

## Fitness@home - im Wohnzimmer zur Bestform

Die „Corona-Krise“ änderte für alle von uns das alltägliche „normale“ Leben. Betroffen davon sind auch unsere Bewegungsgewohnheiten. War es früher der Gang ins Fitnessstudio oder eine Runde Laufen, Radfahren, Tennisspielen oder andere Sportarten mit Freunden, so ist es heute entweder die Kräftigungsübung zu Hause oder eine Aktivität im Freien. Aber beides alleine oder mit den Personen mit denen man zusammen wohnt. Der Antrieb durch Trainingspartner und Freunde fehlt. Jetzt ist es umso wichtiger, sich zu ausreichend Bewegung zu motivieren.

### Passendes Hometraining für jeden Typ

Die Palette reicht von Pilates über Yoga bis hin zu klassischen Ganzkörperübungen mit einfachen Geräten oder dem eigenen Körpergewicht. Für jeden Typ gibt es passende Übungen. Die Vorteile liegen klar auf der Hand: Es besteht keine Ansteckungsgefahr, man ist zeitlich flexibel, kann frühmorgens oder spätabends trainieren, hat keine langen Anfahrten oder zusätzliche Umwege. Und viele von uns sind derzeit auch mehr zu Hause als sonst, deshalb sind auch Ausreden wie „ich hatte keine Zeit“ vielfach nicht relevant.

### Wie Sie zuhause fit bleiben

Ganz wichtig bei allen Übungen die Sie zu Hause machen ist, dass Sie im schmerzfreen Bereich trainieren. Machen Sie die Übungen langsam – nur so bemerken Sie rechtzeitig etwaige Schmerzen.

- Mit Eigengewichtsübungen "überall und nebenher" üben: Mit dem eigenen Körpergewicht lässt sich unsere gesamte Muskulatur trainieren. Wer sich regelmäßig zwei- bis dreimal pro Woche Zeit für eine Übungsreihe aus Sit-ups, Kniebeugen & Co nimmt, wird schon nach kurzer Zeit Verbesserungen im Alltag merken.
- Kostengünstige Gegenstände des Alltags wie Wasserflaschen, Rucksack und Besenstiel bzw. Kleingeräte wie Hanteln, Therabänder oder Schlingentrainer eignen sich bestens für ein Ganzkörpertraining in den eigenen vier Wänden und sorgen für genügend Abwechslung.
- Nützen Sie die digitale Unterstützung: mit der richtigen Anleitung gelingt das Sportprogramm leichter! Übungen werden mit anschaulichen Fitness-Videos und Animationen, verschiedenen Online Programmen oder mittels Handy-App verständlich vorgestellt. Die virtuellen Workouts oder Trainingsprogramme sorgen für mehr Motivation und lassen sich von Frauen und Männern gleichermaßen durchführen. Es gibt meistens auch verschiedene Angebote für alle Altersgruppen.
- Gönnen Sie sich, sobald das wieder möglich ist, einen Personal Trainer/eine Personal Trainerin bzw. einen Sportwissenschaftler/eine Sportwissenschaftlerin, falls Sie jetzt das Gefühl haben, etwas falsch zu machen: Besonders Anfänger, die im Umgang mit freien Gewichten und Kleingeräten unerfahren sind, aber auch Personen, die aufgrund von gesundheitlichen Problemen Sport machen wollen, sollten sich zu Beginn eine Trainingsbegleitung gönnen, denn auch daheim ist die korrekte Ausführung besonders wichtig.