

Darf ich trotz Corona noch joggen?



Was bei Freiluft-Sport wie Joggen, Walken etc. dringend zu beachten ist

Darf ich trotz der Corona-Pandemie Joggen? Oder gefährde ich damit mich und meine Mitmenschen? Sportmediziner Perikles Simon rät unter bestimmten Vorsichtsmaßnahmen auch während der Corona-virus-Krise zu sportlichen Aktivitäten wie z.B. Joggen an der frischen Luft.

Denn wer regelmäßig moderat Sport betreibt ist physisch fit und stärkt sein Immunsystem. Außerdem trägt frische Luft, Sonne und das Grün des Frühlings zur Verbesserung der Physis und der Psyche bei. Gerade jetzt ist ein Bewegen an der Luft sehr ratsam, da die Abwechslung von den eigenen vier Wänden zu Entspannung und Ausgleich führt.

Joggen und andere Outdoor-Aktivitäten bei Corona: Das ist zu beachten!

Um Risiken zu vermeiden, sollten Freiluftsportler mindestens zwei Meter Abstand zu Nebenleuten halten. „Das ist wirklich wichtig. Je nach Witterung verteilt sich so ein Virus wie Rauch in der Luft; es sinkt mal schneller, mal langsamer zu Boden“, sagte Hr. Simon Leiter der Sportmedizin an der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz. „Deshalb ist es durchaus möglich, dass man sich beim Joggen ansteckt oder eben andere ansteckt, wenn man den Abstand von zwei Metern nicht einhält.“

Das direkte Ausatmen so meine ich, sollte auch zur Seite und nicht direkt zum anderen Passanten oder Mitläufer geschehen! Die Ansteckungsgefahr ist aber sicher nicht so hoch wie in Räumen oder ähnlichen geschlossenen Bereichen.

Keep moving,

Ever Olaf

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081
MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de