

Das Schweizer Bewegungsverhalten während der Krise

FIT TROTZ – ODER WEGEN? – CORONA

Ein Virus legt die ganze Welt lahm. Sich bewegen ist aber auch in Zeiten von Homeoffice erlaubt und sogar erwünscht. Also nichts wie los!



Die Welt steht Kopf –
Kreativität ist gefragt.

FOTO: ISTOCK.COM

TEXT: ANDREAS GONSETH

Zehn Tage können momentan die Welt bedeuten. Was soll man also Ende April bezüglich Sportempfehlungen in einem möglichst aktuellen Artikel schreiben, wenn dieser erst zehn Tage später schwarz auf weiss im Magazin erscheint? Und sich bis da die Welt allenfalls neu drehen wird wie in den Wochen zuvor?

Schwierige Frage. Oder besser: Unbeantwortbare Frage. Vielleicht aber der passende Zeitpunkt, das Schweizer Bewegungsverhalten in Corona-Zeiten etwas genauer unter die Lupe zu nehmen. Die Protagonisten sind:

- Unzählige Anbieter, die seit dem Stay-Home-Aufruf des Bundesrats von Mitte März mit virtuellen Home-

Fitness-Angeboten um Kundschaft buhlen.

- Unzählige Menschen, die gerne Sport und Bewegung haben und sich konkrete Gedanken machen müssen, wie sie unter ungewohnten Rahmenbedingungen diesem Bedürfnis nachkommen können.

Grob betrachtet kann man von drei Sport-Typen sprechen, die von der Krise unterschiedlich betroffen sind:

- 1 Typ 1 ist der klassische Ausdauersportler, der häufig alleine in der Gegend herumläuft, rollt und fährt. Dank der glücklicherweise in der Schweiz nicht existierenden Ausgangssperre und des prächtigen Aprilwetters ist Typ 1 bislang kaum beeinträchtigt in seinen sportlichen Möglichkeiten. Er oder sie geht raus, wann immer es geht. Ausser dass Typ 1

neuerdings auf seinen Ausflügen im Wald viel mehr Menschen antrifft als früher und wohl bis in den Spätsommer hinein nicht an Events und Wettkämpfen teilnehmen kann. Entsprechend tauchen da und dort Motivationswolken auf, welche die Konsequenz für ein zielgerichtetes Training verschleiern.

- 2 Typ 2 ist der Vereins-, Mannschafts- oder Fitnesscentersportler, dem sein gewohntes Training unter Anleitung sowie die Infrastruktur weggebrochen sind. Typ 2 muss sich neu erfinden und alternative Lösungen suchen, wie er an seiner Fitness arbeiten kann. Vor allem für Ballspielsportler nicht ganz einfach, da sie für monotone (Ausdauer)Bewegungsformen einen Anreiz von aussen benötigen und sich nicht gewohnt sind, ohne Gruppe zu trainieren und eigenständig Trainings zu organisieren.

- 3 Typ 3 ist der bisherige Nichtsportler, der trotz (oder wohl eher wegen) Homeoffice mehr Zeitfenster zur Verfügung hat und beim vermehrten Gang zum Kühlschrank auch fleissig sportliche Vorsätze fasst. Warum also nicht zumindest in den eigenen vier Wänden endlich mit einem Fitnessprogramm beginnen, nachdem man zielstrebig alle Apéro-Crackers verdrückt hat?

JEDER ZWEITE WILL RAUS

Was trotz partiellem Lockdown in der Schweiz in den letzten Wochen deutlich wurde: Die Menschen möchten sich bewegen, und sei es nur beim Spazierengehen. Im März gab die SRG der Forschungsstelle sotomo ein Monitoring während der Corona-Pandemie in Auftrag. Rund 30000 Menschen wurden am 22. März und am 5. April gefragt, ob und aus welchen Gründen sie ihre Wohnung verlassen. Gaben im

März 46% an, für Spaziergänge das Haus zu verlassen, waren es am 5. April bereits 57%. Sport war im März für 16% ein Grund, Heim und Herd den Rücken zu kehren, im April drängte es bereits 21% ins Freie. Diesen Frühling sieht man wohl so viele weisse Ränder an den Oberarmen wie selten zuvor – «Homeoffice» und zahlreichen sonnigen Velotouren sei Dank...

Die 21% «Outdoor-Sportler» bedeuten im Umkehrschluss aber auch, dass trotz perfektem Frühling draussen Sport treibt. In den 21% Sportaktiven nicht erfasst sind all diejenigen, die sich von einem Home-Fitness-Angebot inspirieren liessen. Wie viele ihren Bewegungshunger in den eigenen vier Wänden stillen, ist unklar.

Diesen Frühling sieht man wohl
so viele weisse Ränder an
den Oberarmen wie selten zuvor
– «Homeoffice» sei Dank...

Der Vorteil von fixfertigen Workouts: Man kann einfach nachturnen und muss sich keine Gedanken machen.

FUNDGRUBE YOUTUBE

Möglichkeiten dazu gibt es zur Genüge. Die Bekanntgabe des partiellen Lockdowns hat zu einer regelrechten Inflation an entsprechenden Angeboten geführt. Sie können via Yoga-Video-Coaching Ihren Sonnengruss oder herabschauenden Hund kontrollieren lassen, beliebig lange Workouts für alle Muskeln durchführen oder sich bei den besten Stretchingübungen für unbewegliche Männer damit trösten, dass Sie nicht der einzige Pflock im Quartier sind.

Fernsehen, Radio, Zeitungen und selbst die BFU meldeten sich zu Wort, wer wie und was zu Hause trainiert werden kann und wie man das sicher und unfallfrei anstellt. Und zahlreiche Spitzensportler zeigten im Fernsehen und in den sozialen Medien, was man mit etwas Motivation zu Hause alles anstellen kann, wenn man denn nur will und kann – und einen Tennisplatz im Garten hat... So konnten wird den ersten Balkon-Marathon, den 50-km-Weltrekord auf dem Laufband oder die Volley-Challenge von Roger Federer mitverfolgen.

Die gute Nachricht: Was auch immer Sie suchen, Sie werden fündig. Mittlerweile gibt es in Sachen Sport im World Wide Web nichts mehr, was es nicht gibt. Die an sich erfreuliche Nachricht ist aber gleichzeitig der Haken: Denn nicht immer ist es auf den ersten Blick einfach, lohnenswerte Angebote herauszufiltern.

Eine Fundgrube für sportliche Aktivitäten aller Art bietet Youtube. Warum die nicht mehr stattfindenden Zumba-, Yoga- oder Group-Fitness-Lektionen nicht einfach in der guten Stube vor dem Laptop durchführen? Youtube findet auf jede Eingabe passende Vorschläge für Fitnesslektionen mit super fitter Vorturnerin und fetziger Musik (vgl. Box rechts). Versuchen Sie bei der Suche Ihre Bedürfnisse mit klaren Angaben möglichst einzuschränken. Ob «Kraftübungen Rücken», «Stretching Anfänger», «Workout Bauchmuskeln»,

zu versuchen oder Athletikprogramme und Beweglichkeitsübungen einzubauen.

Falls Ihnen die Vorturner/-innen zu perfekt und unerreichbar erscheinen (was Sie meist sind) und Sie nicht nur eine körperliche Pause brauchen, sondern auch etwas fürs Gemüt, dann bieten so genannte Fails-Compilation mit Missgeschicken (wahlweise dazu in der Suchmaske Sport, Fitness, Laufband oder Velo/Bike eingeben) Ihren Lachmuskeln Arbeit und zeigen, was man im Sport alles falsch machen kann und dass nicht immer alles perfekt läuft.

Für alle, die konkrete Bewegungsformen suchen und langfristig dabei bleiben möchten, könnten auch Apps hilfreich sein (vgl. S. 18). So wird man dauernd informiert, erhält immer wieder neue Vorschläge und muss nicht jedes Mal von neuem auf Youtube ein passendes Angebot suchen.

AUGMENTED REALITY

Auf Virtualität bzw. Augmented Reality setzen auch zahlreiche Sportartikelanbieter mit diversen «Challenges» auf sozialen Plattformen (zum Beispiel Frühlingssklassiker-Strava-Challenge, Ronde de Zwift usw.) oder Veranstalter, die ihre Sportevents wegen der Pandemie abblasen mussten. Ironman beispielsweise nahm die webbasierte Plattform «Ironman Virtual Club» in Betrieb. Ziel des Clubs ist, den Athleten mittels Augmented Reality einen virtuellen Zugang zu zahlreichen

Ironman-Radstrecken in aller Welt zu verschaffen. Vermutlich findet in diesem Jahr gar die Qualifikation zur Ironman-70.3-WM in der digitalen Welt statt.

Für den Virtual Club ist Ironman eine Partnerschaft mit den Firmen Technogym (Rollentrainer) und Rouvy (Software) eingegangen, einem spezialisierten Anbieter, der reales Filmmaterial mit virtuellen 3D-Rennen kombiniert. Rouvy kam bereits beim Tour-de-Suisse-Ersatz «Digital Swiss Five» zum Einsatz, der Ende April durchgeführt und von SRF im Livestream übertragen wurde (vgl. S. 22).

Bei einem Radrennen in Augmented Reality sitzen die Protagonisten einzeln zu Hause auf ihren Rolltrainern und fahren zur gleichen Zeit. Die Leistung der Athleten wird dabei 1:1 auf einen Bildschirm ins Fahrerfeld übertragen. So können wie in der Realität Angriffe und Ausreissversuche gefahren werden. Oder man sucht den virtuellen Windschatten und kann Kräfte sparen. Die virtuellen Profirennen können live gestreamt werden, zum Beispiel über verschiedene Facebook-Kanäle.

Aktueller Leader im Reich von Augmented Reality ist Zwift, ein Multiplayer Online-Programm, das vor allem von Radfahrern und Triathleten genutzt wird (Geraint Thomas, Jan Frodeno und auch Ronnie Schildknecht sind fleissige Zwift-Nutzer). Zwift ist es sogar gelungen, den Radsportwelt-

verband UCI für e-Racing zu interessieren. 2020 soll erstmals eine offizielle UCI e-Weltmeisterschaft ausgetragen werden. Gut möglich, dass Zwift dazu eine Strecke der Strassenrad-Weltmeisterschaft 2020 in Martigny virtuell nachbauen wird. Nicht zuletzt wegen Corona ist nun aber nicht nur die normale WM gefährdet, sondern auch die e-WM. Aktuell steigen immer mehr Anbieter in den wachsenden e-Cycling-Markt ein (RGT Cycling; The Sufferfest, Bkool, Trainingpeaks, Veloton). e-Sports-Konzepte gibt es übrigens mittlerweile auch im Laufsport, da entsprechend auf dem Laufband.

HAUPTSACHE MAN MACHTS

Doch zurück in die Realität. Auch oder wohl gerade während Pandemie-Zeiten wird uns deutlich bewusst, welchen Stellenwert die Gesundheit im Leben des Menschen hat, und wir alle sollten ihr grösste Sorge tragen. Ob wir uns dazu real im Wald, mit Übungen zu Hause oder im virtuellen Wettstreit auf einem Rollentrainer bewegen, spielt letztendlich keine Rolle. Speziell in der Schweiz sollten wir aktuell nicht vergessen: Rausgehen ist erlaubt und sogar erwünscht. Wir haben nach wie vor eine grösstmögliche Bewegungsfreiheit, die wir auch ausleben sollten. Noch nie wurden die rund 500 Schweizer Vitaparcours-Strecken derart genutzt wie jetzt.

Wie auch immer Sie sich bewegen, bleiben Sie dran – und vor allem gesund!

Vor Corona (Bild unten), während Corona (rechts) – und was folgt nach Corona? Es liegt an Ihnen!



FOTO: ISTOCK, KEYSTONE



ZUM STAUNEN, SCHMUNZELN, STIRNERUNZELN Die Vorturner der Nation

Sie suchen Anschauungsunterricht, wozu der menschliche Körper imstande ist (oder auch nicht)? Auf Youtube finden Sie (fast) alles. Bei der Eingabe der folgenden Stichworte werden Ihnen ...

... die Kinnladen runterfallen

Yoga: Laruga Glaser The Impossible
Athletik: Frank Medrano Superhuman
Velofahrkünste: Danny MacAskill Cascadia
Klettern: Adam Ondra Silence
Parkour: The World's Best Parkour
Velo-Stunts: Red Bull Rampage
Springseilen: Cen Xiaolin Weltrekord
Trampolin: Trampoline Wall Tricks
Inline-Slalom: Shibagaki Taiki Shanghai Open
Badminton: This is Badminton

... vor Lachen die Augen tränen

Laufband: Treadmill Fails Compilation
Fitness: 100 Crossfit Fails
Velo: Best Bicycle Fails Compilation
Gym: Funny Gym Fails Compilation

... die Schuppen von den Augen fallen

Sporternährung: IOC Diploma Sports Nutrition
Sportwissen: Fitness Professor
Alltagswissen: Prof. Ingo Froböse

... die Beine mitwippen

Gruppen-Minitrampolin: Jump Show Avançado
Gruppen-Minitrampolin Männer: Jump Show Avançado
Zumba: Intense Cardio/Toning Training Zumba
Hip Hop: 30-Minute Hip-Hop Fit Workout
Fitnessprogramme aller Art: Popsugar Fitness

... die guten Vorsätze leichter gemacht

Übungen zum Nachmachen: Darebee
Tabata: Tabata 4 min Workouts
Fitness-Workouts: Fitness Blender
Yoga (englisch): Sarah Beth Yoga
Yoga (deutsch): HappyAndFitYoga
Kraft/Fitness-Mix: Killer Fat Burning Workout
Männerymnastik: Übungen für unbewegliche Männer
Senioren-sport: Seniorenfitmacher
Spezifische Lauf-Drills: Kenya Form Running