Endlich keine Homeworkouts mehr – oder etwa doch?

Langsam, aber sicher werden immer mehr Einschränkungen, die zum Schutz vor dem Corona-Virus dienen, wieder gelockert. Ein Leben wie wir es vor Corona kannten, ist das Ziel. Dazu gehört natürlich auch der Sport.

Geisterspiele sollen nur noch in der Vergangenheit spuken und ein leeres Gym bleibt der Alptraum eines jeden Sportliebhabers. Der Wald ist nicht länger eine Marathonlaufbahn und das Wohnzimmer nicht länger Gymersatz.

Es ist schon fast selbstverständlich, dass dennoch nicht alles so ist wie vor Corona. Mund-Nasenschutzmasken, desinfizieren bis der Arm einschläft und vor allem, **Abstand halten**. Aber lohnt es sich unter diesen Umständen das örtliche Fitnessstudio überhaupt aufzusuchen?

Fitnessstudios mit Covid-19

Bei der Wiedereröffnung müssen Fitnessstudios vor allem auf eines achten: **Hygiene**. Das Tragen eines Mund- und Nasenschutzes ist, zumindest im Eingangsbereich Pflicht, das Umziehen in den Kabinen ist untersagt, im Idealfall trägt man seine Sportmontur schon, jedes Gerät muss nach der Nutzung desinfiziert werden und auf den Begrüßungshandschlag sollte verzichtet werden. Auf diese Vorgehensweise hat sich zumindest NRW für seine Studios geeinigt. In anderen Bundesländern sieht die sportliche Zukunft nicht ganz so rosig aus.

Viele stellen sich dennoch die Frage, ob das Fitnessstudio in der derzeitigen Lage, der beste Ort für das Training sei. So ganz verallgemeinern kann man das leider nicht, da die Fitnessketten trotz der vorgeschriebenen Regeln auch ihre eigenen, möglicherweise strengeren, Regeln aufstellen.

Gibt es also weiterhin noch Alternativen die das Training ohne schwere Gewichte ausreichend ersetzen?

Alternativen

Während des Lockdowns musste man, wollte man sich den drohenden Speckschichten nicht unterwerfen, kreativ werden. Apps wurden wie verrückt gedownloadet, Fitness Influencer praktisch mit neuen Followern bombardiert und auf YouTube regnete es Videos die das heiß ersehnte Sixpack versprachen.

Wer richtig schwitzen wollte, entschied sich für ein sogenanntes H.I.I.T. Training (High Intensity Interval Training) und sagte dem Fett endgültig den Kampf an. Bekannte Gesichter in der Fitnessbranche, wie Pamela Reif, posteten jede Woche eine Planzusammenstellung, um auch den Ahnungslosen einen Hoffnungsschimmer zu geben. Teilweise werden diese noch immer hochgeladen.

Nach wie vor ist das Cardio Training der Lichtblick vieler, da Joggen auch ohne Gesellschaft und Gym möglich ist.

Apps und Online-Kurse haben das Training ins Wohnzimmer verlegt und bieten, je nach persönlichem Fortschritt, Trainingspläne zum Mitmachen an. Teilweise jedoch für viel Geld.

Auch jetzt trainieren noch viele mit den hochgeladenen Plänen der Influencer oder mit Apps zu Hause und meiden öffentliche Trainingsorte, aus Angst vor der Infektion.

Alternativen gibt es also viele, doch bringen sie die Muskeln auch an ihre Grenzen?

Reiz oder eher doch nicht?

Hat man sich dem Muskelaufbau verschrieben, so gibt es fast nichts was einem heiliger ist als der wachsende Bizeps oder der Waschbrettbauch. Vor Corona scheiterte es höchstens an der Motivation, während Corona hatten einige Muskelliebhaber Angst einzulaufen wie ein zu heiß gewaschenes T-Shirt.

Das Wohnzimmer in ein eigenes Fitnessstudio umzuwandeln schien verlockend, aber wächst die Muskulatur überhaupt ohne neue Reize durch viel und neues Gewicht?

Die Antwort ist: Der Reiz ist entscheidend. Jemand der jede Woche 10kg mehr auf die Langhantel schiebt und das Gewicht fast gar nicht bewegen kann, macht weniger Fortschritte als jemand, der Schritt für Schritt neue kleine Reize setzt und sich so langsam, aber definitiv steigert. Homeworkouts können also Reize setzen die für das Muskelwachstum ausreichend sind, solange man den Plan alle paar Wochen wechselt, um einen neuen Reiz zu setzen.

Das Problem ist allerdings, diese Reizsetzung zu Hause, hat seine Grenzen. Ab einem gewissen Punkt sind schwerere Gewichte notwendig, wenn Muskelaufbau das primäre Ziel ist.

Um an diesen Fakt anzuknüpfen, werden eigentliche „bodyweight“ Workouts mit Wasserflaschen oder Kurzhanteln aufgepeppt. Das Problem hier aber ist, dass viele keine Kurzhanteln oder auch keine sogenannten elastischen Bänder besitzen und Wasserflaschen nun eben auch ihre Grenzen haben.

Hier kommt das Gym also wieder ins Spiel.

Was tun?

Fit zu bleiben, das ist das Ziel was so ziemlich jeder verfolgt der Sport betreibt, in welcher Form auch immer.

Bodybuilding

Hat man sich für das Bodybuilding entschieden, sowie ich persönlich und vermisst das Stemmen von Gewichten aus vollem Herzen, ist das Studio wohl die beste Lösung. Zu Hause lässt es sich zwar obligatorisch trainieren und sicher halten sich Fortschritte auch zeitweise, jedoch ersetzt das Wasserflaschentraining nicht die 20kg Bizepscurls aus den guten alten Zeiten. Da die Studios verpflichtet sind dafür zu sorgen, dass alle Corona- Maßnahmen eingehalten werden, ist das Training, ist man bereit sich an die neuen Regeln zu halten, fast genauso wie vor dem Lockdown. Um mögliche Restzweifel aus dem Weg zu räumen kann ich nur sagen, mir fällt es leicht mich an die Auflagen zu halten, es schränkt weniger ein als man zunächst vielleicht glaubt und mein Körper freut sich wieder mit Gewichten arbeiten zu können, die ihn mehr herausfordern. Also rein ins Vergnügen.

Cardio

Möchte man an seiner Ausdauer arbeiten und geht normalerweise nur auf die Cardiogeräte im Gym, wie das Laufband oder den Stepper, dann ist es vermutlich am sinnigsten, seine Mitgliedschaft zu kündigen und das Laufen in der Natur für sich zu entdecken. Wohnt man im Stadtdschungel ist die Nachbarschaft auch eine interessante Abwechslung. Somit spart man unnötige Ausgaben und minimiert das Risiko für sich selbst, seine Lieben sowie Mitmenschen, etwas mehr.

Diät

Liegt das Interesse im Abnehmprozess, dann ist eine Umstellung der Ernährung ohnehin die beste Wahl. Falls man selbst Probleme damit hat, kann man im Fitnessstudio nach Rat fragen und sobald man den Dreh raushat, auch hier die Mitgliedschaft kündigen, wenn man nicht daran interessiert ist, sich zusätzlich zu betätigen. Zu Hoffen der Bauch würde durch bloßes Joggen schmelzen, ist leider ein Traum. Weniger Pizza und dann steht auch diesem Ziel nichts im Wege.

Calisthenics

Eine weitere körperliche Betätigung ist die Sportform Calisthenics bei der die eigene Körperkraft im Zentrum steht. Bekannte Übungen wie Klimmzüge, Liegestütze und sogenannte Dips, eine Übung bei der der Trizeps stark beansprucht wird, zählen hier zu den Basics. geht man dieser Sportform nach, so ist ein Training im Gym sinnvoll, wenn man nicht in der Lage ist die nötigen Utensilien zu besorgen. Hat man aber Geld und Platz kann man sich Dinge, wie eine Klimmzugstange und weiteres Equipment, selbst kaufen und auch so den Menschenmassen entfliehen.

Also?

Gegen weitere Homeworkouts ist also definitiv nichts einzuwenden, wenn man das Infektionsrisiko für sich weiterhin so klein wie möglich halten möchte. Natürlich ist jeder Schritt zurück zur Normalität, wie wir sie vor Corona kannten, ein Risiko. Halten sich aber alle Nutzer eines Fitnessstudios an die aufgestellten Regeln und Vorsichtsmaßnahmen, steht dem üblichen Training im Studio nichts mehr im Weg.