

## Fit bleiben in den eigenen vier Wänden

Freizeit Sportstätten und Studios sind dicht. Tipps für das Körpertraining zu Hause und was dabei zu beachten ist.

**Hamburg.** Auch für Sportliebhaber ist die aktuelle Corona-Krise eine harte Zeit: Vereinstrainings sind ausgesetzt, Fitnessstudios, Hallen und Schwimmbäder geschlossen. Fitnesstrainer und Sportler teilen ihre Empfehlungen für „Quarantäne-Workouts“ oder „Home-Fitness“ mit. Was Bewegungsfans tun können und beachten sollten.

**Kreativ sein** Schon immer gab es Anhänger des preisgünstigen und unkomplizierten Heim- und Outdoortrainings. Dessen Befürworter sehen sich jetzt bestätigt und verweisen auf Kräftigungsübungen, die allein auf der Nutzung des eigenen Körpergewichts beruhen und im Rahmen moderner Fitnesstrends auch unter der Bezeichnung Callisthenics eine gewisse Renaissance erfuhren. Dazu gehören altbekannte Turnstundenklassiker wie Liegestütze (heute oft Push Up genannt) oder Kniebeugen (Squats).

Noch einmal erheblich erweitern lässt sich das Trainingsspektrum in den eigenen vier Wänden durch Hilfsmittel wie Schlingentrainer, Widerstandsbänder aus Gummi oder Gewichte. Und notfalls ist eine Portion Kreativität gefragt: Eine gefüllte Wasserflasche geht auch als leichte Hantel durch.

**Vorsicht und Rücksichtnahme** Heimsportler sollten dabei allerdings mit der gebotenen Vorsicht und Rücksichtnahme vorgehen. Alle Hilfsmittel wie Möbel müssen vorher unbedingt auf Standsicherheit und Stabilität geprüft werden. Für Bodenübungen ist eine rutschfeste Gymnastik- oder Yogamatte optimal. Auch der Bewegungsradius sollte vorher unbedingt kalkuliert werden.

Gegen Schweißflecken auf dem Boden helfen – ähnlich wie im Fitnessstudio meist obligatorisch – untergelegte Handtücher. Aber auch an die Nerven der Nachbarn sollte – etwa bei Sprungübungen – gedacht werden, gerade in hellhörigen Etagen- oder Altbauwohnungen. Heimsportler sollten sich an die üblichen Ruhezeiten halten. Diese gelten allgemein von 22 bis 6 Uhr.

**Besser mit Plan** Wie bei jedem Sporttraining sollte möglichst mit Konsistenz und Plan vorgegangen werden. Sporadische Übungen oder allzu willkürliche und häufige Wechsel der Übungen bringen keinen Erfolg. Als grobe Faustregel gilt, dass ein Trainingsprogramm möglichst zweimal in der Woche absolviert werden sollte.

afp