



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Training bei Kälte

Die kalte Jahreszeit stellt Ausdauersportler vor große Herausforderungen. Hier einige Tipps, um die Kälte erträglicher zu gestalten:

- Viele Sportler atmen bei kalter Witterung nur durch die Nase ein, um die Luft anzuwärmen. Dies ist i.a. nicht notwendig. Gesunde und nicht empfindliche Personen können auch bei Kälte durch den Mund atmen. Durch die Nase kommt meist nicht genug Luft, um im angemessenen Tempo zu trainieren. Tipp: Die Zunge an den Gaumen legen, dadurch wird die Luft erwärmt.
- Laufen auf verschneitem und etwas rutschigen Untergrund trainiert das Gleichgewichtsgefühl und die Trittsicherheit.
- Probieren Sie alternative Sportarten wie Skilanglauf oder Schlittschuhlaufen aus. Abwechslungsreiches Training ist gutes Training!
- Intensive Trainingseinheiten sind bei großer Kälte ein Problem: Warme Kleidung verhindert ein Frieren beim Aufwärmen, aber während intensiver Belastung verursacht sie ein starkes Schwitzen, so dass nach der intensiven Belastung die verschwitzte Kleidung eine erhöhte Erkältungsgefahr bedeutet. Dünne Kleidung verhindert zwar ein starkes Schwitzen während intensiver Belastung, aber davor und danach ist die Erkältungsgefahr wiederum erhöht. Tipp: Intensive Einheiten ins Warme verlegen (z.B. Spinning) oder dafür sorgen, dass nach der intensiven Belastung das Training schnell beendet ist.