

zum Thema

Artikel Kommentare Bildergalerie

Einfach zu faul für Sport? Hier ist die Lösung!

Für Bewegungsmuffel gibt es den Sofasportverein zu Berlin e.V. - 26.04.2021 18:08 Uhr

BERLIN - Die Pandemie verbannt uns alle in die heimischen vier Wände. Da ist die Versuchung groß, den ganzen Tag auf dem Sofa zu lümmeln. Findige Berliner haben das jetzt zum Sport erklärt. Eine humorvolle Betrachtung.



In Zeiten von Corona ist das Sofa besonders gefragt. Aber handelt es sich auch um ein unterschätztes Sportgerät? 15.02.2021 © imago

Es gibt sie noch, die guten Nachrichten. Die deutsche Möbelindustrie ist bisher ganz gut durch die Pandemie gekommen. Der Zwangsaufenthalt daheim hat manch einen wohl kritisch auf das abgewohnte Gerümpel blicken lassen, das ihn tagtäglich umgibt. Der Star unter den Möbelstücken ist dabei zweifellos das Sofa. Besonders versierte Müßiggänger verbringen den ganzen Tag auf ihm.

Sport in der Region

Kurzbeschreibung: Informationen, Bildergalerien und Videos über das Sportgeschehen in der Region.

Themenarchiv Sport in der Region

vor 29 Minuten > Klaus Wilhelm: Der ewige Ehrenamtliche aus Erlangen

vor 3 Stunden > Corona-Sportverbot für Kinder: "Ich bin stinksauer"

26.04.2021 18:08 Uhr > Einfach zu faul für Sport? Hier ist die Lösung!

26.04.2021 15:37 Uhr > Der Feind der Pferde hieß Herpes

26.04.2021 14:04 Uhr > Unnötige Niederlage beim Vizemeister

Themenarchiv Sport in der Region

Bilderstrecke zum Thema



Laufen, Tanzen, Baden: So kommen unsere User sportlich durch den Lockdown

Und wir sporteln doch: Auch wenn wegen der Corona-Pandemie Sportstätten und Fitnessstudios geschlossen bleiben, halten sich unsere Userinnen und User fit. Wie und wo, das sehen Sie hier.

Homeoffice? Mit dem Laptop auf dem Sofa. Schlafen? Geht auch auf dem Sofa. Fernsehen? Sofa. Lesen? Sofa. Essen? Sofa. Nur wer Sport machen will, ist noch genötigt, seinen Kadaver mühsam aus dem Kanapee zu hieven. Doch das muss nicht sein! Couch-Enthusiasten haben 2017 den "Sofasportverein zu Berlin e.V." gegründet. Er versteht sich als "ein Kreis verantwortungsbewusster Sitzmöbelfreunde".

Chips, Bier und Balance

Sie haben keine Lust auf penibles Kalorienzählen, muffige Fitnessstudios oder Laufeinheiten am Rande des Kreislaufversagens. Sport ja, aber das muss auch entspannter gehen. Kein Leistungsgedanke, keine Selbstoptimierung, stattdessen ein "niederschwelliger Zugang" zu körperlicher Ertüchtigung. Ohne Bewegung macht Sport eben einfach mehr Spaß. Etwa 70 Mitglieder hat der Verein aktuell.

Tipps für lange Radtouren: So schafft jeder 100 Kilometer

Sein Vorsitzender, Torben Bertram, berichtete jüngst der Zeit, dass er seit der Gründung des Sofasport-Vereins endlich keine lästigen Einladungen ins Fitnessstudio mehr ausschlagen muss. Schließlich treibt er jetzt ja offiziell Sport. Die Übungen auf dem Sofa haben Bertram und die anderen Genusssportler selbst entworfen.

Bilderstrecke zum Thema



Weg mit Corona-Speck: So bleibt man trotz Einschränkungen in Form

Das Home-Office hat seine Spuren hinterlassen. Weniger Bewegung, Schlabber-Klamotten und immer greifbare Snacks: Für viele Menschen bedeutet der Lockdown zum Jahresstart, weniger Fokus auf die eigene Fitness zu legen. Doch ein paar Optionen gibt es, um seine Pfunde zu verlieren. So gelingt es!

Auch Ungeübte müssen nicht befürchten, an ihre Leistungsgrenze zu kommen: Knabbernuss vom Boden aufheben, Arm nach der Chipstüte strecken, das Bierglas auf dem Knie balancieren, solche Sachen. Dafür können sich auch eher phlegmatische Gemüter begeistern. Und das Sofa mutiert so zum Sportgerät. Die Möbelindustrie wird es freuen.

Neue Laufserie: Unsere Lieblingsstrecken in Nordbayern



Dominik Mayer
Sportredaktion
E-Mail

Empfehlen Tweet

Um selbst einen Kommentar abgeben oder empfehlen zu können, müssen Sie sich einloggen oder sich zuvor registrieren

registrieren

einloggen

Es ist noch kein persönlicher Kommentar vorhanden.

weitere Meldungen aus dem Ressort: Sport

- vor 34 Minuten > Klaus Wilhelm: Der ewige Ehrenamtliche aus Erlangen
- vor 2 Stunden > Nach Nazi-Vergleich: Koch sucht Gespräch mit Keller
- vor 7 Stunden > Fürther Flachpass: Mehr Aufstiegskampf wagen!
- vor 7 Stunden > Taktiktafel: Club-Gegner Kiel im Quarantäne-Stress
- vor 2 Stunden > Offiziell: FC Bayern holt Nagelsmann als neuen Trainer
- vor 3 Stunden > Corona-Sportverbot für Kinder: "Ich bin stinksauer"
- vor 7 Stunden > Nachbarschaftshilfe: Fürther Aufstieg dank FCN?
- 26.04.2021 19:28 Uhr > Entwarnung: Ferlin fehlt dem HCE "nur" wenige Wochen