

Wie bereite ich mich sportlich auf die Skisaison vor?

RATGEBER

Heute zum Thema: Gesundheit

Stil

Recht

Beziehungen

Geld

Daheim

Um den Körper auf die vermehrte Belastung vorzubereiten, ist die Absicht, 1 bis 2 Mal pro Woche zu joggen (auch Nordic Walking kann als Alternative gewählt werden) sicherlich ein guter Start. Dieses Training ist jedoch nicht ausreichend, um die Kraft der Muskulatur und die Kondition des Körpers genügend auszubauen.

Was beim Joggen viel zu kurz kommt, ist der gezielte Aufbau der Bein- und Rückenmuskulatur, um der verstärkten Belastung beim Skifahren gerecht zu werden. Eine starke Stabilität der Rumpfmuskulatur hilft, den Körper ausgeglichen zu belasten, um das Risiko einer Überbelastung der Strukturen zu vermindern und Muskel- und Gelenkschmerzen vorzubeugen.

Kraft- und Konditionstraining

Die optimale Vorbereitung wäre neben dem Joggen 2 bis 3 Mal die Woche ein Kraft- und Konditionstraining (3 Sätze à 15 bis 20 Wiederholungen mit zweiminütigen Pausen dazwischen). Um das

KONDITIONSTRaining Ich (m., 50, mässig sportlich) möchte mich auf die kommende Skisaison wieder vermehrt in Form bringen und meine Kondition verbessern. Ich plane, 1 bis 2 Mal pro Woche zu joggen. Reicht das, oder sollte ich auch ins Fitness, was ich weniger gern möchte? Wie bereite ich mich auf meine vermehrte sportliche Aktivität vor? Dehnen, kräftigen der Muskeln?

K. P. in O.

Training zu optimieren, können Stabilitäts- und Gleichgewichtsübungen eingebaut werden. Die Regenerationszeit zwischen den Trainingseinheiten sollte 24 Stunden betragen. Damit das Training wirksam ist, muss es stets an-

gepasst und aufgebaut werden. Die Einheiten können gesteigert werden, zu Beginn genügen 20 bis 30 Minuten.

Lockerer Einlauftraining

Vor dem Krafttraining ist ein zehnmütiges lockeres Einlauftraining auf dem Laufband oder ein Aufwärmen auf dem Crosstrainer durchzuführen. Dadurch wird die später zu kräftigende Muskulatur auf die Belastung vorbereitet und durchblutet. Ausserdem wird durch das Aufwärmtraining das Herz-Kreislauf-System angeregt.

Um den gesamten Organismus und natürlich spezifisch die Muskulatur und die Gelenke optimal zu unterstützen, werden nach ungewohnt starken Belastungsphasen regelmässige Massagen empfohlen. Personen, die sportlich sehr aktiv sind, können ihr Training mit einer medizinischen Massage ergänzen, um ihren Körper ideal in der Erholungsphase zu unterstützen.

Zu Hause können Sie Ihre Muskulatur bewusst mit einem warmen Bad mit einem regenerierenden Zusatz wie z. B.

Johanneskrautextrakt oder Basenpulver entspannen. Dadurch wird die Durchblutung angeregt und dem Muskelkater vorgebeugt. Nach dem Bad können die beim Sport belasteten Gelenke und Muskeln mit einer Arnikaalbe oder Rosmarinöl eingerieben werden.

Ebenfalls zu empfehlen sind warme Packungen oder Wärmekissen, die Sie abends auf die im Training beanspruchte Muskulatur legen können. Zusätzlich können Sie die Bein- und Rückenmuskulatur täglich, morgens beim Aufstehen oder abends vor dem Schlafen, dehnen und somit positiv unterstützen.

Zudem: Falls Sie über längere Zeit sportlich inaktiv waren, sollten Sie vor der Aufnahme eines intensiveren Trainings Ihren Hausarzt konsultieren, um gesundheitliche Schäden zu vermeiden.

SARAH HUMMEL, ZUG

ratgeber@luzernerzeitung.ch

Physiotherapie, Medizinische Massagen, Ernährungsberatung TCM, www.medpraxis.ch

ANZEIGE

Tao-Naturheilpraxis

Sylvia Mollet Walter

Heilpraktikerin

Ernährungsberatung

Schmerztherapie

Frauenheilkunde

Bruno Walter, Heilpraktiker

Schachenstrasse 8, 6010 Kriens

Tel. 041 320 33 00

www.tao-naturheilpraxis.ch