



FIT UND XUND #13

FIT FÜR JEDE JAHRESZEIT

Jeder erfolgreiche Golfspieler macht im Winter Krafttraining. Durch die Stabilisierung und eine starke Rumpf- und Beinmuskulatur wird der Schwung stabiler und vergrössert die Schlagweite. Auch routinierte Läufer wissen, dass es mehr braucht als starke Beine, nämlich einen stabilen Oberkörper, und trainieren im Winter noch etwas mehr Kraft.

Warum Krafttraining im Sommer so wichtig ist

Im Sommer macht Sport im Freien viel Spass. Und selbstverständlich ist es sinnvoll, die angenehmen Temperaturen für Bewegung im Freien zu nutzen. Egal ob Radfahren oder eine Joggingrunde im Wald – in dieser Jahreszeit verlagern viele ihr Fitnessprogramm in die Natur. Studios werden in dieser Zeit weniger aufgesucht. Solange es darum geht, das Ausdauertraining vom Laufband oder Ergometer an die frische Luft zu verlagern, ist dagegen nichts einzuwenden. Doch oft genug führt die jahreszeitlich bedingte Abwesenheit im Studio auch zu einer Vernachlässigung des regelmässigen Krafttrainings!



Sarah Meier, ehemalige Eiskunstläuferin, auf dem SensoPro. Auf diesem Gerät kann nebst Kraft und Ausdauer die Koordination optimal trainiert werden. Mehr zum Thema: https://abcfitness.ch/gesund_trainieren/senso-pro-koordinationstraining_/

Für Wintersportler ist es besonders gefährlich, sich unvorbereitet und untrainiert wieder auf Skier zu stellen; genau deshalb ist dieser Sport so verletzungsträchtig, da viele

Skifahrer meinen, sie könnten in der schneefreien Zeit pausieren und ohne ein Ausgleichstraining wieder auf die Bretter stehen. Dabei weiss man doch eigentlich, dass auf den rutschigen Pisten und Loipen immer Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft gefragt sind und auch die Reaktionsschnelligkeit und das Gleichgewicht auf einem hohen Level sein sollten. Dasselbe gilt für Eishockeyspieler: Die Herbstform wird im Frühling und Sommer gelegt – oder wer will Anfang Saison dem Gegner hinterher laufen und ständig wechseln müssen, weil die Kraft fehlt?

Vorteile und Tipps fürs Krafttraining bei grosser Hitze

- Sie trainieren indoor und schützen sich vor direkter Sonneneinstrahlung und hoher Ozonbelastung.
- Trinken Sie während des Krafttrainings etwa 1 Liter Wasser auf ½ Stunde Training.
- Erhöhen Sie bei Bedarf die Pausenzeit zwischen einzelnen Durchgängen.
- Die Intensität kann trotz Hitze beibehalten werden, da der Körper

für die Dauer eines Satzes durchaus in der Lage ist, die üblichen Leistungen zu erbringen. Im Gegenteil: Die Wärme hat oftmals einen positiven Einfluss auf das Trainingsniveau, da die Muskeln von Beginn weg geschmeidiger sind.

- Gestalten Sie das Training so, dass es nicht länger als 45 Minuten dauert.
- Nutzen Sie auch hier wenn möglich die kühleren Morgenstunden.
- Spezielle Funktionskleidung leitet den Schweiß von der Haut weg und lässt ihn verdunsten, während normale Shirts am Körper kleben bleiben.
- Ein grosses Tuch zum Entfernen von Schweiß gehört selbstverständlich dazu.



*Gaby Bächtold,
ABC Fitness Rheinau*