

Liebe Bürgerinnen und Bürger

Von Jane Fonda bis Youtube – Fitnessvideos für zu Hause

**Gesundheit
zum
Mitmachen**



Jane Fonda war 1982 Vorreiterin einer mittlerweile boomenden Branche – Sportvideos zum mitmachen zu Hause! In Videos, auf DVD oder im Internet erhältlich, zeigen meist eine oder mehrere Personen Übungen die sie bequem mitmachen können. Die Übungen werden in der Regel kurz erklärt und dann angeleitet durchgeführt.

Dies bietet sich insbesondere für Menschen an, die einen externen „Durchhaltemotivator“ brauchen. Es ist deutlich einfacher ein Trainingsprogramm durchzuhalten, wenn ein Trainer den externen Takt vorgibt, so nach dem Motto „noch 5, noch 4, noch 3...“. Nur sitzt der leider nur in den seltensten Fällen bei uns zu Hause auf dem Sofa und ein Privattrainer ist ziemlich teuer – Fitnessvideos können hier helfen. Egal ob auf DVD oder im Internet – das Angebot ist unerschöpflich.

Gerade im Internet sind kostenlose Videos in verschiedenen Videoportalen einfach zu finden und wie gesagt unerschöpflich - bei www.youtube.de finden sich zum Beispiel über 1.730.000 Ergebnisse allein mit dem Suchbegriff „Fitness workout“.



Unter den motivierenden Titeln wie „Sixpack leicht gemacht“ oder „Fat Burning Cardio Training“ zeigen uns zumeist durchtrainierte Sportler oder Sportgruppen in unterschiedlicher Dauer Übungen zum mitmachen. Die Übungsschwierigkeit und Auswahl der Übungen ist nahezu unbegrenzt – von einfach bis schwer, von kurz bis lang, von Ausdauer bis Training z.B. explizit für einen straffen Po, von Aerobic bis Zumba, mit oder ohne Zusatzgeräte ist alles dabei.

Versuchen Sie es einfach mal – Suchen Sie sich in Videoportalen ein Fitnessvideo und trainieren Sie mit! Sie werden sehen, es ist fast, als würden Sie in einer echten Gruppe stehen und auch der virtuelle Trainer verfehlt sei Ziel nicht.

Achten Sie jedoch auch bei Fitnessvideos auf folgende Punkte:

- Übungsauswahl: Schauen Sie sich die Videos, zumindest in Ausschnitten, kurz an bevor Sie wahllos starten – Sind das Übungen die sie bewältigen (Schwierigkeit, Belastung etc.) können? Machen Sie nur Übungen die sie auch schaffen ohne sich zu verletzen.
- Ausführung: Achten Sie auf eine korrekte Ausführung der Übung – üben Sie die einzelnen Übungen eventuell kurz bevor Sie sie im Programm durchführen. Werden Sie auch wenn sie ermüdet sind nicht nachlässig – variieren Sie lieber die Intensität und Geschwindigkeit. Viele Videos zeigen Alternativen, die weniger belastend sind.
- Überfordern Sie sich nicht – starten Sie nicht mit dem 90 Minuten „Fat burning Training“ wenn sie neu einsteigen – Steigern Sie die Umfang und Intensität langsam.
- Keine Angst vor fremden Sprachen (insbesondere im Internet): Videoportale sind international zugänglich – dies bringt Vielfalt, heißt aber auch viele fremde Sprachen (zumeist jedoch englisch). Haben Sie keine Angst davor. Die Videounterstützung erklärt meist die Übungen, ohne dass Sie den Text zu Gänze verstehen müssen. Achten Sie jedoch trotzdem auf die Ausführung.

- Die Vielfalt macht's: Warum jeden Tag das gleiche Training. Versuchen Sie je nach Lust und Laune einfach auch andere Trainingsstile aus – warum immer Sit-ups? Wie wäre es mal mit Zumba zwischendurch? Nutzen Sie die Vielfalt an Videos.

Und nun auf geht's! Nutzen Sie das „Trainingsgerät“ Internet für echte Bewegung!

Ihr Gesundheitsteam (Miriam Reiner)

Bildquelle: http://media4.onsugar.com/files/users/1/12981/51_2007/drew/i/Funny-Fitness-Videos.jpg. Letzter Zugriff: 20.01.2014.