

Wie geht ihr dem Corona-Virus entgegen?

Beitrag von „Kathie“ vom 18. März 2021 12:48

Zitat von Lindbergh

Jetzt im Lockdown suchte es wieder einen Arzt auf und der stellte erhöhten Blutdruck durch Bewegungsmangel fest. Therapie wurde ausgesetzt, da man davon ausging, dass sich das wieder ausgleichen werde, sobald die Fitnessstudios wieder öffnen.

In der öffentlichen Wahrnehmung wurden die Sportstätten immer nur auf die ästhetischen Aspekte reduziert, wobei der gesundheitliche Aspekt ausgeblendet wurde. Da frage ich mich, ob man mit dem Argument "Schutz der Gesundheit" gleichermaßen den "Schutz der Gesundheit" an anderer Stelle gefährden darf.

Nun, Bewegungsmangel bei dem Lockdown, den wir hier hatten und haben, ist aber schon oft selbst verschuldet. Rausgehen, laufen, Rad fahren, spazieren, das ging alles immer! Außer teilweise ab 21 Uhr. Wir waren ja nie in der Wohnung "eingesperrt". Homeworkouts gehen auch. Online Yoga, Pilates, was-weiß-ich für Kurse. Alles immer möglich.

Wer regelmäßig im Fitnessstudio war, sollte auch wissen, worauf er bei Homeworkouts achten muss, zumal es x Youtube Videos gibt, die das erklären. Wer zuvor nie in einem Studio war, der führte Übungen unter Umständen schon immer falsch aus.

Ich kann verstehen, dass es Fitnessstudio-Kunden sehr fehlt, im Studio zu trainieren. Dennoch ziehen deine Argumente für mich nicht wirklich. Physiotherapiepraxen waren doch übrigens immer offen (glaube ich, und wenn nicht immer, dann zumindest meistens).