

Startseite > Gesundheit > Gesund bleiben > **Bewegung & Fitness**

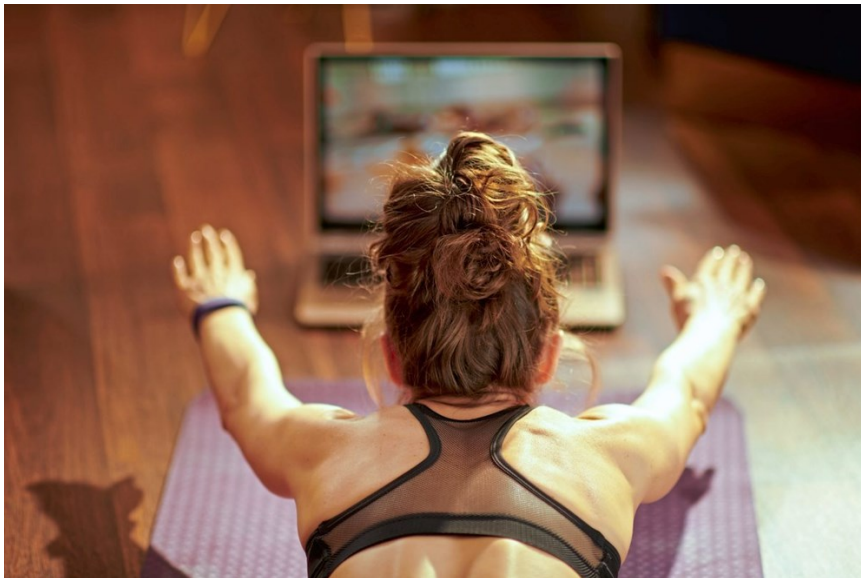
CORONA-KRISE

Fit bleiben: Welche Workouts im Wohnzimmer Platz haben

Das Fitnessstudio hat zu, darum schwitzen wir nun bei Online-Workouts und Yoga-Sessions im eigenen Wohnzimmer. Wir haben sechs Fitness-Apps getestet

Franziska Zoidl 29. März 2020, 12:00 129 Postings

"It's gonna start to burn in a couple of seconds", kündigt Pamela Reif an – und kann dabei sogar noch grinsen. Jetzt lässt die deutsche Fitness-Influencerin ihre ausgestreckten Arme immer schneller kreisen. "Bring up the tempo", feuert sie uns bei ihrem "Upper-Body-Workout" zu Hause an. Uns – das sind ein paar Tausend Menschen, die beim Live-Workout auf Instagram gerade mitschwitzen.



Der Gym ist zu, mehr als eine Joggingrunde ist nicht drin. Fitness findet jetzt auf einer Matte neben der Couch statt.

Foto: Getty Images / CentralITAlliance

Um das Sporteln unter Online-Anleitung ist in den letzten Wochen ein regelrechter Hype ausgebrochen. Weil Fitnessstudios aufgrund der Maßnahmen zur Eindämmung des Coronavirus auf unbestimmte Zeit schließen mussten, verwandeln viele nun ihr Wohnzimmer in ein Fitnesscenter. Landauf, landab werden die Yogamatten ausgerollt und inmitten vom Wohnalltag Platz für Sport gemacht. So schön aufgeräumt und seltsam klinisch leer wie bei Pamela Reif sieht es bei den meisten Menschen zu Hause nicht aus. Das wird besonders deutlich, wenn man unter Hashtags wie #Quarantraining auf Instagram in die Wohnrealität anderer eintaucht.

Wer keine Lust auf Sporteln mit Pamela Reif hat, kann mit vielen anderen Fitfluencerinnen, Fitnesstrainern, Personal Coaches und Profisportlern schwitzen, die ihren Followern Live-Workouts anbieten und damit neue Vertriebskanäle testen.

Eingeschränkter Bewegungsradius

Dass das Phänomen recht neu ist, macht sich hie und da bemerkbar, wenn die Musik so laut ist, dass man die Anweisungen der Fitnesstrainer nicht mehr hört, das Bild plötzlich einfriert oder die Kamera nicht das aufzeichnet, was sie sollte. Sehr zum Missfallen der sportlichen Menschen zu Hause. Ihre Beschwerden, aber auch motivierende Nachrichten und Fragen werden am Bildschirmrand eingeblendet.

Keine Lust auf Schwitzen unter Live-Anleitung? Es gibt auch zahlreiche Fitness-Apps mit teils kostenlosen Inhalten wie Freeletics und Asana Rebel (siehe unten). Auf Youtube finden sich so viele unterschiedliche Workout-Videos, dass einem auch bei einem monatelangen Lockdown die Ideen nicht ausgehen würden.

Dass in der derzeitigen Ausnahmesituation sogar Couchpotatoes ihren sportlichen Ehrgeiz entdecken, kann der Sportwissenschaftler Michael Koller von der Sportordination in Wien gut verstehen: Sogar der tägliche Weg zur U-Bahn ist für viele, die nun im Homeoffice sitzen, weggefallen, ihr Bewegungsradius stark geschrumpft.

"Die Menschen haben möglicherweise erkannt, dass körperliche Aktivität nicht nur für das physische, sondern auch für das psychische Wohlbefinden wichtig ist", sagt der Sportwissenschaftler Lars Donath von der Deutschen Sporthochschule Köln. So wirkt sich Bewegung positiv auf die Stressregulation, die Schlafgesundheit und den Gemütszustand aus. All das ist in der derzeitigen Ausnahmesituation wichtig. Motivierend kann auch eine befürchtete Gewichtszunahme wirken. Für manche ist die sportliche Aktivität auch Gelegenheit, sich in sozialen Netzwerken mit anderen zu messen und ihrem Tag Struktur zu geben.

Achtung vor zu hoher Intensität

Falsch machen kann man beim Sporteln daheim fast nichts, erklärt Sportwissenschaftler Koller. Nachsatz: "Solange man mit Hirn trainiert." Wenn etwas wehtut, aufhören. Anfänger sollten es mit hochintensiven Workouts, die zum Beispiel mit Seilspringen oder Burpees den Puls in die Höhe treiben, nicht übertreiben. Sonst drohen Überlastungen. Noch etwas betont Koller: "Mit hochintensiven Workouts schwächt man auch sein Immunsystem kurzfristig."

Diesen Open-Window-Effekt, durch den man sich nach dem Sporteln einen Infekt einfangen kann, gilt es aktuell zu vermeiden. Das Um und Auf sei Abwechslung: Am Tag nach einem Zirkeltraining könnte ein Yoga-Flow folgen. Sportwissenschaftler Donath plädiert aber dafür, das Training nicht zu kompliziert zu gestalten. Dreimal zehn Minuten klassische Übungen wie

Kniebeugen, Ausfallschritte und Sit-ups plus eine Stabilisationsübung wie beispielsweise Planks seien pro Tag ausreichend. Dafür braucht es nicht einmal Fitfluencer-Videos.

Was sich beim Test zeigt: Für die meisten der auf diesen Seiten vorgestellten Workouts wäre theoretisch sogar im Tiny House Platz. Wer keine Yogamatte hat, kann notfalls einen dicken Teppich oder ein rutschfestes Handtuch verwenden. Viel mehr Equipment ist in den meisten Fällen nicht nötig. Zahlreiche Workouts setzen auf das Training mit dem eigenen Körpergewicht. "Damit kann man viel machen", sagt Koller. Allerdings erreicht man damit nach sechs bis acht Wochen einen Plafond. Dann braucht es größere Gewichte, um die Muckis zum Wachsen zu bringen.

Kreativ werden

Die dafür nötigen Trainingsgeräte kann man online bestellen. Michael Koller rät aber auch dazu, sich im Keller und in Abstellräumen auf die Suche nach längst vergessenen Fitnessgeräten zu machen: "Ich traue mich wetten, dass jeder österreichische Haushalt irgendein Sportgerät zu Hause hat, das in einem Anfall von Motivation gekauft wurde", sagt er. Unter manchen Betten liegen verstaubte Kurzhanteln, und mancher Hometrainer wurde nach anfänglicher Euphorie zum Wäscheständer. "Jetzt ist die Zeit, diese Fitnessgeräte wieder hervorzukramen", rät Koller.

Wer auch im hintersten Eck des Kellers nicht fündig wird, darf ruhig kreativ werden: Angesichts des Trends zum Klopapier-Hamstern sind im Internet sogar Workout-Videos aufgetaucht, in denen Klopapierrollen zum Einsatz kommen. Aber auch Dosen und Mineralwasserflaschen können als Gewichte zweckentfremdet werden.

Keine Illusionen

Werden wir aus der Corona-Krise alle mit Sixpack hervorgehen? Lars Donath sieht die Krise zumindest als Chance, bestimmte Verhaltensweisen zu ritualisieren und in den Post-Corona-Alltag hinüberzuretten. Viele werden das aber vermutlich nicht schaffen und schnell wieder in ihren "Autopiloten", also in alte, bequemere Muster, zurückfallen, befürchtet der Experte.

Illusionen sollte man sich also keine machen. Die sportliche Euphorie, die urplötzlich in manchen Haushalten ausgebrochen ist, wird weichen, sind sich Experten einig – und zwar bei vielen noch bevor die Ausgangsbeschränkungen gelockert werden und die Fitnessstudios wieder aufsperrten: "Training zu Hause ist für viele eine Riesenhürde", weiß Sportwissenschaftler Koller aus Erfahrung. "Das schaffen nur ganz wenige langfristig." Vor allem, weil die Konstellation Workout und Wohnung auf die Dauer nicht wirklich kompatibel ist: Irgendwann wird das Fernsehsofa in vielen Haushalten wieder weitaus verlockender sein als die Yogamatte.

Dann wird auch der Hype um die Workout-Videos langsam abflauen, glaubt Donath. "Wir sind soziale Wesen und leben vom unmittelbaren Feedback und sozialem Miteinander, auch im

Sport", sagt er. Das kann uns kein Workout-Video langfristig bieten. Und so werden die Yogamatten in den Wohnzimmern über kurz oder lang auch wieder weggeräumt werden. Nichts für ungut, Pamela! (Franziska Zoidl, 29.3.2020)



In vielen Workouts wird nur mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet.

Foto: Getty Images / visualsplace

Welche Workouts sich auch auf kleinem Raum ausgehen

Asana Rebel

Preis: Drei Monate kosten € 37,99 Euro, manche Videos sind kostenlos.

Im Test: Asana Rebel bietet "Yoga -inspired Fitness" mit netter Hintergrundmusik und beeindruckender Kulisse. Die Protagonistin in einem der (wenigen) Gratisvideos turnt vor einer Villa am Pool. In Wahrheit braucht es nur Platz für die Matte.

Fazit: Ein Training, das auch für Anfängerinnen nach kurzer Zeit machbar ist. "Beautiful", sagt die Dame im_Video. Nette Worte und Yoga braucht man jetzt mehr denn je. (zof)

Bewertung: 4 Punkte

Link: [Asana Rebel \[http://asanarebel.com\]](http://asanarebel.com)

Billy Blanks

Preis: Viele Videos gibt es gratis auf Billy Blanks' Youtube-Kanal.

Im Test: Billy Blanks erfand in den 1990er-Jahren Tae Bo. Seither sportelt er in Fitness-Videos mit Retro-Charme. Man braucht für das Training Platz, kann aber auch um den Esstisch

herumturnen. Achtung vor Lampen!

Fazit: Nicht ganz einfach für Anfängerinnen. Pluspunkt: Die Kicks fühlen sich auch für Ungeübte sehr befreiend an. Gut, dass die Couch nie weit ist. Ausprobieren! (zof)

Bewertung: 5 Punkte

Link: [Tae Bo Nation \[http://taebonation.com\]](http://taebonation.com)

Freeletics

Preis: Verschiedene Pakete ab € 1,88 / Woche, einige Gratis-Workouts.

Im Test: Viele der Zirkeltrainings bestehen aus Klassikern wie Sit-ups und Squats. Der Hintergrund im Video erinnert an eine Gefängniszelle, Musik oder aufmunternde Worte gibt es keine. "Giving up is not an option", heißt es, als wir aufhören wollen. Wir tun es trotzdem.

Fazit: Dank unterschiedlicher Schwierigkeitslevels ist für jeden etwas dabei. Mäßiger Spaßfaktor, dafür kurz und effektiv. (zof)

Bewertung: Drei Punkte

Link: [Freeletics \[http://www.freeletics.com\]](http://www.freeletics.com)

Nike Training Club

Preis: Kostenlos für iOS und Android.

Im Test: Vier- bis sechswöchige Trainingspläne für Kraft, Ausdauer, Yoga oder Beweglichkeit. Fad wird's bei 190 Workouts nicht, für die wenigsten braucht man mehr als eine Matte. Der eigene Soundtrack kann über Apple Music eingespielt werden.

Fazit: Kurze Clips zeigen vor dem Start der Session die Ausführung der Übung, das hilft beim Einstieg. Tipp: Starten Sie nicht mit dem HIIT-Intervalltraining – zumindest nicht, wenn Sie nicht wirklich topfit sind. (nas)

Bewertung: 6 Punkte

Link: [Nike Training Club \[https://www.nike.com/at/en/ntc-app\]](https://www.nike.com/at/en/ntc-app)

Pamela Reif

Preis: Viele Videos auf Youtube, Live-Workouts auf Instagram.

Im Test: Pamela Reif widmet sich in ihren etwa zehnminütigen Workouts etwa dem Oberkörper und setzt dabei auf wummernde Beats zur Motivation. Ihr Training braucht aber wenig Platz.

Fazit: Anspruchsvolle Workouts, die Anfänger wohl schnell an ihre Grenzen treiben. Pluspunkt: Man kann dem Workout leicht folgen, weil ein Countdown läuft und die nächste Übung angekündigt wird. (zof)

Bewertung: 6 Punkte

Link: [Pamela Reif auf Youtube \[http://youtube.com/PamelaRf1\]](http://youtube.com/PamelaRf1)

Skillbeast

Preis: Live-Workouts auf Instagram, die App gibt's ab € 39 / Monat.

Im Test: Oti Kabietadikos Live-Workouts sind lustig, wenn man nichts dagegen hat, dass er sein Publikum als "Schatzi" anspricht – und generell viel redet. Dafür kommt er bei seinen Übungen sympathischerweise selbst ins Schwitzen. Für sein Workout braucht es meist nur eine Matte.

Fazit: Lustige und sehr anstrengende Workouts für Menschen, die beim Sporteln im Wohnzimmer auch unterhalten werden wollen. (zof)

Bewertung: 4 Punkte

Link: [Skillbeast \[http://skillbeast.com\]](http://skillbeast.com)

Zum Thema

[Sportlich bleiben in Zeiten des Coronavirus \[http://www.derstandard.at/story/2000115787773/sportlich-bleiben-in-zeiten-des-coronavirus\]](http://www.derstandard.at/story/2000115787773/sportlich-bleiben-in-zeiten-des-coronavirus)

[Eule oder Lerche: Die richtige Tageszeit für Sport](http://www.derstandard.at/story/2000114529644/eule-oder-lerche-die-richtige-tageszeit-fuer-sport)

[<http://www.derstandard.at/story/2000114529644/eule-oder-lerche-die-richtige-tageszeit-fuer-sport>]

[Wie oft pro Woche sollte man trainieren? \[http://www.derstandard.at/story/2000113916344/wie-oft-pro-wochesollte-man-trainieren\]](http://www.derstandard.at/story/2000113916344/wie-oft-pro-wochesollte-man-trainieren)

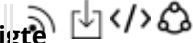
Schon gehört?



THEMA DES TAGES

Wie China das Coronavirus bändigte

00:00:00 / 00:15:40



Abonnieren bei: [Apple Podcasts \[https://podcasts.apple.com/us/podcast/thema-des-tages/id1476058919\]](https://podcasts.apple.com/us/podcast/thema-des-tages/id1476058919) | [Google Podcasts \[https://podcasts.google.com/?feed=aHR0cHM6Ly90aGVtYWRLc3RhZ2VzLmxpYnN5bi5jb20vcnNz\]](https://podcasts.google.com/?feed=aHR0cHM6Ly90aGVtYWRLc3RhZ2VzLmxpYnN5bi5jb20vcnNz) | [Spotify \[https://open.spotify.com/show/7aw1FEIxpUF4FA5BU45ok\]](https://open.spotify.com/show/7aw1FEIxpUF4FA5BU45ok) | [Deezer \[https://www.deezer.com/show/457732\]](https://www.deezer.com/show/457732) | [RSS \[https://themadestages.libsyn.com/rss\]](https://themadestages.libsyn.com/rss)

© STANDARD Verlagsgesellschaft m.b.H. 2020

Alle Rechte vorbehalten. Nutzung ausschließlich für den privaten Eigenbedarf.

Eine Weiterverwendung und Reproduktion über den persönlichen Gebrauch hinaus ist nicht gestattet.

rid:0HLUM3Q3OQ64C:00000001|rts:1585835854947|mc:734d9f549e19|ed:At|ap:|br:naihs:nai|gd:nainp:at:/gesundheit/gesundbleiben/bewegungfitness|ci:e25d2f7-a527-5258-9a14-840c00ef448c,7b98a704-c922-45ba-ab97-207111dd0215