



Sport zu Hause

Sicheres Training in den eigenen vier Wänden

Wer fit ist, fühlt sich wohl. Das ist gerade jetzt wichtig, wo wir viel Zeit in den eigenen vier Wänden verbringen. Zum Glück kann man sich auch zu Hause bewegen. Mit den Tipps der BFU bleibt das Training verletzungsfrei.

Das «Fitnessstudio» zu Hause braucht genügend Platz. Je enger der Raum, desto weniger dynamische Übungen sind möglich. Hindernisse, Kanten und Stolperfallen sind also definitiv fehl am Platz.

Wer keine fachgerecht montierten Sportgeräte zu Hause hat, bleibt bei Freiübungen am Boden. Übungen, die bereits bekannt sind, eignen sich am besten. Um das Verletzungsrisiko zu minimieren, sollten nur neue Übungen ausprobiert werden, die für Anfänger ausgewiesen sind.

Trainingsprogramme per Video-Stream können hier helfen. Dabei darauf achten, dass die Videos von qualifizierten Anbietern stammen – z. B. vom Fitnesscenter.

Wer schliesslich die Übungen technisch sauber, langsam und kontrolliert durchführt und sich nicht überfordert, dem steht einem sicheren Training zu Hause nichts mehr im Weg.

Übungen fürs Training zu Hause finden Sie auf [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch).

Die wichtigsten Tipps:

- **Genug Platz schaffen** und Hindernisse aus dem Weg räumen
- Nicht mit **improvisierten Geräten** trainieren
- Am besten **Übungen machen, die bekannt sind**
- **Training mit Video-Stream?** Auf Angebote von qualifizierten Anbietern zurückgreifen
- **Ehrgeiz zügeln:** Übungen sauber, langsam und kontrolliert ausführen