

Sommer, Sonne und Training?

Wenn es darum geht etwas **nicht** zu tun, sind wir Menschen äusserst kreativ. Speziell dann, wenn es dazu noch anstrengend oder nichts Angenehmes ist. In diesem Fall finden wir tausende, mehr oder weniger glaubwürdige Ausreden.

Das betrifft natürlich auch das körperliche Training. Wir finden viele Gründe das Training auszulassen und meist nur wenige, es trotzdem zu tun. Einer dieser negativen Gründe ist immer wieder „**Jetzt ist schönes Wetter**“!

Bei schönem Wetter gehe ich doch nicht in einen geschlossenen Raum!
Bei schönem Wetter mache ich viel lieber etwas draussen!
Bei schönem Wetter ist es zu warm zum trainieren!
Bei schönem Wetter.....!



Also bedeutet schönes Wetter für viele Leute eine Trainingspause

Ein Tag schönes Wetter = ein Tag Trainingspause
=> **kein Problem**

2 bis 3 Tage schönes Wetter = 2 bis 3 Tage Trainingspause
=> **mag auch noch gehen**

Eine ganze Woche oder mehr schönes Wetter = lange Trainingspause
=> **da fangen die Probleme an**

Lange Pausen bedeuten grundsätzlich Rückschritt:

- Muskelabbau (schon nach 2 Wochen)
- Haltung verschlechtert sich
- Rückenschmerzen melden sich zurück
- Straffes Gewebe wird wieder schlaff
- Fett setzt sich an
- **sofortiger** Rückgang der Ausdauerfähigkeit
- Verminderung des Wohlbefindens
- usw.

Zudem zeigt die Erfahrung, dass es nach längeren Pausen äusserst schwer ist, wieder einen Trainingsrhythmus zu finden. Der Neubeginn wird dann hinausgeschoben von Woche zu Woche, bis schlussendlich vier, fünf Monate vergangen sind. In vielen Fällen wird das Training dann ganz gestrichen mit der Begründung:

- „Hat ja nichts gebracht“ oder
- „Ich war halt wieder mal zu faul“ oder

- „Ich halte nichts längere Zeit durch“ oder ganz einfach
- „**Ich habe keine Zeit**“!

Dabei wäre es so einfach, wenn wir uns auf die, speziell in unseren Breitengraden etwas besondere Situation „schönes Wetter“, einstellen würden.

Nur schon mit **einem Krafttraining pro Woche**, reduziert auf die wichtigsten Grundübungen (Dauer ca. **½-Stunde**) kann man sein momentanes Kraft- und Muskelniveau erhalten. Eine halbe Stunde, da findet man doch immer die Zeit!

Dazu zwei bis drei Ausdauereinheiten an der frischen Luft. Zeitbedarf je nach Intensität, Zeit, Möglichkeiten, Lust und Laune, zwischen ½- und mehreren Stunden mit den unterschiedlichsten Bewegungsarten. Sei es Joggen, Wandern, Inline-skating, Walking, Schwimmen, Radfahren, Bergsteigen, Biken, etc.; tut was euch Freude macht.

Vergesst dabei einzig nicht, bei all diesen beschriebenen Bewegungsarten handelt es sich um Ausdauertraining. Dieses ersetzt auf keinen Fall das Krafttraining. Man hört z.B. immer wieder, dass beim Nordic Walking 80% der Muskeln gebraucht werden. Das stimmt, sie werden gebraucht, aber nicht auf Kraft trainiert und aufgebaut. Diese Muskeln werden besser durchblutet, es entstehen mehr Mitochondrien und die muskuläre Ausdauer verbessert sich.

Selbst in den Ferien kann die Kraft trainiert werden. Versucht mal Liegestütze, Klimmzüge mit Unterstützung, Kniebeugen mit dem Koffer, Seitheben mit gefüllten Flaschen oder ganz einfach isometrisches Training. Ihr fragt, was das ist? Einen Muskel gegen Widerstand (z.B. Wand, Hand auf Hand, mit Partner) belasten und diese Kraft ohne Bewegung eine gewisse Zeit halten (30 – 90 Sekunden). Fragt doch einfach mal euere Trainer/-innen, wie das geht und was man alles machen kann.



Halte dich gut in Form und du wirst deine Freizeit mehr geniessen!

Einen schönen Sommer mit viel Sonnenschein wünscht Euch

James, Stephan Hodel