



TIPPS LAUFEN IM WINTER

Jahresanfang, Zeit, die guten Vorsätze, die man an Silvester gefasst hat, auch umzusetzen. „Mehr Sport machen“ steht da bei vielen ganz vorne auf der Liste. Aber wie? Fitnessstudios und Sportvereine sind geschlossen. Und rausgehen? Brrrr...viel zu kalt! Oder?

Keine Angst: mit den richtigen Tipps ist Laufen auch bei kalten Temperaturen kein Problem!

Katja Mayer, Ironmansiegerin und Inhaberin der km Sport-Agentur, Organisatorin des M-net Firmenlauf Augsburg, verrät euch, auf was ihr achten solltet:

1) Richtige Kleidung

Wenn ihr am Anfang noch etwas fröstelt, dann habt ihr alles richtig gemacht. Denn man sollte sich auf keinen Fall zu warm anziehen. Ist der Körper nämlich auf Betriebstemperatur, kann es schnell zu einer Überhitzung kommen. Ideal bei kaltem Wetter ist das Zwiebelprinzip: T-Shirt, Longsleeve und eine winddichte Jacke. Fertig? Nicht ganz. Über die Extremitäten wie Hände oder auch über den Kopf verliert man am meisten Wärme. Deshalb sollten Handschuhe und Mütze bzw. Stirnband nicht fehlen. Um euer Winter-Outfit komplett zu machen, sind die Schuhe entscheidend. Hier solltet ihr auf ein rutschfestes Profil achten. Selbstverständlich sollten sie auch atmungsaktiv sein. Dies gilt ebenso für die Bekleidung.

2) Vor dem Lauf: aufwärmen

Die Temperaturen im Winter sind selbstverständlich andere als im Frühling oder Sommer. Das ist klar. Aus diesem Grund ist das Aufwärmprogramm entscheidend. Vielleicht könnt ihr schon einige Dehnübungen in der Wohnung machen, um den Körper auf die bevorstehende Einheit vorzubereiten. In jedem Fall solltet ihr erst einmal langsam loslaufen und dann das Tempo Schritt für Schritt steigern. So verringert ihr euer Verletzungsrisiko um ein Vielfaches und müsst euch nicht mit unnötigen Zerrungen auseinandersetzen.

3) Nach dem Lauf: umziehen

Ihr habt es geschafft: Den Schweinehund überwunden und eure Walking- oder Jogging-Einheit hinter euch gebracht. Dann heißt es, schnell unter die Dusche bzw. umziehen. Nur so könnt ihr euch vor einer Auskühlung schützen.

4) Trinken, trinken, trinken

Auch wenn man es nicht merkt: Im Winter braucht der Körper genauso viel Flüssigkeit wie im Sommer. Daher ist es wichtig, besonders nach dem Lauftraining, das Trinken nicht zu vergessen.

Und zum Schluss gibt es nur noch einen Tipp: Überwindet euch und geht nach draußen. Auch wenn die warme Couch vielleicht verlockender ist, werdet ihr euch nach der Trainingseinheit super fühlen.