

# So halten Sie Ihren Körper in Schwung

Der einstige Spitzensportler Viktor Röthlin erklärt, warum in diesen Tagen Bewegung essenziell ist. Und weshalb sich Spazieren und Joggen für alle eignet – für Anfänger, Fortgeschrittene und Ambitionierte

Der Weg zum Bahnhof oder zur Busstation fällt in Zeiten des Homeoffice dahin, der Gang zum Coiffeur und der Ausflug ins Museum ebenso. Wie Sie trotzdem in Bewegung bleiben oder gar Ihre Joggingkarriere starten, sagt der ehemalige Marathon-Europameister Viktor Röthlin.

## Für Einsteiger Aller Anfang ist leicht

«In dieser ausserordentlichen Situation, in der wir uns befinden, ist Bewegung extrem wichtig. Draussen scheint die Sonne, die Blumen fangen an zu blühen, doch die sozialen Kontakte müssen gemieden werden. Drinnen herumhocken ist jedoch nicht die Lösung. Für die Psychohygiene und das Herz-Lungen-Kreislauf-System ist es essenziell, dass man mindestens dreimal in der Woche nach draussen geht und sich bewegt, aber dies im Moment einfach bitte alleine! Egal, ob 30 Minuten joggen oder eine Stunde spazieren: Wichtig ist, den Körper in Schwung zu halten. Menschen, die noch nie oder schon seit einer Ewigkeit nicht mehr gejoggt sind, empfehle ich Folgendes: Spazieren Sie eine Minute, dann joggen Sie eine Minute, dann wieder spazieren. Eine Minute Belastung, eine Minute Erholung – eine halbe Stunde lang. Ist dies irgendwann kein Problem mehr, kann man die Joggingdauer erhöhen, bis man schliesslich 30 Minuten nonstop rennen kann.»

## Richtige Schuhe, richtige Socken

«Anfänger sollten sich, bevor sie zum ersten Mal joggen gehen, in einem Fachgeschäft bezüglich Laufschuhe beraten lassen. Das ist nun natürlich nicht möglich. Vom gelegentlichen Sporttreiben in der Corona-Zeit sollte dies aber nicht abhalten. Onlinehandel sei Dank: So kann man sich passende Schuhe auch direkt vor die Haustür bestellen. Laufschuhe für Anfänger sollten eine gute Dämpfung und Führung haben. Denn wer meint, mit normalen Sneakers joggen zu können, macht mehr kaputt, als er Gutes für seinen Körper tut. Wichtig: Laufschuhe kauft man 1 bis 2 Nummern grösser im Vergleich zu passenden Freizeitschuhen. Auch ein gut sitzendes Paar Laufsocken helfen und verhindern Blasen an den Füssen. Und sonst? GPS-Uhren, Pulsgurte und sonstige Gadgets sind kein Muss, können aber die Motivation steigern und dafür sorgen, dass man seine Leistung besser einschätzen und auswerten kann.»

## Das Wohnzimmer als Fitnessstudio

«Ältere Menschen sollten in diesen Tagen auf jeden Fall zu Hause bleiben. Doch nur weil man nicht nach draussen gehen kann, heisst das nicht, dass auf Bewegung verzichtet werden muss. Im Gegenteil: Gerade im Alter ist es wichtig, die Muskulatur zu trainieren, da der Körper anfälliger auf Verletzungen und Knochenbrüche ist. In den eigenen vier Wänden lassen sich unzählige Übungen machen: Ausfallschritte, Treppensteigen, in die Hocke gehen, Stärkung der Fussmuskulatur. Das Internet ist voll mit passenden Beispielen, wie man sich in den eigenen vier Wänden fit halten kann.»

## Für Fortgeschrittene Krise? Chance!

«Sportler arbeiten nicht gerne an ihren Schwächen. Fussballer spielen gerne Fussball und vernachlässigen oft das Ausdauertraining. Handballer schießen gerne aufs Tor, aber arbeiten meist zu selten an der Beweglichkeit. Und Schachspieler hürnen viel, machen aber vermutlich zu wenig für die Fitness.

## 10 Meter Sicherheitsabstand und allein auf Bänklitour – Die Tipps von Laufcoach Markus Ryffel

Die Sportanlagen sind geschlossen, doch das eigene Zuhause und das Stadion Natur bieten – beispielsweise mit der Bänklitour – ebenso gute Möglichkeiten, fit zu bleiben. Regelmässige körperliche Aktivität bringt nicht nur den Kreislauf in Schwung, sondern hält auch die Abwehrkräfte auf

Trab. Gemütliches Joggen, Nordic Walking oder Marschieren sind bestens geeignet, denn dabei werden zum Beispiel die Immunzellen der Atmungsorgane gestärkt. Bauen Sie unterwegs zur Kräftigung bei einem Bänkli einige Übungen ein. **Ganz wichtig aber in dieser Zeit:** Seien Sie

alleine unterwegs, achten Sie auf einen Sicherheitsabstand von mindestens zehn Metern, wenn Sie auf andere treffen. Denn auch spuckende oder stark schwitzende Sportler können Viren übertragen. Zudem empfiehlt es sich, belebte Routen nach Möglichkeit zu meiden.



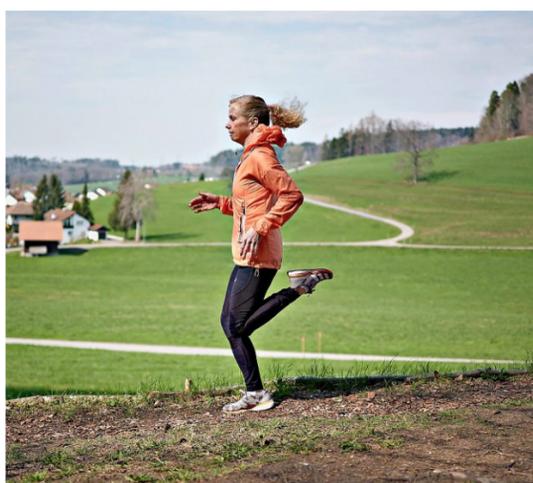
### Einbein-Stand auf dem Baumstamm

Der Einbein-Stand trainiert Fuss- und Beinmuskulatur sowie die Körperwahrnehmung. Heben Sie einen Fuss etwa 15 cm an – oder höher, wenn Sie sich sicher fühlen. Spannen Sie Gesäss- und Bauchmuskeln an, und bleiben Sie 20 bis 30 Sekunden so. Wechseln Sie das Bein, und wiederholen Sie das 2- bis 3-mal.



### Bank-Plank

Diese Übung können Sie auf einem Bänkli oder auf dem Boden ausführen. Sie bringt Ihren Armen, Schultern, Brust und Bauchmuskeln viel Kraft. Nehmen Sie die Liegestützposition ein und halten Ihre Arme gestreckt. Halten Sie diese Position 20 bis 30 Sekunden, und führen Sie die Serie 2- bis 3-mal durch.



### Anfersen bis zum Gesäss

Das Anfersen trainiert die wichtigste Eigenschaft eines ökonomischen Laufstils. Sie traben ganz langsam und ziehen bei jedem zweiten Schritt abwechselnd eine der Fersen bis zum Gesäss hoch. Absolvieren Sie die Übung auf einer geraden Strecke jeweils rund 20 Sekunden. Idealerweise wiederholen Sie sie einige Male und erholen sich dazwischen mit lockerem Jogging. Übrigens: Beim Laufen auf unebenem Boden werden viel mehr Muskelgruppen aktiviert als auf dem Laufband.



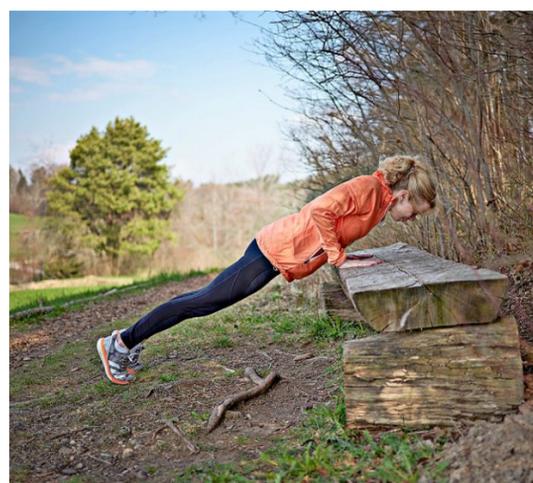
### Bänklisteigen

Treppensteigen ist ein wunderbares Training für Beine und Gesäss – das können Sie auch in der Natur. Suchen Sie sich ein Bänkli, und steigen Sie immer im Wechsel mit dem rechten und linken Bein darauf. Führen Sie diese Übung 8- bis 10-mal pro Bein durch, und wiederholen Sie die Serie 2- bis 3-mal.



### Dips am Bänkli

Stützen Sie sich mit den Händen auf dem Bänkli ab. Beugen Sie Ihre Arme, bis die Oberarme parallel zur Sitzfläche sind. Halten Sie den Körper während der Abwärtsbewegung angespannt – besonders Bauch- und Po-Muskeln. Drücken Sie sich wieder hoch, bis Ihre Arme vollständig gestreckt sind. Dies führen Sie idealerweise 10-mal durch und machen 2 Durchgänge.



### Liegestütze am Bänkli

Liegestütze am Bänkli kräftigen vor allem Ihre Brust- und Bauchmuskulatur, Schultern und Trizeps (Rückseite der Oberarme). Stützen Sie sich schulterbreit mit gebeugten Armen auf dem Bänkli ab und führen die Liegestütze in dieser etwas sanfteren Variante durch. Ihr Rumpf sollte bei der Übung möglichst gerade bleiben – das kräftigt zusätzlich die Rumpfmuskulatur. Idealerweise führen Sie 10 bis 15 Wiederholungen durch und machen 2 bis 3 Durchgänge.

Jetzt ist die Zeit, an den Schwächen zu arbeiten – die Krise als Chance. Dabei reichen auch bei Hobbysportlern schon dreimal 45 Minuten Bewegung. Wichtig dabei ist, Abwechslung reinzubringen. Ausdauer, Kraftübungen, Beweglichkeitsaufgaben für den Körper. Um nicht Gefahr zu laufen, während der Corona- und Homeoffice-Zeit die Muskulatur der Beine zu vernachlässigen, sind Jogging-spezifische Kraftübungen optimal. Besonders eignen sich kurze Hügelstarts mit Erholungspausen dazwischen sowie lange Bergläufe. Die wenigsten wissen aber, dass auch das Bergabrennen die Oberschenkelmuskulatur aufgrund der exzentrischen Bewegung stärkt, da die Muskeln ständig ein Vielfaches des eigenen Körpergewichts abfangen müssen.»

## Intervalltraining – mit Bedacht

«Wer in dieser entschleunigten Zeit trotzdem effizient trainieren möchte und wirklich fit bleiben will, für den bietet sich das HIIT an, also das Hochintensive Intervalltraining: kurze, schnelle Abschnitte, gefolgt von Trabpausen. Aber Achtung: Gerade jetzt sollte man sich keinem zusätzlichen gesundheitlichen Risiko aussetzen, nur weil man die eigenen Grenzen beim Training austesten möchte. Ich selber war diese Woche mit dem Mountainbike auf meiner Hausrunde unterwegs, wunderschönes Wetter, warme Temperaturen. Normalerweise brauche ich für die Strecke 75 Minuten, doch dieses Mal liess ich mir bewusst mehr Zeit und brauchte eine halbe Stunde länger. Es schadet nicht, auch einmal einen Gang runterzuschalten. Unser Gesundheitssystem braucht jetzt wirklich keine Freizeitsportunfälle!»

## Die Sache mit der Ampel

«Normalerweise unterteile ich mein Training und das meiner Kunden in drei Stufen, nach dem sogenannten Ampel-Prinzip. Grün sind die langsamen Läufe, dabei sollte noch in ganzen Sätzen geredet werden können. Gelb ist eine Stufe höher, man ist noch nicht am Anschlag und kann noch einzelne Worte austauschen. Bei Rot ist dann Reden keine Option mehr, man gibt Vollgas. Ich würde zur jetzigen Zeit empfehlen: Rennen Sie im grünen und gelben Bereich (nach einem zehnmütigen lockeren Einlaufen) und tun Sie so Ihrem Körper etwas Gutes.»

## Für Ambitionierte

### Dem Körper ein Jahr schenken

«Joggen und sich zum Beispiel auf einen Marathon vorbereiten ist etwas vom Gesundesten, das man für den Körper tun kann. Nur ist es so, dass der Marathon selber für die Gelenke und das Immunsystem alles andere als gesund ist. Es heisst, mit einer mehrmonatigen Vorbereitung auf einen Marathon schenkt man sich selber ein Jahr Lebenserwartung. Durch die 42,195 Kilometer aber nimmt man sich wieder neun Monate weg. Man sollte also nicht allzu lange traurig sein, wenn der Zürich Marathon oder sonstige Wettkämpfe nicht stattfinden. Stattdessen sollte man Freude am fitten Körper haben, das Training war auf keinen Fall umsonst. Und das nächste Rennen kommt bestimmt.»

## Wer Fieber hat, bleibt im Bett

«Und auch für die ganz ambitionierten Lauffreaks gilt: Wenn man Fieber hat, der Hals kratzt, die Nase läuft oder alles zusammen, braucht der Körper Erholung. Gerade jetzt gilt das noch mehr als sonst. Die Mitmenschen werden es einem danken. Und der eigene Körper natürlich auch.»

Aufgezeichnet: Tobias Müller