

Tipps für optimales Wintertraining



Viele SportlerInnen zieht es auch im Winter nach draussen, um zu trainieren.

Grundsätzlich könnt Ihr auch bei Schnee und Regen draussen trainieren. Der Körper steuert der Kälte mit einem erhöhten Pulsschlag entgegen, was den Energieverbrauch in die Höhe treibt und das Training so effizienter macht. Temperaturwechsel und frische Luft stärken das Immunsystem, so dass ihr sogar davon profitieren könnt!

Prinzipiell gilt dabei, dass jeder ein individuelles Temperaturempfinden hat, welches berücksichtigt werden sollte. **Meine Tipps an euch!**

Investiert mehr Zeit ins Warm Up!

Ein Kaltstart kann nämlich zu ernsthaften Verletzungen führen, da es zu hohen Spannungen in den beteiligten **Muskeln**, Sehnen, Bändern und Gelenken kommen kann. Legt daher besonders viel Wert auf euer **Warm Up!**

Zieht euch warm an!

Dass warme Kleidung dazu gehört, sollte eigentlich selbstverständlich sein. Setzt hier auf das altbekannte „Zwiebelprinzip“. Sollte euch tatsächlich zu warm werden, könnt ihr euch immer noch überflüssiger Kleidung entledigen. Habt lieber zu viel statt zu wenig an! Achtet ausserdem darauf Füsse, Hände und den Kopf einzupacken, da über diese Körperteile relativ viel Wärme verloren geht. Nützliche **Tipps für die richtige Kleidung** im Winter bekommt ihr in jedem guten Sportgeschäft.

Bleib in Bewegung!

Ebenso wichtig wie das richtige Warm Up ist auch der Abschluss des Trainings. Ihr solltet ein paar Minuten auslaufen, kurz dehnen dann schnell ins Warme gehen, um euch der eigentlichen **Dehnung** zu widmen, damit die Muskulatur nicht verhärtet.

Achtet auf eure Atmung!

Je kälter die Luft, umso mehr nimmt der Reiz auf Bronchien, Lungen und Schleimhäute zu. Die Kälte sorgt einerseits für eine Verengung der Bronchien, andererseits kann kalte Atemluft weniger Feuchtigkeit speichern, was die Schleimhäute reizt. Das typische Brennen oder Hustenreiz, den viele beim Einatmen kalter Luft verspüren ist im Grunde schon eine leichte Entzündung und damit ein klares Zeichen, dass es zu kalt ist, um an der frischen Luft zu trainieren. Achtet darauf so viel wie möglich durch die Nase einzuatmen und durch den Mund auszuatmen. So hat die Luft einen längeren Weg, um bis in die Lunge zu gelangen, wird dabei erwärmt und von der Nasenschleimhaut angefeuchtet, während auf dem Rückweg die Atemwege,

die mit dem Mund verbunden sind, erwärmt werden. Bei Temperaturen unter -15° Celsius solltet ihr nach Möglichkeit nicht draussen trainieren. Der Körper schafft es nicht die Atemluft ausreichend zu erwärmen, bis sie die Lunge erreicht. Die Folge kann eine Erkältung bis hin zur Lungenentzündung sein. Für **Asthmatiker** gelten – egal bei welchen Temperaturen – individuelle Sonderregeln, weshalb diese immer zuerst ihren Arzt konsultieren sollten.

Bleibt nicht zu lange draussen!

Begeht euch nach dem Training so schnell wie möglich ins Warme und entledigt euch der feuchten oder durchschwitzten Kleidung, denn direkt nach der Belastung ist das Immunsystem besonders schwach und angreifbar.

Trainiert tagsüber!

Wählt - wenn möglich - den Vormittag oder die Mittagszeit, um euer Training zu absolvieren. Um diese Tageszeit ist es nicht nur am wärmsten, ihr tankt auch jede Menge Sonnenlicht, wodurch die Vitamin D Produktion angeregt wird. Gerade im Winter leiden die meisten Menschen unter einem leichten Vitamin D Mangel, dabei ist es besonders wichtig für Knochen und Gelenke!

Esst viel Obst und Gemüse!

Achtet darauf euer Immunsystem mit einer ausgewogenen, **vitamin- und mineral-stoffreichen Ernährung** zu unterstützen! Obst und Gemüse sollten gerade jetzt im Mittelpunkt eurer Ernährung stehen. Jegliche Form von Wurzelgemüse, alle Kohlsorten und Wintersalate, sollten regelmässig auf eurem Teller landen. Winterobst wie Mandarinen, Granatapfel und Ganzjahressorten wie Birnen und Äpfel versorgen euch mit einer extra Portion an Vitaminen und machen euch stark gegen Kälte.

Vergesst nicht, eure Gesundheit steht immer an erster Stelle! Solltet ihr schmerzen beim Atmen haben, frieren oder Husten bekommen, brecht das Training ab und begeht euch ins Warme, notfalls auch zum Arzt!

Informiert euch über die Wetterbedingungen, die euch das Training erschweren können und bereitet euch darauf vor: Schuhe mit einem guten Profil, um gegen Glatt- und Blitzeis gewappnet zu sein. Bei Dunkelheit kann eine Lampe sehr hilfreich sein, um Orientierungslosigkeit zu vermeiden.

Burpees – warum man sie lieben sollte Burpees... die einen schätzen sie, die anderen fürchten sie. Egal ob ihr Muskeln auf-, Fett abbauen oder einfach körperliche Fitness verbessern wollt. Zweifelsfrei gehören sie zu den herausforderndsten Freeletics-Übungen.

Schlechte Laune gibt es also für Free Athletes auch im Winter nicht!

viel Spass wünscht, Katharina Reicherter

