2. Με δύο ενσωματωμένες θύρες Gigabit LAN, οι προσαρμογείς εγγυούνται σταθερή και ισχυρή σύνδεση WiFi με τεχνολογία multi-user MIMO για ταυτόχρονη υποστήριξη πολλών συσκευών. Το devolo Mesh WiFi 2 είναι διαθέσιμο ως starter kit με δύο προσαρμογείς στα €249.90 και ως multiroom kit με τρεις προσαρμογείς στα €369.90. Μια ακόμα αξιόπιστη λύση είναι το devolo Magic 1 WiFi το οποίο είναι ιδανικό για ψυχαγωγία σε έναν συμπαγή σχεδιασμό και ταχύτητες έως 1.200 Mbps. Είναι διαθέσιμο ως μονάδα στα €99.90, ως starter kit με δύο προσαρμογείς στα €149.90 και ως multiroom kit με τρεις προσαρμογείς στα €239.90.

Όλες οι τιμές περιλαμβάνουν ΦΠΑ. Όλα τα προϊόντα devolo Magic και Mesh είναι συμβατά μεταξύ τους και έτσι μπορείτε δημιουργήσετε το ιδανικό οικιακό δίκτυο, σύμφωνα με τις απαιτήσεις σας. Η devolo παρέχει εγγύηση κατασκευαστή τριών ετών για τις συσκευές της. Σε περίπτωση βλάβης εντός της εγγύησης γίνεται άμεση αντικατάσταση του προϊόντος. Η τεχνική υποστήριξη παρέχεται Δε-Πα από 09:00 έως 17:00, στα ελληνικά, στο τηλ. 222 10 84 387 με χρέωση αστικής κλήσης από σταθερό τηλέφωνο. Η τιμή διαφοροποιείται για κλήσεις από το εξωτερικό.

Περισσότερες πληροφορίες για να έχετε ένα τέλειο οικιακό δίκτυο, επισκεφθείτε το www.devolo.gr

Για περισσότερες πληροφορίες:

Γραφείο Τύπου

Red Communications
Αλέξανδρος Μοραγλής
Λ. Αμαρουσίου 14, Νέο Ηράκλειο
Τηλ.: +30 210 62 62 100
E-mail: info@red-comm.gr

Κεντρικά γραφεία

devolo Greece
Μαρία Καπελάκη
Συγγρού 236, Καλλιθέα
Τηλ.: +30 22210 84387
E-mail: maria.kapelaki@devolo.gr

devolo AG

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

Σχετικά με την devolo

Η devolo κάνει το σπίτι και τις πρίζες πιο έξυπνα και εμπνέει τους καταναλωτές καθώς και τις επιχειρήσεις να αξιοποιήσουν τις ευκαιρίες του ψηφιακού κόσμου. Οι λύσεις οικιακής δικτύωσης devolo προσφέρουν Internet υψηλής ταχύτητας και τέλειο Mesh WiFi σε οποιαδήποτε γωνιά του σπιτιού μέσω της υπάρχουσας ηλεκτρικής καλωδίωσης. Επιπλέον, στον επαγγελματικό κλάδο, η devolo κάνει το όραμα του ολοκληρωμένου Internet of Things, πραγματικότητα. Είτε εργάζεστε σε βιομηχανικά έργα είτε στον μεταβαλλόμενο κλάδο της ενέργειας, όπου απαιτούνται ασφαλείς επικοινωνίες και δεδομένα υψηλής απόδοσης, όλοι οι επαγγελματίες βασίζονται στην devolo. Η εταιρεία ιδρύθηκε το 2002 και εκπροσωπείται σε 19 χώρες με τις δικές της θυγατρικές και συνεργάτες.