

Aktueller Lauf- & Bewegungstipp

Krafttraining als Ganzkörpertraining

Für viele beginnt jetzt wieder die Freiluftsaison, egal ob Läufer, Radfahrer, Walker etc.

Damit kein frühzeitiger Leistungseinbruch eintritt, ist ein ergänzendes, 1-2mal wöchentlich stattfindendes Ganzkörper-Krafttraining äußerst sinnvoll, wichtig und notwendig. Übungen mit und ohne Geräte eignen sich gleichermaßen gut. Dabei soll die Muskulatur am gesamten Körper dementsprechend forciert werden. Ein gut ausgeprägtes Muskelkorsett beugt frühzeitigen Verschleißerscheinungen vor, hilft gegen Dysbalancen und verhilft jedem Aktiven zu einer rundum schmerzfreien Sport- und Bewegungsausführung. 3-6 Sätze zu je 15-25 Wiederholungen je Muskelgruppe wären ein ideales Kraft-Ergänzungstraining. Dabei soll bedacht werden, dass das Krafttraining immer vor der etwaigen Ausdauerinheit durchzuführen ist, um den bestmöglichen Trainingsbenefit zu erzielen. Der Körper wird es Ihnen danken – schmerzfrei! Gutes Gelingen! Tipp von Mag. Roland Jachs, Sportwissenschaftler im Moorheilbad Harbach

Weitere Tipps und Informationen finden Sie auf der Website von Xundwärts, dem Lauf- und Bewegungszentrum der Xundheitswelt, unter www.xundwaerts.at.