

Die Post ist da!



Movi- Letter Tipp 16: Bewegung

Weitere Fitmacher im Winter

- Regelmäßiges Training schon ab 3x die Woche für 20 Minuten stimuliert das Immunsystem so, dass die Abwehr gesteigert wird.
- Wechselduschen um Kältereiz zu trainieren (1 Minute warm, 30 Sec. Kalt).
- leichte und fettarme Nahrungsmittel, getoppt mit einer ausreichenden Portion Ballaststoffen.
- Ausreichend Wasser trinken.
- Die Abwehr-Bremse schlechthin ist zu viel Stress – achte hier darauf, dass du zur Ruhe kommst.
- Genug schlafen. Der Körper und somit auch das Immunsystem erholen sich am besten im Schlaf.

»Scheu´ die Zwiebel nicht «*

Kennst du das auch? Im Winter, wenn es draußen, kalt, dunkel und regnerisch ist, kostet Sport im Freien deutlich mehr Überwindung. Dabei stärkt Outdoor-Bewegung das Immunsystem und eine längere Sportpause ist schwer aufzuholen. 2 Monate bedeuten 4 Monate Training, um auf das alte Level zu kommen.

Deshalb gilt auch bei Schnee und Eis: Bewegung!

Tipps, wenn man im Winter aktiv bleiben möchte

Kälte ist bis -10 Grad sind keine Ausrede keinen Sport im Freien zu betreiben. Kälte braucht allerdings Anpassung bzgl. der Intensität. Hier gilt: etwas weniger Belastung ist hier besser – der Puls sollte etwa 5 Schläge niedriger sein und Intervallbelastungen erst wieder dann ins Training einbauen, wenn es wärmer ist.

Richtige Kleidung: einfach mehrere Schichten anziehen – allerdings nicht zu viele, damit man nicht zu stark ins Schwitzen kommt. Die 1. Schicht sollte ein Funktionsshirt sein, welches die Feuchtigkeit nach außen transportiert, dann ein Fleece und oben drüber je nach Wind- und Wetterlage eine Windjacke. Haube oder Stirnband und Handschuhe sind in dieser Zeit ein „Must have“. Wenig Trainierte sollten spätestens ab minus zehn Grad drinnen trainieren und sobald das Atmen schmerzt: aufpassen und lieber abbrechen.

Aufwärmen: wenn es kalt ist etwas mehr Zeit dafür einplanen, langsamer starten und die Gelenke „schmieren“ (durchmobilisieren).

Nach dem Sport Kleidung wechseln und gegebenenfalls daheim dehnen.

Nach dem Training im Winter Menschenmasse vermeiden, da nach dem Training das Immunsystem belastet ist.

Kein Alkohol danach (aber auch nicht davor ;-), damit die Regeneration besser funktioniert.

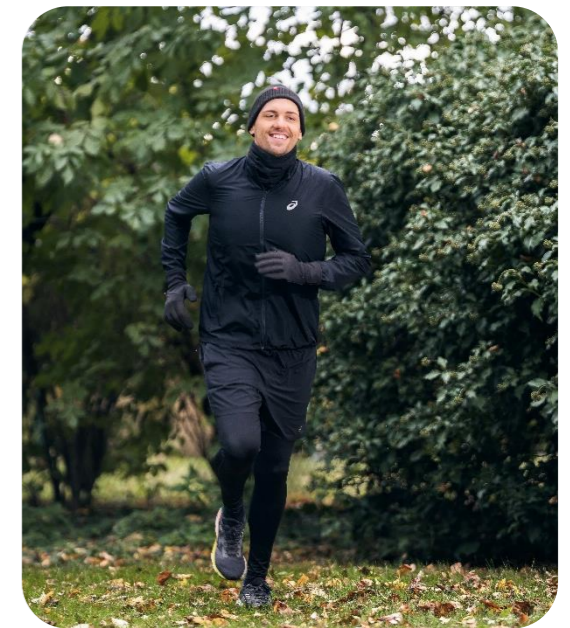


Foto: „Tut gut!“ Martin Mathes

*Quelle: <https://www.ksta.de/fitness-podcast>