

Fitness@home – im Wohnzimmer zur Bestform

Die Corona-Krise änderte das alltägliche „normale“ Leben. Betroffen davon sind auch unsere Bewegungsgewohnheiten. War es früher oft der Sport in der Gruppe, so ist es momentan vermehrt die Bewegung alleine. Der Antrieb durch Trainingspartner und Freunde fehlt größtenteils. Jetzt ist es umso wichtiger, sich selbst zu ausreichend Bewegung zu motivieren.

Passendes Hometraining für jeden

Die Palette reicht von Pilates über Yoga bis hin zu klassischen Ganzkörperübungen mit einfach Geräten oder dem eigenen Körpergewicht. Für jeden Typ gibt es passende Übungen. Die Vorteile vom Training zu Hause liegen klar auf der Hand: Es besteht keine Ansteckungsgefahr und man ist zeitlich flexibel.

Ganz *wichtig* bei Fitness@home ist, dass Sie im *schmerzfreien Bereich* trainieren. Führen Sie die Übungen achtsam aus – nur so erkennen Sie rechtzeitig Ihre individuelle Grenze.

- ☺ *Eigengewichtsübungen*: 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, Liegestütz & Co nimmt, wird schon nach kurzer Zeit einen ersten Trainingserfolg bemerken.
- ☺ *Einfache Hilfsmittel* wie befüllte Wasserflaschen, ein Rucksack oder Besenstiel bzw. Kleingeräte wie Hanteln, Theraband oder Springschnur eignen sich bestens für ein Ganzkörpertraining in den eigenen vier Wänden und sorgen für genügend Abwechslung.
- ☺ *Koordination und Gleichgewicht* wirken sich positiv auf das Verletzungsrisiko aus! Durch den gezielten Einsatz von labilen Gegenständen wie Sitzball, Kippbrett oder Kreisel wird das Zusammenspiel von Muskelgruppen verbessert. Übungen können so noch besser variiert und den individuellen Ansprüchen entsprechend gestaltet werden.
- ☺ Nützen Sie *digitale Unterstützung*. Mit der richtigen Anleitung gelingt das Sportprogramm noch leichter! Übungen für alle Altersgruppen und Ansprüche werden im TV, auf verschiedenen Online-Plattformen oder mittels Handy-App verständlich vorgestellt.

Wie Sie zu Hause fit bleiben

Falls Sie das Gefühl haben, etwas falsch zu machen oder Sie Ihr Training komplexer und individueller gestalten möchten, besteht die Möglichkeit sich von einem Bewegungsexperten bzw. einer Bewegungsexpertin (Physiotherapeut/in, Sportwissenschaftler/in, Personal Trainer/in) beraten zu lassen. Nutzen Sie in den warmen Jahreszeiten bewusst Outdoor-Trainingsmöglichkeiten in Motorikparks oder Fitnessparcours.