

Training bei kalten Temperaturen

Vor etwas mehr als einem Jahr fragte ich meine Teilnehmer, wie es um das Training über die Wintermonate steht. „Klar sind wir dabei“, war die Antwort. Klare Ansage also – die denken nicht mal über den Winterschlaf nach! Hut ab an dieser Stelle.

Dennoch werde ich häufig gefragt: Outdoor Training? Ein Training draussen? ... bei JEDEM Wetter? Ja, bei jedem Wetter. Denn es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur eine schlechte Einstellung.

Sobald wir unseren Schweinehund als alleine auf dem Sofa zurückgelassen haben, gibt es folgendes zu beachten (nebst der korrekten Kleidung):

- Das warm up wird etwas verlängert, um richtig warm zu sein. Danach werden Pausen vermieden, die ganze Gruppe ist immer in Bewegung.
- Nach dem Einlaufen kann die oberste Jacken-Schicht entfernt werden – meistens erkenne ich dann erst einige der Teilnehmer ;-)
- So richtig schweisstreibende Übungen („grande finale“ ;-)) werden gegen das Ende des Trainings verlegt, damit nicht mit nasser Kleidung trainiert wird.
- Wer im Sommer/Herbst mit Outdoor Training beginnt, muss sich über kalte Temperaturen keine Sorgen machen; die Atemwege sind an Leistung gewohnt. Die sinkenden Temperaturen sind dann nur noch eine Frage der Angewöhnung; bis ca. -10° können trainierte Personen den Wintersport bedenkenlos genießen.
- Bei diesen Temperaturen eignen sich zudem ein Mundschutz oder die Nasenatmung.
- Und als ultimativen Kick: Nach dem Training Schuhe aus und eine Runde barfuss durch den Pulverschnee fegen! Das regt die Durchblutung an und stärkt das Abwehrsystem. Einfach Frottiertuch und frisch Socken/Schuhe einpacken!



Also los – was hockt ihr noch in den Stuben?

Winterliche Fitnessgrüsse,

Barbara
 profeel outdoor training