

Energielieferanten & Stressabbauer: 8 Sportarten in Zeiten von Abstandsregeln und Bewegungsdrang

Nicht nur ein gesunder Geist, auch ein gesunder Körper sind wichtig für ein fittes und ausgeglichenes Leben und Arbeiten. Die letzten Monate haben uns allen dabei noch deutlicher bewusst gemacht, wie wertvoll unsere Gesundheit ist. Und endlich wird Sport, wie wir alle ihn kennen, mehr und mehr wieder möglich. Viele Sportstudios öffnen, einige Vereine bieten ihre Kurse wieder an und die Kontaktbeschränkungen sind wieder gelockert. Über allem steht aber immer noch die Vorgabe, auch bei Sport auf Distanz zu bleiben. Aber wie ist das möglich, welche Sportarten eignen sich und wie können wir

diese trotzdem gemeinsam mit anderen genießen? Wir haben uns auf die Suche gemacht und bieten Ihnen einen Guide über acht Sportarten mit grundlegenden Infos über den Sport und digitalen Ergänzungsmöglichkeiten. Dabei wollen wir Ihnen vor allem Inspiration geben, wenn Sie sich sportlich neu orientieren wollen. Aber auch für Trainingsgruppen, die derzeit noch nicht gemeinsam trainieren können, sind diese Sportarten spannend. Hier kann man sich gemeinsame Ziele setzen, gegenseitig motivieren und messen und vielleicht auch in gemeinsamen Videochats den fehlenden Abend im Vereinsheim ausgleichen.



Laufen / Joggen

Lauf-Apps helfen bei der Aufzeichnung Ihrer Laufaktivität. Dabei können Erfolge mit Freunden geteilt werden (*RunKeeper*) oder an Challenges teilgenommen werden (*Nike+ Run Club*). Mit *Endomondo* können Sie ein umfangreiches Trainingstagebuch erstellen und sogar andere Distanzsportarten wie Radfahren integrieren. *OuiRun* unterstützt die persönliche Motivation ihrer Nutzer, indem sie hilft, passende Laufpartner zu finden.

Joggen und Laufen gilt als Wunderwaffe beim Abnehmen, da viele Kalorien verbrannt werden, vernachlässigt aber die Armmuskulatur und die generelle Beweglichkeit des Körpers. Eine ideale Ergänzung stellen deshalb Krafttraining und Yoga dar.



Home-Workout

Für ein effektives Fitnessprogramm müssen Sie Ihre Wohnung gar nicht verlassen. Sie können ebenso gut in Ihren eigenen vier Wänden – oder in Ihrem Garten – Workouts durchführen. Anleitungen und Unterstützung in nahezu allen Sportarten, von HIIT-Programmen über Cardio-Training bis hin zum Tanzen, sind dabei reichlich vorhanden, nicht nur über die Klassiker (Buch und DVD), sondern auch über Apps, YouTube und andere digitale Kanäle. Oft reichen dabei schon 15 bis 25 Minuten pro Workout aus, sodass Sie es bequem in Ihren Alltag integrieren können.

Die meisten Apps (*SworKit*, *Seven*, *Freeletics*, etc.) bieten mehr oder weniger individualisierbare Pläne, die mit Ihnen auf persönlich festgelegte Ziele hinarbeiten. Viele Fitnessstudios und Versicherer bieten ihren Mitgliedern exklusive Online-Videos und Anleitungen an und es gibt Online-Fitness-Clubs wie *Cyberfitness* und *Cyberobic*, denen man beitreten kann. Kostengünstiger sind Youtube-Kanäle mit Home-Workouts (z.B. *Pamela Reif*, *Sascha Huber*). Das Wohnzimmer ist dabei der perfekte Ort für eine Bewegungspause zwischen Homeoffice und Privatleben, für unkomplizierte Sportsessions und für gemeinsame Familienworkouts.



Inline-Skating

Inline Skating hat in den letzten Jahren eine kleine Renaissance erlebt. Und warum auch nicht: es ist besonders schonend und risikoreduzierend für Gelenke und erweitert die übliche Distanz, die beim Joggen zurückgelegt werden kann. Derzeit ist auch der Abstand, den man beim Skating automatisch zu anderen Personen hat, von Vorteil. Die perfekte Gelegenheit also, mal die alten Inline Skates aus dem Keller auszugraben.



Fahrrad fahren

Radfahren gilt als der Lieblingssport der Deutschen, und das aus gutem Grund. Der Ausdauersport bringt neben Muskelaufbau noch weitere positive Effekte mit sich: er schont und stärkt Gelenke, kräftigt das Immunsystem und die Lungen. Außerdem schult er Konzentrations- und Reaktionsfähigkeiten, da man beim Fahren auf schnell wechselnde und unterschiedliche Bodengegebenheiten und Umgebungen trifft. Derzeit stellt der automatische Abstand, den man selbst bei gemeinsamen Radtouren hält, einen weiteren Vorteil dar. Dem Ehrgeiz und das Konkurrenzstreben, die einige Sportler antreiben, kann man beispielsweise durch das soziale Netzwerk *Strava* gerecht werden. Hier tümmeln sich schon seit einiger Zeit Hobby- und Profifahrer, teilen ihre Routen, geben sich gegenseitig Anerkennung und wetteifern um Titel. Die GPS-App ist allerdings nicht die einzige, die Radfahrer motiviert und unterstützt. Viele (z. B. *Zeopoxa*, *Endomondo*) konzentrieren sich auf die Analyse der gefahrenen Strecken, bieten Challenges und *Radbonus* sogar erfahrbare Rabattboni bei verschiedenen Shops. Eine ideale Ergänzung zu Radfahren stellen Sportarten dar, die den Rücken stärken, wie beispielsweise Yoga.



Klettern

Kletteranlagen öffnen wieder – und bieten einen Sport, der schon immer mit Distanz ausgeführt wird und dennoch Vertrauen und Zusammenarbeit fördert. Die ständige und intensive Beanspruchung von Muskeln bringt außerdem schnell sichtbare Erfolge bei Muskelaufbau und fördert eine „starke Mitte“. Gleichzeitig beansprucht Klettern stark das Gehirn, man muss immer 100 Prozent bei der Sache sein. Mit einem vertrauten Trainingspartner, der einen vom Boden aus sichert, ist auch Spaß und Ehrgeiz gesichert.



Yoga

Mit Yoga können Sie selbst kurze Pausen im Homeoffice zur Revitalisierung nutzen, denn Yoga geht immer. Und überall, auch im Freien. Als Sport bringt es auch viele körperliche Vorteile mit sich: die Muskulatur wird aufgebaut – und zwar durch die Vielfalt der Übungen am ganzen Körper –, der Rücken gestärkt und der Körper insgesamt beweglicher. Yoga hilft auch, Stress resistenter zu begegnen, bietet Entspannung und lockert Verspannungen.

Yoga-Apps (z. B. *Down Dog* und *Yoga Easy*), die sich sehr stark auf den sportlichen Aspekt von Yoga konzentrieren, stellen dabei eine kostengünstige Alternative zu den teuren – und momentan kaum stattfindenden – Kursen dar. Ihre verschiedenen Abo-Formate sind lediglich ein Ergänzungsangebot. Und mit *Asana Rebel* können Sie sogar nach Ihren Fitnesszielen filtern, Ihre Erfolge teilen und sich mit einer Community austauschen.



Schwimmen

Schwimmen gilt als der Around-Sport schlechthin. Als Ausdauersport trainiert die Bewegung im Wasser alle großen Muskelgruppen gleichzeitig, insbesondere die Arm-, Schulter und Rückenmuskulatur, die im Alltag oft vernachlässigt werden und schont die Gelenke. Schwimmen fördert außerdem die Durchblutung des ganzen Körpers und kann so Herz und Kreislauf in Schwung bringen. Regelmäßiges Schwimmen kann auch beim Abbau von Stresshormonen helfen und das seelische Gleichgewicht wiederherstellen.

Besonders in den kommenden Monaten, laden Seen und Flüsse zum Baden ein und auch Freibäder öffnen wieder – trotz Corona. Der Grund dafür: weltweit sind sich Wissenschaftler einig, dass eine Übertragung über Wasser sehr unwahrscheinlich ist. Zusätzlich kann Chlor das Virus inaktivieren. Dennoch bleibt es wichtig, ausreichend Abstand auch während, vor und nach dem Schwimmen einzuhalten und möglichst das Duschen nach dem Schwimmen auf zu Hause zu verschieben.



Krafttraining

Wenn Sie das Ziel verfolgen Muskelmasse aufzubauen, sind gezielte Kraftübungen besser geeignet als beispielsweise Laufen oder Yoga, da hier andere Muskelgruppen trainiert werden. Die meisten Menschen nutzen für Krafttraining Fitnesscenter, da hier mehr Geräte angeboten werden, als man in der eigenen Wohnung unterbringen könnte. Allerdings ist der Besuch eines Fitnesscenters momentan nicht so unkompliziert, Hygiene- und Abstandsregeln wollen eingehalten werden. Auch hier stellt das Training zuhause eine gute Alternative dar, insbesondere wenn schon Geräte und Gewichte im Haus sind. Aber auch wer keine passende Ausrüstung hat, kann mit dem eigenen Körpergewicht viel bewegen. Einen leichten Einstieg stellen dabei die altbekannten Kniebeugen, Liegestütze, Situps, Crunches und Co. dar. Stellen Sie Ihr eigenes Fitnessprogramm zusammen und etablieren Sie es als Routine oder wagen Sie sich an die Challenge der Dirty Dozens: zwölf mal zwölf Wiederholungen der vier Grundübungen. Klingt erstmal einfach, hat es aber in sich.