

Wintertrainingstipps



1. Aufwärmen - bei Frost besonders wichtig

Arme und Beine sind bei Kälte besonders beansprucht. Richtiges Aufwärmen bewirkt, dass die Muskulatur besser durchblutet wird und Aktivitätshormone ausgeschüttet werden, die die Beweglichkeit erleichtern und verbessern. Zusätzlich werden die Nervenimpulse schneller weitergeleitet, was die Koordination verbessert.

2. Laufen im Schnee

Im Neuschnee als Erster Fussspuren zu hinterlassen, ist ein besonderes Erlebnis. Zu beachten ist jedoch, dass der Laufuntergrund unregelmässig ist. Das gilt insbesondere bei stark verdichteten oder vereisten Schneedecken. Hohe Konzentration ist also gefragt, um nicht auszurutschen oder den Fuss zu verknacksen. Wer das beherzigt, stellt fest, dass Laufen im Schnee ein sehr wirksames Kraft- und Koordinationstraining ist.

3. Laufen in Dunkeln

In diesem Fall ist es keine übertriebene Eitelkeit, sondern eine lebenswichtige Devise: "Sehen und gesehen werden". In der Dämmerung oder im Dunkeln ist unbedingt darauf zu achten, dass man von anderen Verkehrsteilnehmern gut gesehen wird, zum Beispiel mithilfe von einer kleinen Taschenlampe, von Reflektoren oder einer Leuchtweste. Zudem sollten im Dunkeln ausschliesslich bekannte Strecken gelaufen werden.

4. Laufen - bei welchen Temperaturen?

Bei Temperaturen bis -12° Grad kann man problemlos laufen und joggen. Es ist jedoch wichtig, ein langsames Tempo anzuschlagen. Anders als im Sommer sind bei kalten Temperaturen vor allem Dauerbelastungen ohne Pausen empfehlenswert.

5. Flüssigkeitszufuhr

Auch beim Wintertraining verliert der Körper viel Flüssigkeit - allerdings weniger durch den Schweiß, als durch das Ausatmen. Daher ist auch bei Frost darauf zu achten, dass man vor dem Training ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt. Als Durstlöscher nach dem Training empfehlen sich heisse Getränke oder auch salzhaltige Suppen.

6. Für Gestresste

Sehen Sie Ihr Lauftraining als festen Termin mit wichtigen Kunden, fest eingeplant und nicht verschiebbar. Schlechtes Gewissen ist völlig fehl am Platz! Nicht umsonst sind viele erfolgreiche Macher und Führungskräfte überzeugte Läufer: Sie kennen und schätzen den "Flow", der ihnen beim Laufen in kürzester Zeit tolle Ideen für anstehende Aufgaben liefert.