

## Gemütliche Couch oder schweißtreibendes Training?

Draußen ist es kalt, nass, zeitig dunkel, alles andere als einladend, drinnen hingegen kuschelig warm und gemütlich...

Findet kein Vereinstraining mit festen Terminen statt, ist es gar nicht so leicht, den inneren Schweinehund zu überwinden und dem verlockenden Rufen der Couch zu widerstehen ;-)

Was helfen kann, sind fest eingeplante Trainingszeiten. Trotz der Pandemie sind die Möglichkeiten doch recht vielfältig. Entweder trainiert man draußen allein oder zu zweit mit Abstand, was jedoch angesichts der Witterung momentan nur bedingt Spaß macht.

Aber auch in den eigenen vier Wänden klappt das Training. Entweder trainiert man bekannte Übungen oder sucht sich aus dem vielfältigen Internetangebot Trainingsvideos raus und trainiert danach. Das Problem ist dabei oft die Motivation. Nach ein paar Minuten zwickt schon der ein oder andere Muskel und der innere Schweinehund drängt: „Aufhören!“.

Einfacher fällt das Training tatsächlich immer noch, wenn man mit mehreren trainieren kann. Eine wunderbare Möglichkeit bietet die Videokonferenz. So kann jeder Daheim trainieren und trotzdem trainiert man doch gemeinsam! Man hört und sieht sich, macht zwischendurch ein paar Späße und schon sind schlagartig zwei Stunden Trainingszeit erfolgreich absolviert! Die Herausforderung hierbei ist es, die Übungen in wohnzimmertaugliches Format zu bringen. Aber hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Auch das Internet bietet genug Anregungen für Übungen, die problemlos auf einer Fläche von 2 x 3 m ausgeführt werden können. Die Übungen können dabei immer variiert werden, so dass es nie langweilig wird: Krafttraining, Stretching, Balance- und Koordinationsübungen, selbst Ausdauerübungen sind im Wohnzimmer möglich (ohne den Nachbarn gänzlich in den Wahnsinn zu treiben). Aus den Formen kann man sich einzelne Bewegungen herausgreifen, die man intensiver übt.

Ein besonderer Spaß im gemeinsamen Onlinetraining: Zur Demonstration einzelner Anwendungen habe ich mir meine Boxbirne umfunktioniert. Sie heißt jetzt „Otschi“ und kann verdammt gut einstecken ;-)



In diesem Sinne: Bleibt aktiv und gesund!

Denise