

# SPORT IM WINTER

## Fit bleiben ohne Trainingspause – so geht's:

Sich auch in der Kältesaison fit zu halten und nicht auf die faule Haut zu legen, hat viele Vorteile. Bewegung kann beispielsweise ein Wundermittel gegen den Winterblues sein. Wir erklären Ihnen, wie Sie sich am besten auf die speziellen Herausforderungen des Winters einstellen und maximal von Ihrem Training profitieren können.

## SPORT IM WINTER = VIELE VORTEILE

Wenn Sie sich im Winter fit halten, bauen Sie keine Kondition oder Muskeln ab. Selbst wenn Sie Ihr Training reduzieren, können Sie so im Frühjahr direkt wieder Gas geben und mit voller Motivation weitermachen. Verfallen Sie dagegen in eine Art Winterschlaf, wird der Neustart mühsam. Denn leider können wir unsere Leistungsfähigkeit und Muskelmasse ohne Training nicht über einen längeren Zeitraum konservieren. Sie brauchen nach einem faulen Winter somit viel Zeit, um wieder auf den Stand vor der Pause zu kommen. Auch der innere Schweinehund wird es Ihnen nicht leicht machen.

Zudem tut Bewegung an der frischen Luft im Normalfall immer gut. Haben Sie die richtige Kleidung und beachten ein paar Regeln, können Sie damit nämlich auch Ihr Immunsystem unterstützen, die Stimmung heben sowie leistungsstärker und ausgeglichener werden.

## DIE RICHTIGE AUSTRÜSTUNG FÜR SPORT IM FREIEN

Joggen, Walken, Wandern, Radfahren: Falls Sie im Winter Ihr Sportprogramm draußen fortsetzen möchten, brauchen Sie geeignete Kleidung und Accessoires. Hier ein paar Tipps:



### Schlauchtuch

Schützen Sie Ohren und Hals stets gut, um Entzündungen zu vermeiden. Ein Schlauchtuch (Buff) ist dabei ideal für sportliche Betätigung.



### Zwiebeltaktik

Tragen Sie mehrere Schichten dünne Kleidung übereinander und nutzen Sie atmungsaktive Kunstfasern statt Baumwolle.



### Wasserdichte Schuhe mit rutschfester Sohle

Wer nasse Füße bekommt, erkältet sich leicht. Auch dem leichten Ausrutschen sollten Sie vorbeugen.



### Licht

Achten Sie darauf, dass Sie im Dunkeln sichtbar sind. Tragen Sie Kleidung mit reflektierenden Streifen und checken Sie die Lichter an Ihrem Rad.

## STELLEN SIE SICH AUF DIE BEDINGUNGEN EIN

Die Verletzungsgefahr ist bei Outdoor-Sport im Winter höher als in anderen Jahreszeiten. Das bedeutet aber nicht: „Lassen Sie es sein“. Sondern: „Stellen Sie sich darauf ein.“ Hier ein paar Tipps.



### Gut aufwärmen

Bei Kälte verkramphen die Muskeln nämlich leichter.



### Augen auf

Seien Sie immer aufmerksam. Plötzliche Glätte kann gefährlich werden.



### Pause bei Erkältungen

Wer mit Erkältung trainiert, kann die Krankheit leicht verschleppen. Daher lieber ein paar Tage pausieren. Besonders wichtig: Trainieren Sie nie mit Fieber!

## INDOOR-ALTERNATIVEN

Sie sind und bleiben eine Frostbeule und im Winter draußen zu sein, ist nichts für Sie? Dann nehmen Sie doch die Jahreszeit zum Anlass, neue Indoor-Sportarten für sich zu entdecken. Zum Beispiel:



### Curling

Sie lieben es ungewöhnlich? Sicher kennen Sie Curling als olympische Wintersportart. Schon einmal daran gedacht, es selbst zu probieren? Das Spiel ähnelt Boule und Boccia, erfordert viel Präzision und ist anstrengender, als Sie vielleicht denken. Mit einer Online-Suche finden Sie sicher eine Halle oder einen Kurs in Ihrer Nähe.

Eine Aktivität für den ganzen Freundeskreis oder die Familie.



### Eislaufen

Begeben Sie sich, statt draußen über die Glätte zu fluchen, freiwillig und mit dem richtigen Schuhwerk aufs Eis.

In der Halle ist Eislaufen wetterunabhängig möglich. Die Sportart ist richtig gutes Konditionstraining und eine spaßbringende Beschäftigung für Groß und Klein.



### Schwimmen

Das Wasser in einem schönen Hallenbad bringt einen Hauch von Sommer zurück und eignet sich daher besonders gut für Wintermuffel. Schwimmen trainiert die Ausdauer, viele Muskeln und ist gelenkschonend.

### ★ Unser Tipp für alle Sportler und Wiedereinsteiger:

Im Rahmen unseres Bonusprogramms erstatten wir die Kosten für eine sportmedizinische Untersuchung. Dieser Check eignet sich sowohl für Leistungs- als auch für Hobbysportler. Er dient zur Diagnose, ob bislang unerkannte Erkrankungen des Herzens oder des Kreislaufs vorliegen, die bei körperlicher Aktivität eine Gefährdung für die Gesundheit darstellen können. Im Gespräch mit einem Sportmediziner erhalten Sie eine Beratung zur geplanten Sportart.