

Sport und Bewegung in Zeiten von Corona: Klar beschriebene Home-Workouts

Eine große Mehrheit der abertausenden Home-Workout-Videos ist nur unzureichend verbal angeleitet, was häufig zu Missverständnissen führen kann. Besonders für Blinde und Sehbeeinträchtigte ist das ein Problem. Daher haben wir für euch eine Liste mit positiven Beispielen erstellt, damit niemand in dieser Zeit auf Bewegung verzichten muss. Wir wünschen viel Spaß bei der Bewegung, Kräftigung und Entspannung in den eigenen vier Wänden!

Kräftigung und Dehnung

www.blindensport.at – auf dieser Webseite des österreichischen Blinden- und Sehbehindertensports findet ihr verschiedene Übungseinheiten aus der Reihe „Sporteln in Zeiten von Corona“ – auch für Nicht-Sehbeeinträchtigte sehr empfehlenswert! Hier ist für jeden etwas dabei, zum Beispiel Rücken- und Bauchworkout, TABATA, Dehnen oder Kraftausdauer. Alle paar Tage wird ein neues Video hochgeladen. Ein besonderes Plus: alle Übungen sind downloadbar und damit auch offline verwendbar.

Entspannen durch Yoga

Wer Bewegung gerne mit Entspannung verbindet, findet unter den folgenden Links mehrere präzise angeleitete YouTube-Yoga-Videos.

Aufrichtung: Kopf bis Fuß

<https://www.youtube.com/watch?v=3p77drbFnLk>

Entspannung, Regeneration

<https://www.youtube.com/watch?v=WHvD2UNDq1c>

Brustraum, Schultern und Nacken lockern

<https://www.youtube.com/watch?v=rgCqeVwZNZE>

Atmung

https://www.youtube.com/watch?v=FHcS-o_78Kw

Wir hoffen, dass für jeden etwas dabei ist! Gerne könnt ihr die Videos teilen, damit wir möglichst viele Menschen erreichen. Bleibt gesund!