

Dr. Captain #stayfit: #stayathome: Wenn „festsitzen“ wörtlich genommen wird

Nachdem wir uns alle in den vergangenen drei Wochen damit arrangiert haben, dass unsere räumliche Freizügigkeit zum Wohle aller heruntergefahren wird, schlagen nun Gesundheitsexperten Alarm: Wer zuhause bleibt, schützt sich selbst und andere vor einer Ansteckung mit dem SARS-CoV-2-Virus, steht aber gleichzeitig vor neuen gesundheitlichen Herausforderungen.

Bewegungsmangel in den eigenen vier Wänden

Wir sitzen zu viel und bewegen uns zu wenig. Dieses Problem ist im ganz normalen Alltag schon allgegenwärtig und verschärft sich in der derzeitigen Situation noch weiter. Prof. Dr. Captain, Dozent und Gesundheitswissenschaftler an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement, ruft daher dazu auf, auch im Home-Office bzw. in der Selbstisolation für Bewegung zu sorgen: Denn, wenn Bewegungsmangel und erhöhtes Stresspensum aufeinandertreffen, ist das Risiko besonders hoch, nicht nur physisch, sondern auch psychisch zu erkranken.

Mehr Bewegung zuhause: Wie soll das gehen?

Eine berechtigte Frage, insbesondere, wenn man in einer kleinen Wohnung festsitzt. Eine mögliche Abhilfe ist ebenso simpel wie einfach: Aufstehen! Wer aktuell im Home-Office mit dem Laptop am Küchentisch oder auf der Couch versackt, der schmälert die oben genannten Risiken schon, wenn er zwischendrin eine Steheinheit einlegt. Hierbei helfen ergonomische Büromöbel, die speziell für die Arbeit im Home-Office geeignet sind, wie z. B. der flexibel auf- und abbaubare Stehschreibtisch-Aufsatz von *Standsome*. Zusätzlich empfiehlt Prof. Dr. Captain noch ein 30-minütiges Home-Workout, welches das Immunsystem stärkt. Am besten gelingt das mit einem Zirkeltraining der fundamentalen Bewegungsmuster in sieben Schritten:

1. Kniebeugen, alle 4 Sekunden
2. Kreuzheben mit einer Wasserkiste
3. Liegestütz
4. Vorgebeugtes Rudern mit einer Wasserkiste
5. Unterarmstütz, für je 30 Sekunden halten
6. Crunches
7. Seitstütz, mit Seitenwechsel alle 5 Sekunden

Alle Übungen werden zu Beginn zehn Mal wiederholt, so dass sich nach der ersten Runde nur eine geringe Ermüdung einstellt. Zwischen den einzelnen Übungen sollten die für das Zirkeltraining typischen Pausen eingelegt werden, ungefähr 10 Sekunden. Es gilt: Je geringer die Pausendauer, desto höher die Anstrengung für das Herz-Kreislauf-System. Bei dieser Intensitätssteigerung muss allerdings immer die korrekte Ausführung oberste Priorität behalten. Werden die Bewegungen unsauber ausgeführt, mindert es den Trainingseffekt und kann sogar zu Überlastungen führen. Bestenfalls sollten drei Runden des Trainings mit einer Pause von jeweils

60 Sekunden absolviert werden, und das Ganze zwei bis drei Mal pro Woche wiederholt werden. Unabhängig davon, wie oft Sie pro Woche eine Trainingseinheit einlegen: Starten Sie immer mit einem fünfminütigen Warm-up, bei dem mit moderaten, aber dynamischen Übungen die entsprechenden Gelenkstrukturen mobilisiert werden. Hierfür bietet sich klassisches Seilspringen, ein paar Jumping Jacks, Ausfallschritte oder lockere, leichte Sprünge an.

Wer sich diese Tipps zu Herzen nimmt und für mehr Bewegung zuhause sorgt, der hält nicht nur andere, sondern auch sich selbst fit und gesund!

#stayathome & #stayhealthy

Kontakt: Leonard Beck, Gründer & Geschäftsführer, Tel: 0049 (0)6131 49 29 411, E-Mail: pr@standsome.com,
<http://standsome.com>

Sie haben diese Pressemitteilung im Sitzen gelesen? Unser Tipp: Antworten Sie uns im Stehen!

