

Fit durch den Winter – die besten Tipps

14.12.2011 - 8:48 Uhr - Personal-Trainer-Kiel

Draußen ist es trüb und kalt und zu Hause locken die warme Couch und leckere Naschereien. Doch der berühmte Winterspeck, denn man auf diese Weise meist ansammelt, muss in der Regel im Frühjahr wieder mühsam abtrainiert werden. Deshalb sollte man auch im Winter nicht auf Sport und Bewegung verzichten, wobei sicherlich für jeden die richtige Sportart dabei ist. Ob nun Skifahren, rodeln, Snowboarden oder regelmäßige ausgiebige Spaziergänge an der frischen Luft: Bewegung und Sport im Winter härtet ab, macht resistenter gegen Infektionskrankheiten und beugt Übergewicht vor.

Daher sollte man auch bei schlechtem Wetter die Stiefel und Jacke anziehen, sich warm einpacken und regelmäßig zumindest zu flotten Spaziergängen aufbrechen, um Körper und Seele etwas Gutes zu tun. Dies gilt besonders rund um Weihnachten, wenn in der Regel viel geschlemmt wird. Der Körper braucht dann Bewegung umso mehr, um fit durch den Winter zu kommen, weil das Herumsitzen und Essen träge und lustlos macht.

Skifahren und Snowboarden: Die Winterklassiker

Insbesondere beim Skifahren und Snowboarden, den beliebtesten Wintersportarten, ist es dabei wichtig, sich durch Skigymnastik und eine gute Ausrüstung abzusichern, weil so das Verletzungsrisiko merklich sinkt. Rund sechs Millionen Menschen in Deutschland zieht es dabei im Winter auf die Pisten. Die Devise heißt dabei: gut vorbereitet, ohne Alkohol und mit Helm. Richtig Skifahren kurbelt den Fettstoffwechsel an, trainiert das Herz-Kreislauf-System und fördert Koordination und Konzentration.

Es ist somit zu Recht ein Klassiker unter den Sportarten, wobei Experten raten, mindestens drei Monate vor der Wintersaison mit der Skigymnastik zu beginnen, weil es sich doch um einen anstrengenden Sport handelt, bei dem man sich leicht Verletzungen zuziehen kann. Ein trainierter Körper bewältigt diese Herausforderung aber leichter. Vor und nach dem Skifahren sollte das Dehnen nicht vergessen werden, um Muskelkater vorzubeugen. Ebenfalls ein Tipp: nach dem Skifahren schwimmen gehen, weil es die Muskulatur lockert, und auch ein Saunagang kann dann wohltuend sein.

Auch Snowboarder sollten beizeiten mit dem Vorbereitungstraining anfangen, um ihren Sport dann voll genießen zu können. Denn tatsächlich sind Skifahren und Snowboarden ein Erlebnis für Körper und Seele, wenn man richtig vorbereitet und gut ausgerüstet ist. Genauso, wie der Winter insgesamt zum Erlebnis werden kann, wenn man auch diese Jahreszeit richtig zu nutzen weiß, und sich durch Bewegung und Sport fit hält.

Angaben zum Autor:
Personal-Trainer-Kiel

Personal-Trainer-Kiel wurde Mitte Dezember 2009 gegründet. André Leisner bietet Kunden den Service zu hause, im Büro oder an frei gewählten Orten in Kiel und Umgebung Sport zu treiben. Individuell an einen Kunden angepasst. In einem kostenlosen Erstgespräch wird genau festgehalten welches Ziel der Kunde mit einem Gesundheits- oder Fitnesstraining anstrebt. Aus den gewonnenen Daten wird ein individueller Trainingsplan erstellt und begleitet.

Direktlink zum Artikel online:

<http://www.prcenter.de/Fit-durch-den-Winter-die-besten-Tipps.351941.html>