

Outdoor-Training, egal, ob bei Schnee, Regen oder Sonnenschein

Mit der richtigen Kleidung ist das Workout im Freien auch im Winter fast immer möglich.

Text: Ilatscha Wondrusch

Nur weil es im Winter kalt und oft grau in grau ist, heißt das noch lange nicht, dass man nicht auch im Freien trainieren kann. Selbst wenn es manchmal an Sonne mangelt, bietet das Training in der freien Natur auch im Winter viele Vorteile. Dazu zählen die frische Luft, das Ankurbeln des Immunsystems durch die Kälte und die positive Auswirkung auf das Gemüt durch den „Tapetenwechsel“.

Trotzdem gibt es beim Wintertraining ein paar Dinge, die zu beachten sind: Zuerst einmal ist es wichtig, die richtige und ausreichend Kleidung anzuziehen. Dabei ist das bekannte Zwiebelprinzip am hilfreichsten. Dieses besagt, dass es drei Schichten geben sollte: die feuchtigkeitsregulierende Schicht, die Isolierschicht und die Wetterschutzschicht.

- Die feuchtigkeitsregulierende Schicht ist das, was direkt am Körper anliegt. Gerade beim Sport sollte man auf Funktionsmaterialien wie Merinowolle oder Kunstfasergewebe zurückgreifen. Baumwolle ist eher ungünstig, da sie sehr viel Feuchtigkeit aufnimmt. Am besten ist spezielle Lauf-/Ski-/Funktionsunterwäsche.
- Die Isolierschicht sorgt für Wärme und ist sehr wetter- und personenabhängig. Manche benötigen nur eine dünne Schicht, andere sogar zwei Isolationsschichten. Auch hier sollte man auf Atmungsaktivität und Feuchtigkeitsaufnahme (bzw. Feuchtigkeitstransport nach außen) achten. Gute Isolationsschichten können z. B. Langarmshirts oder Fleecepullis/-jacken sein.
- Bei der äußersten Schicht ist es ganz wichtig, dass →



Übung: Aufwärmen

AUSFÜHRUNG: Am Stand marschieren und dabei die Knie etwas höher als bei normalem Gehen heben. Dies die ganze Aufwärmübung beibehalten. Zusätzlich die Arme nach vorne strecken und die Hände in schnellem Tempo zu Faust machen und wieder aufmachen. Einige Sekunden in dieser Position bleiben, dann wandern die Arme zur Seite und pumpen weiter. Auch hier einige Zeit verweilen, und dann werden die Arme, immer weiter pumpend, nach oben gestreckt. Zum Schluss werden die Arme noch nach unten gestreckt und auch hier noch ein paar mal weiter gepumpt. Mit dieser Übung wird der ganze Körper aufgewärmt, und das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung.

Dauer: 3–4 Minuten

Übung: Theraband-Twist

Muskulatur: Hüfte, Po, Bauch, Oberarme

AUSFÜHRUNG: Das Theraband wird etwa auf Schulterhöhe eingehängt. Mit stabilem Stand etwas breiter als hüftbreit seitlich zum Band aufstellen und das Theraband mit beiden Händen greifen. Das Theraband sollte von Anfang an eine leichte Grundspannung aufweisen und nie schlaff sein. Zuerst wird eine Kniebeuge gemacht, mit dem Hochkommen wird das Knie, das weiter vom Theraband entfernt ist, hochgehoben. Gleichzeitig mit dem Hochkommen werden die gestreckten Arme mit dem Theraband in Richtung des gehobenen Knies bewegt. Dabei bewegt sich der ganze Oberkörper mit. Danach wieder zurück in die Ausgangsposition, und die Übung beginnt von vorne.

Diese Übung je Seite 10–12 Mal wiederholen.

Tipp: Bei Kniebeugen immer darauf achten, dass die Knie nicht nach innen kippen und dass die Knie nicht über die Zehenspitzen drüberschieben.



Übung: Box-Kniebeuge

Muskulatur: Beine, Po, Bauch, Rücken, Arme

Etwas breiter als hüftbreiter Stand und den Po absenken in eine Kniebeuge. Der Oberkörper bleibt gerade aufgerichtet, und der Bauch wird fest angespannt. Die Arme werden in einer Boxer-Haltung vor den Oberkörper genommen, dann wird in flottem Tempo rechts und links nach vorne geboxt. Dabei werden Oberkörper und Schulter mit den Armen mitgedreht.

Rund 25 Wiederholungen



Übung: Dip mit Kick

Muskulatur: Arme, Schulter, Rücken, Po, hinterer Oberschenkel

AUSFÜHRUNG: Rückwärts auf einer Bank (oder einer Mauer) abstützen. Die Arme sind gestreckt, der Bauch angespannt, die Schultern sollten so weit wie möglich von den Ohren wegbleiben. Die Beine sind angewinkelt und hüftbreit abgestellt. Die Übung startet mit dem Beugen der Arme und dem Absenken des Pos. Danach werden die Arme gestreckt, der Po angespannt und so weit wie möglich nach oben gedrückt. Dort wird gehalten und einmal das rechte Bein gerade nach vorn gestreckt, dann wieder am Ausgangspunkt abgesetzt und das linke Bein auch nach vorn gestreckt. Danach beginnt die Übung wieder von vorne.

10-12 Wiederholungen



Übung: Lunge mit Gewicht/Ringband

Muskulatur: Oberschenkel, Po, Arme, Brust

AUSFÜHRUNG: Hüftbreiter, stabiler Stand und die Arme mit einer kleinen Hantel/Wasserflasche oder einem Ringband gerade in die Höhe strecken. Nun wird zuerst mit dem linken Fuß weit zurückgestiegen und der Oberkörper Richtung Boden abgesenkt (Lunge). Der Oberkörper bleibt dabei ganz aufgerichtet und der Bauch angespannt, um nicht in ein Hohlkreuz zu fallen. Beim Aufstehen wird das hintere Knie hochgehoben und gleichzeitig die Hände Richtung Knie gebeugt. Danach wieder zurück in die Lunge-Position.

Diese Übung wird 10-12 Mal pro Seite gemacht.



Übung: Schwimmer

Muskulatur: Beine, Rücken, Arme und Schultern

AUSFÜHRUNG: Stabiler, nicht zu breiter Parallelstand. Es wird in die Knie gegangen, die Knie jedoch nicht zusammendrücken, sondern im gleichen Abstand wie die Füße lassen. Die Arme werden in Verlängerung der Wirbelsäule (neben den Ohren) ausgestreckt, der Oberkörper mit gerader Wirbelsäule und angespanntem Bauch leicht nach vorne gebeugt. Mit den Armen wird die Bewegung wie beim Brustschwimmen gemacht, währenddessen wird mit den Beinen kurz rauf- und runtergewippt.

25 Wiederholungen

diese Wind und Regen abhält. Am besten sind hier z. B. Softshell- oder Regenjacken. Weiters ist beim Outdoor Training zu beachten, dass die Stehphasen (zwischen den Übungen) nicht zu lange sind. Bevorzugt ist die ständige Bewegung, auch wenn es nur Gehen ist. Dadurch wird das Training auch Cardio-lastiger, das Herz-Kreislauf-System optimal beansprucht und der Körper auf Temperatur gehalten. Sollten Stiegen oder Hügel in das Training mit eingebunden werden können, ist das perfekt.

Zuletzt sollte man größtenteils dynamische Übungen machen und die größten Muskeln bzw. viele Muskelgruppen auf einmal trainieren. Auch dadurch hat der Körper weniger Chance, auszukühlen, und das schützt auch vor Verletzungen, denn je kühler der Körper wird, desto verletzungsanfälliger sind wir.

Sie möchten mehr solche Übungen machen und sich gleichzeitig mit Gleichgesinnten austauschen? Dann sind Sie bei mir genau richtig: Die mamaFIT mit Natascha Gruppenkurse finden am Montag um zehn Uhr im Schönbrunner Park und am Dienstag und Freitag um zehn Uhr bei der Stadt des Kindes (hinter dem Auhof Center) statt. Für alle, die intensiveres Training möchten, bietet sich mein Bootcamp am Mittwoch um 19 Uhr bei der Stadt des Kindes (hinter dem Auhof Center) an. Zusätzlich zu den Gruppenkursen biete ich auch Personal Trainings an. ●

Kontakt und Info: Natascha Wondrusch, natascha.wondrusch@mamafit.at, 0699/11683133, www.mamafit.at/trainer/natascha-wondrusch



Übung: Burpee

Muskulatur: Arme, Rumpf, Oberschenkel

AUSFÜHRUNG: In der Liegestützposition wird auf eine Bank (oder eine Mauer) gestützt. Im Oberkörper Spannung aufbauen, um den ganzen Körper gerade zu halten. Nun werden die Arme gebeugt und die Brust Richtung Bank bewegt. Dabei muss der Bauch fest angespannt sein, um nicht durchzuhängen. Danach wird wieder hochgedrückt, und wenn die Arme gestreckt sind, wird mit den Beinen bis kurz vor die Bank gehoppt oder gestiegen. Die Hände werden von der Bank gelöst und gerade nach oben gestreckt. In Variante 1 wird gleichzeitig ein kleiner Strecksprung dazu gemacht. In Variante 2 wird nur bis ganz auf die Zehenspitzen hochgedrückt, und nicht gesprungen. Danach kommen die Hände wieder zurück auf die Bank, und die Übung startet von vorne.

Diese Übung 10-12 Mal wiederholen.

Tipp: Solange der Beckenboden nicht wieder in Topform ist, sollte nicht gesprungen, sondern nur Variante 2 durchgeführt werden.

Weitere Infos zum mamaFIT-Workout auf www.hellofamiliiii.at/momsonly

Trainiere wann und wo du möchtest.



Jetzt unser neues Onlinetraining mamaFITonscreen.com testen!

