

## Pressemitteilung

### Zurück ins Fitnessstudio

### So geht man kein unnötiges Corona-Risiko ein

Frankfurt, 20. Mai 2020 – Nach wochenlanger Corona-Sperre haben die ersten Fitnessstudios wieder geöffnet. Wer zum Training geht, sollte aber einige Regeln beachten, um sich vor dem Virus zu schützen und den Körper nicht zu überfordern. „Zum Training im Fitnessstudio sollte man mehrere Masken mitnehmen und sie wechseln, sobald sie feucht sind. Da man durch die Maske schlechter Luft bekommt, sollte man das Training ein wenig drosseln und sich langsam an sein Limit herantasten“, sagt Klaus Möhlendick, Sportwissenschaftler bei der BARMER. Für einen gesunden Sportler sei es kein Problem, wenn das Atmen durch die Schutzmaske etwas anstrengender sei. Dies könne die Atemmuskulatur sogar bis zu einem gewissen Grade trainieren und stärken. Dagegen sollten Personen, die ohnehin schon Atemwegs- oder Kreislaufprobleme hätten, ihr Training stark reduzieren und besser zuhause trainieren, um die Genesung nicht zu gefährden.

#### **Möglichst alle in derselben Blickrichtung trainieren**

Allein eine Atemmaske biete aber keinen ausreichenden Schutz vor dem Coronavirus. „Wie überall ist auch im Fitnessstudio ein Mindestabstand von eineinhalb bis zwei Metern dringend einzuhalten, um eine Corona-Infektion zu vermeiden. Darüber hinaus sollten die Trainierenden eine einheitliche Blickrichtung einnehmen, damit sie sich nicht gegenseitig ins Gesicht atmen“, rät Möhlendick. Dies sei deshalb so wichtig, da der Mundschutz schnell feucht werde und damit auch seine Schutzfunktion verliere.

#### **Geräte desinfizieren und nicht ins Gesicht fassen**

Grundsätzlich solle man beim Training im Fitnessstudio nun noch stärker auf die Hygiene achten als vor der Corona-Pandemie. Dazu gehöre, die Griffe der Geräte und andere Kontaktflächen am besten vor und nach jedem Training zu desinfizieren. Keinesfalls solle man sich während des Trainings ins Gesicht fassen, weil dadurch das Risiko einer Übertragung des Coronavirus besonders groß sei. Nach dem Training solle man sich abschließend noch einmal gründlich die Hände waschen, sagt Möhlendick.

Alle Infos zum Coronavirus: [www.barmer.de/coronavirus](http://www.barmer.de/coronavirus)

**Landesvertretung**

**Hessen**

Erlenstraße 2  
60325 Frankfurt/M.

[www.barmer.de/presse-hessen](http://www.barmer.de/presse-hessen)  
[www.twitter.com/BARMER\\_HE](https://www.twitter.com/BARMER_HE)  
[presse.he@barmer.de](mailto:presse.he@barmer.de)

Brigitte Schlöter  
Tel.: 0800 333004352230  
[brigitte.schloeter@barmer.de](mailto:brigitte.schloeter@barmer.de)  
Dr. Carlo Thielmann  
Tel.: 0800 333004 352205  
[Carlo.thielmann@barmer.de](mailto:Carlo.thielmann@barmer.de)