

# Laufen, Liegestütze und Lockerung

Bewegung ist eine effektive Bewältigungsstrategie für den Corona-Lockdown

**BAYREUTH**  
Von Sandra Buchwald

Lockdown ist nicht leicht. Das gilt für Unternehmen. Das gilt für Eltern. Das gilt aber auch allgemein für viele Menschen, die mit der Isolation durch die Einschränkungen nicht gut zurechtkommen. Für sie ist es wichtig, individuelle Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um gut durch den Lockdown zu kommen. Eine dieser Strategien ist der Sport.

„Lockdown im Frühjahr und Lockdown im grauen und diesigen Herbst – das macht für den Menschen einen großen Unterschied“, weiß Prof. Susanne Tittlbach. Die Sportwissenschaftlerin, die an der Uni Bayreuth als Spezialistin für Sport und Gesundheit lehrt und forscht, bezeichnet den Corona-Lockdown Nummer zwei in Deutschland als „sehr schwierig“ für die Menschen.

## Unterschied zwischen Herzinfarkt und Covid-19

„Covid-19 ist für uns schwer greifbar“, sagt Tittlbach, und dass es für viele Menschen deshalb so schwierig ist, mit Corona umzugehen, weil sie keine Strategien dagegen kennen. Dazu kommt die Unsicherheit. Denn unser ausgezeichnetes System der medizinischen Versorgung, das uns immer zuverlässig geschützt hat, greift plötzlich nicht mehr. Natürlich ist auch der Herzinfarkt eine Krankheit, die tödlich sein kann. Doch Menschen, die Übergewicht haben oder rauchen, wissen zumindest prinzipiell, wie sie gesünder leben und einen Infarkt im Idealfall vermeiden können. Das beruhigt – selbst dann, wenn man nichts unternimmt.

Nicht so bei Corona. Für Corona kennen wir keine Strategie. Deshalb wirbt Susanne Tittlbach für Sport. Denn Bewegung macht uns wieder handlungsfähig. „Das Virus bleibt gefährlich“, sagt die Sportexpertin, „aber wir wissen, dass Sport und Bewegung einen positiven Effekt auf die Psyche haben.“ Dieser Optimismus ist unser Verbündeter im Lockdown. Und dann gibt es natürlich die positiven Wirkungen, die Sport für den Körper parat hat und die auch für

**1** Auf die Zehenspitzen stellen und die Arme nach oben über den Kopf strecken. So weit wie möglich nach oben strecken und abwechselnd mit den Händen nach oben greifen.




Variation: Arme zur Seite strecken und abwechselnd nach links und rechts greifen.

**2** Variante 1: Liegestütz an der Wand. Hüftbreiter Stand ca. eine Armlänge von der Wand entfernt. Hände auf Augenhöhe ca. schulterbreit an der Wand ablegen. Den Körper anspannen. Rücken und Beine in eine Linie bringen. Beide Arme beugen bis der Kopf fast die Wand berührt. Dabei den Oberkörper nach vorne neigen und Fersen leicht anheben. Rücken gerade halten und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Anschließend wieder von der Wand weg drücken.



Variante 2: Liegestütz an der Tischkante (schwieriger).



**3** Arme seitlich anheben. 90° Winkel in Ellbogen- und Schultergelenk. Handflächen zeigen nach unten. Ellbogen in kurzen, kleinen Bewegungen nach hinten führen. Dabei die Schulterblätter zusammen ziehen. Schultern nicht nach oben ziehen.



Dauer: 30–45 Sekunden

**4** Füße hüftbreit aufstellen. Rücken an der Wand ablegen und mit den Füßen nach vorne laufen bis ein 90° Winkel im Kniegelenk erreicht ist. Diese Position halten.



Intensität variieren: Durch Vergrößerung des Beinwinkels kann die Belastung reduziert werden.

Dauer: 30–45 Sekunden

**5** Auf dem vorderen Drittel des Stuhls (ohne Rollen) sitzen, Oberkörper nach hinten lehnen. Beide Beine anheben und „Fahrrad fahren“. Bauchmuskulatur anspannen.




Optional: Zur Stabilisation festhalten.

Dauer: 30–45 Sekunden

**6** Variante 1: Beide Handflächen außen an die Knie legen. Die Hände drücken nach innen und die Knie halten dagegen.



Dauer: 20–30 Sekunden

Variante 2: Beide Handrücken an die Innenseiten der Knie legen. Die Hände drücken nach außen und die Knie halten dagegen.



Dauer: 20–30 Sekunden

**7** Mit der linken Hand an die rechte Seite des Kopfes fassen und diesen vorsichtig nach links ziehen. Die rechte Hand in Richtung Boden strecken, um die Dehnung zu verstärken.



Seiten wechseln.

**8** Aufrechter Stand mit gestreckten Beinen. Oberkörper langsam absenken und Wirbel für Wirbel abrollen (zuerst die Hals-, dann die Brust- und anschließend die Lendenwirbel). Unten die Arme baumeln lassen und 2x tief in den unteren Rücken einatmen. Nun wieder Wirbel für Wirbel bis zur Ausgangsposition aufröllen. Anschließend auf die Zehenspitzen gehen und die Arme nach oben strecken.




Wer regelmäßig diese acht Übungen macht, tut seinem gesamten Körper Gutes.

Fotos: Universität Bayreuth

die Bewältigung einer eventuellen Corona-Infektion vorteilhaft sein können. „Fitte Menschen stecken Erkrankungen oft besser weg.“

Die Sportwissenschaftlerin möchte Mut machen, den Lockdown zu nutzen, um sportlich aktiv zu sein oder sich zumindest regelmäßig zu bewegen. Möglichkeiten dazu gibt es viele, lobt Tittlbach und hebt die hervorragenden Online-Angebote heraus, die Volkshochschulen, Fitnessstudios und Krankenkassen seit Corona im Angebot haben. Ausreden wie Untrainiertheit lässt sie nicht gelten und motiviert: „Es lohnt sich

immer, zu beginnen – auch im hohen Alter.“ Am Lehrstuhl von Professorin Tittlbach koordiniert Pia Laemmert als wissenschaftliche Mitarbeiterin das Universitäre Gesundheitsmanagement (UGM). Ein zentraler Baustein, mit dem die Studierenden und Beschäftigten der Universität die als Ausgleich wichtige Bewegung erhalten, ist die Aktivpause.

Mit Übungen für Mobilisation, Kräftigung und Dehnung sowie Entspannung kommen Sportstudierende in die Büros und verbessern die Fitness. Vom Büroyoga bis zur Rückenschule ist die Pa-

lette abwechslungsreich. Und sie ist effizient. „Eigentlich genau das Richtige für das Homeoffice in der Coronazeit“, ist sich Laemmert sicher. Für die Aktivpause in den Unibüros haben die Sportwissenschaftler des Lehrstuhls einen Übungskatalog zusammengestellt, mit dem alle Muskelpartien trainiert werden können. Schon fünf bis 15 Minuten am Tag können ausreichen. Idealerweise wird das Training durch Ausdauer an der frischen Luft ergänzt. Zwei- bis dreimal in der Woche laufen, walken, spazieren gehen – jeder so, wie er kann. Auch wenn es sich um

Training für Uniangehörige und Studierende handelt – ein paar der Übungen dürfen für die Leserinnen und Leser des Kuriers abgebildet werden. „Wir freuen uns, wenn wir den Menschen etwas Gutes tun können“, bekräftigt Laemmert.

Was kann man denn in den Wochen oder Monaten des Lockdowns erreichen? Das ist individuell, sagt die Expertin für Sport und Gesundheit. Eines kann man aber sagen: „Wer nach dem Lockdown mit dem Sport weitermacht, hat auf jeden Fall gewonnen.“