

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

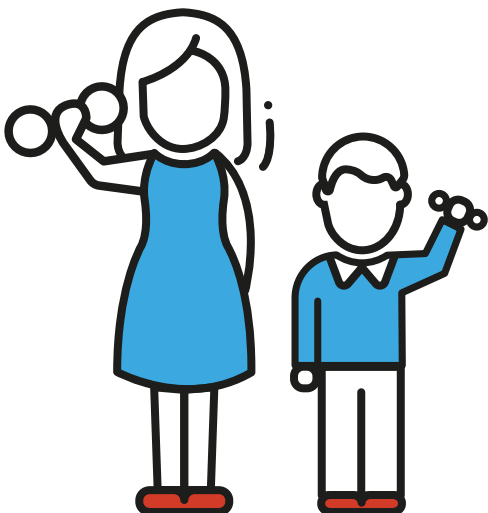
EIN PAAR HILFREICHE TIPPS ZUR BESSEREN BEWÄLTIGUNG DER AUSGANGSBESCHRÄNKUNG

@HOME

SPORT TREIBEN IN ZEITEN VON COVID-19

Sport gilt allgemein als gesund und steht immer mit körperlicher Aktivität in Verbindung, ob drinnen oder draußen. Gerade wenn es heißt, so viel wie möglich zuhause zu bleiben, ist es umso wichtiger, sich regelmäßig (an der frischen Luft) zu bewegen. Allerdings wird von der Regierung betont, dass man entweder allein oder nur mit Personen aus demselben Haushalt Sport treibt und einen Abstand von 2 Metern zu seinen Mitmenschen wahrt.

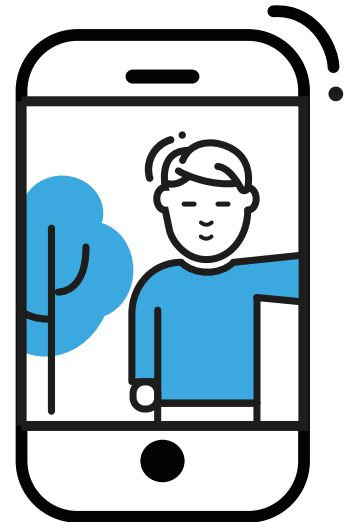
Körperliche Betätigung beinhaltet Aktivitäten, bei denen die Herzfrequenz leicht ansteigt, ohne dabei zu sehr ins Schwitzen zu geraten. Beispiele hierfür sind Spazieren gehen, Gartenarbeit oder Treppen steigen. Bei sportlicher Betätigung hingegen steigt die Herzfrequenz deutlich an, die Anstrengung nimmt zu und man schwitzt stärker. So können Jogging, Fahrrad fahren sowie Fitnesstraining als Beispiele genannt werden. Natürlich kann man sich auch beim schnellen Spazierengehen oder Treppensteigen richtig anstrengen, es kommt vor allem auf die Intensität an, mit der die körperliche Aktivität ausgeübt wird.



Anstrengung und Intensität können allerdings sehr unterschiedlich empfunden werden. Gerade jetzt profitieren viele Menschen davon, (wieder) mit dem Sport zu beginnen oder mehr Sport zu treiben, was ja auch empfehlenswert ist. Dabei sollten Sportneulinge und Wiedereinsteiger nicht gleich von 0 auf 100 durchstarten, denn sonst drohen Verletzungen durch Überbelastung. **Es ist ratsam, sich langsam an die sportliche Aktivität zu gewöhnen und seinen Körper nicht zu überfordern.**

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

Egal aus welchem Antrieb man sich sportlich betätigt: **Sport soll vor allem Spaß machen und man soll sich dabei wohlfühlen!** So kann man zum Beispiel einfach die Natur genießen, schöne Fotos schießen und diese mit Freunden und Familie teilen. Auch gibt es Apps, welche die Möglichkeit bieten, seine Aktivitäten aufzuzeichnen, zu teilen und an *Challenges* teilzunehmen, dies für alle Sportarten, ob drinnen oder draußen.



Wer sportlich aktiv ist, verlangt seinem Körper auch einiges ab, so dass auf eine ausgewogene Ernährung und eine zureichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden sollte. Fühlt man sich krank oder hat man Schmerzen, dann sollten diese Signale auf keinen Fall ignoriert werden und gegebenenfalls ein Arzt zu Rate gezogen werden. **Bei Krankheit oder Verletzungen sollte auf Sport verzichtet werden!**

Beitrag: Service de la Jeunesse - MENJE

CORONAVIRUS

 covid19.lu

 8002 - 8080



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG