



WINTERSCHLAF ADE!

AUSDAUERSPORT LANGSAM BEGINNEN

SERVICE ▶ Hat man während der langen, kalten Wintermonate nicht trainiert, müssen im Frühjahr Körper und Geist erst wieder auf regelmäßige sportliche Belastungen eingestellt werden. Mit der Ausübung seiner bevorzugten Outdoor-Ausdauersportart fängt man am besten moderat an.

Text: Bernhard Rauch, M. A., Naturfreunde Österreich, Sportmanagement Radsport, Sportklettern, Laufen, Schneesport, Fotos: Hermann Erber, Birgit Machtinger, Ernst Wukits/Leki

Ausdauersportarten, die man in erster Linie während der warmen Jahreszeit ausübt, erfreuen sich in Österreich anhaltender Beliebtheit. Eine gewissenhafte Vorbereitung für ausgedehnte Touren, Läufe oder gar den ein oder anderen Hobbywettkampf ist unabdingbar.

Fand in den Wintermonaten kein regelmäßiges Training statt, empfehle ich einen moderaten Start in die neue Saison. Der Trainingsaufwand von drei bis sechs Stunden pro Woche (je nach Sportart) sollte nicht überschritten werden. Absolute AnfängerInnen sollten nicht mehr als zwei Stunden pro Woche einplanen. Mit einem langsamen Herantasten erreicht man schon bald die gewünschten Trainingsumfänge. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Ausdauersportarten wurden in einschlägigen Studien bereits mehrfach bewiesen: Das

Herzinfarktrisiko wird gesenkt, das Herz-Kreislauf-System verbessert, das Immunsystem gestärkt.

Nach der ersten Adaptationsphase wird man merken, dass auch der Stoffwechsel wieder ordentlich in Schwung kommt und der

Kalorienbedarf gesteigert wird.

Wichtig: Ausdauertraining sollte immer mit einer ausgewogenen Ernährung einhergehen. Während des Trainings muss man auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Nahrungszufuhr achten.

ÜbungsleiterIn Nordic Walking

Mit dieser Ausbildung schafft man sich die Voraussetzung für eine selbstständige, verantwortungsbewusste und zielorientierte Übungsleiter-Tätigkeit.

Inhalte: Theoretische und praktische Einführung in die Ganzkörpersportart Nordic Walking sowie Vermittlung der Grundlagen für die Durchführung von Nordic-Walking-Veranstaltungen

Termin: 19.–21. Mai 2017, **Ausbildungsort:** JUFA-Weitental bei Bruck/Mur

Kursleitung: Alois Pintarelli, 0664/761 38 78, **Kursgebühren pro Person/DZ:** Naturfreunde-Mitglieder: 269 €, Ortsgruppen-MitarbeiterInnen: 159 €

Anmeldung: www.team.naturfreunde.at



Ausdauersportarten wie Radfahren, Wandern und Nordic Walking haben viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit. So kommt u. a. das Herz-Kreislauf-System in Schwung, wodurch der ganze Körper besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird.

ausgedehnte und konditionell anspruchsvolle Wanderungen in den Sommer- und Herbstmonaten. Martin Edlinger, Leiter der Bergsport-Abteilung der Naturfreunde, meint: „Lieber fit in die Berge – als fit durch die Berge. Alpine Gefahren durch eine unzureichende körperliche Verfassung sind nicht zu unterschätzen.“

NORDIC WALKING

Die Begeisterung für Nordic Walking ist ungebrochen. Aufgrund der geringen Belastungsintensität erfreut sich diese Sportart enormer Beliebtheit. Nordic Walking eignet sich optimal für EinsteigerInnen in den Ausdauersport. Ein Basisniveau an Kondition kann leicht erlangt werden – ohne die Gelenke übermäßig stark zu belasten. Der Bänder- und Sehnenapparat benötigt Zeit, um sich an regelmäßige Belastung zu gewöhnen. Bei übermäßiger Belastung kann es zu Entzündungserscheinungen kommen.

LAUFEN

Viele HobbyläuferInnen frönen ihrem Sport auch im Winter; rutschfeste Schuhe mit starkem Profil und reflektierende Kleidungs-elemente sind dabei Pflicht.

Fortgeschrittene, die neue Belastungsreize setzen wollen, suchen im Sommer vermehrt die Herausforderung am Berg. Auf Trail-Running-Touren ist die Belastung für das Herz-Kreislauf-System allerdings extrem groß; sie sollten daher nur von sehr gut trainierten Personen unternommen werden.

BERGWANDERN

Immer mehr Menschen suchen, vor allem an den Wochenenden, Zuflucht in den Bergen. Auch beim Wandern beginnt man moderat und wählt einfache Touren mit max. 500 Höhenmetern auf 10 km Länge. Diese Einstiegstouren bilden den Grundstock für

RADFAHREN

Dank des gelenksschonenden Bewegungsablaufs eignen sich Tourenradfahren und Mountainbiken für alle Altersgruppen. Man beginnt mit kurzen Touren mit maximal 200 bis 300 Höhenmetern. Die Nacken- und Gesäßmuskulatur benötigen eine gewisse Zeit, um sich an die Körperhaltung und Belastung anzupassen.

KRAFTTRAINING

Zur Vorbereitung auf die angeführten Ausdauersportarten empfehle ich moderates Krafttraining. Das Augenmerk sollte vor allem auf die Rumpf- und Beinmuskulatur gelegt werden. Durch eine ausreichende Kräftigung der Muskulatur sowie des Bänder- und Sehnenapparates werden die Gelenke entlastet. Die Gefahr einer schnellen Überlastung beim Ausdauersport wird deutlich reduziert. ■

60 HOTELS & 31 REGIONEN

GUTSCHEIN JETZT ONLINE KAUFEN AUF:
WWW.BIKE-HOLIDAYS.COM



ÖSTERREICH | SLOWENIEN | ITALIEN | SCHWEIZ



DEN NEUEN KATALOG JETZT ANFORDERN!
TEL. +43 6542 80480 | OFFICE@BIKE-HOLIDAYS.COM