

Bewegung im Homeoffice – JETZT erst recht!

Neuere **COVID-19-Forschungen** legen nahe, dass die Anzahl **großer Schlafprobleme und psychischer Störungen** (z. B. Stress, Angstzustände, Depressionen) immens zugenommen hat und dies in Verbindung mit einer starken Reduzierung von Bewegung und sozialen Aktivitäten steht.

Basierend auf früheren Forschungen und einer aktuellen Veröffentlichung vom Juni 2020 eines internationalen Autorengremiums bieten sich **zur Gegenregulation unbedingt Heimübungen** (z.B. Vitale Pausen), Exergaming (z.B. Power-Circle outdoor), Tanzen zu Musik und die Teilnahme am Yogakursen an. Erwachsene sollten laut Empfehlung der WHO mindestens 150 Minuten mäßiger Intensität und mindestens 75 Minuten kräftiger Aktivität akkumulieren, aufgeteilt in 5 bis 7 Sitzungen pro Woche. Dieses Trainingsvolumen könnte für Kinder und Jugendliche um 30% reduziert werden, was durch Pause oder aktives Spielen in und um das Haus ersetzt werden könnte. Zusätzlich sollten die Übungen an das Fitnessniveau des Teilnehmers angepasst und ein progressives Modell der Intensität und des Trainingsvolumens verwendet werden.

Quelle: Universität Münster PD Dr. rer. nat. Michael Brach et al. (internationale Autorenschaft)

Project: [Effects of Home Confinement on Multiple Lifestyle Behaviours During the COVID-19 Outbreak \(ECLB-COVID19\)](#)

Staying physically active during the quarantine and self-isolation period for controlling and mitigating the COVID-19 pandemics: A systematic overview of the literature

- June 2020, Frontiers in Psychology
- DOI: [10.3389/fpsyg.2020.01708](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01708)
- Project:
- [Effects of Home Confinement on Multiple Lifestyle Behaviours During the COVID-19 Outbreak \(ECLB-COVID19\)](#)



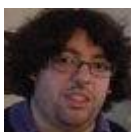
[Hamdi Chtourou](#)



[Khaled Trabelsi](#)



[Cyrine H'mida](#)



[Nicola Bragazzi](#)