

Bewegung digital? Ja bitte – aber wie?

Der Alltag steht Kopf

Sehr vieles in unseren Leben hat sich innerhalb der vergangenen Wochen schlagartig verändert. Dazu gehört auch die Art und Weise wie und wo wir uns bewegen können. Vereine pausieren ihre Angebote, Fitnessstudios haben geschlossen, private Walking-Gruppen dürfen sich nicht mehr treffen. Zum Glück sind Sport und Bewegung davon aber nicht abhängig, sondern immer und überall zu haben. Und viele Anbieter hatten bereits großartige Ideen, um Sie digital sportlich zu begleiten.

Bewegung ist in jeder Krise wichtig

Dass wir uns weiterhin bewegen sollten, steht außer Frage. Beim Sport werden nämlich nicht nur die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Bereits kurze regelmäßige Bewegungseinheiten verbessern das Immunsystem. Das liegt auch daran, dass Bewegung sehr effektiv gegen Stress wirkt, der die Abwehrkräfte schwächt. Stressabbau durch Bewegung sorgt auch für ein höheres allgemeines Wohlbefinden sowie die Ausschüttung sogenannter „Glückshormone“. Und sogar unsere Gehirnzellen vernetzen sich bei regelmäßiger Bewegung besser. Nicht zuletzt werden beim Sport ganz nebenbei Aggressionen abgebaut – sehr interessant für Eltern, die derzeit ihre Kinder zu Hause betreuen... Denn Kinder leiden ganz besonders darunter, wenn sie sich zwischendurch nicht austoben dürfen.

Sport aus dem Internet?

Worauf sollten Sie bei der Nutzung digitaler Sportangebote achten? Grundsätzlich gilt: alles was Sie motiviert und Ihnen Freude macht, ist sinnvoll. Wenn Sie sich an Anbieter wie Vereine, Sportverbände, offizielle Behörden oder geprüfte Fitnessstudios halten, können Sie nichts falsch machen. Probieren Sie Verschiedenes aus und haben Sie generell keine Angst vor „falscher“ Bewegung. Gerade im Bereich Bewegung zählt tatsächlich jeder Schritt, den Sie tun. Bei Bewegung zu Hause achten Sie bitte auf Folgendes:

- Sorgen Sie für einen rutschfesten Untergrund (z.B. kleine Teppiche wegräumen).
- Statt in lockeren Hausschuhen sollte mit Turnschuhen oder barfuß trainiert werden.
- Große oder harte Bälle sind innerhalb der Wohnung nicht zu empfehlen; kleine Softbälle eignen sich jedoch für Spiele mit Kindern.

Wie klappt der Start?

Wie motiviert man sich dazu, tatsächlich aktiv zu werden, wenn man bereits in häusliche Trägheit verfallen ist? Zum Einstieg hilft ein flotter Spaziergang, am besten in der Natur. Machen Sie sich Ihren Zustand und Ihre Laune vor und nach der Bewegungseinheit bewusst. Bald schon werden Sie Bewegung als ein unkompliziertes „Werkzeug“ schätzen um Ihre Stimmung (und ggf. die Ihrer Kinder) positiv zu beeinflussen. Wählen Sie jedoch unbedingt Bewegungsarten mit geringem Verletzungsrisiko. Dazu gehören zum Beispiel Walken, Joggen, Radfahren, Gymnastik und Kräftigung, Yoga. Für das Ausprobieren neuer und für Sie ungewohnter Sportarten ist jetzt nicht der richtige Zeitpunkt.

Planung ist alles

Suchen Sie am besten bereits am Vorabend im Internet nach passenden Angeboten oder Spielideen (Suchmaschine zum Beispiel: „Corona Bewegung zu Hause“). Überlegen Sie, wann und wie Sie diese am nächsten Tag in den Tagesablauf einbauen möchten. Das schafft eine gewisse Tagesstruktur und steigert die Verbindlichkeit. Außerdem vermeiden Sie so eventuellen Frust, wenn Kindern ein Bewegungsspiel angekündigt wird, aber dann erst die Anleitung gelesen und nach Utensilien gesucht werden muss. Der spontane Spaziergang in der Natur passt natürlich jederzeit zusätzlich!

Bitte beachten Sie auch beim Sport die aktuellen Regelungen in Bezug auf das social distancing: trainieren Sie zu Hause, auf dem Balkon, im Garten oder gehen Sie in die Natur.

Ansprechpartnerin

Verena Elias

Forum ernähren, bewegen, bilden

Landratsamt Breisgau-Hochschwarzwald

Telefon: 0761 2187-5833

E-Mail: verena.elias@lkbh.de

Internet: www.forum-ebb.de