

Gesundheitstipp

Aktiv durch den Winter

Ganzjährig aktiv zu bleiben ist wesentlich für einen gesunden Geist und einen gesunden Körper.

Selbst wenn das Wetter stürmt und schneit, kann man sein Training schonend auf dem Ergometer durchführen. Auch hier gilt das Gebot drei bis vier Mal die Woche 30 bis 60 Minuten vorwiegend im Fettstoffwechselbereich zu bleiben. Eine gute Orientierungshilfe bietet das sogenannte „Sprechtempo“, bei dem lockeres Plaudern während des Trainings möglich sein soll. Dennoch ist es wichtig den Puls immer im Auge zu behalten. Hierbei werden Ergometer angeboten, die sowohl über die Hand als auch über das Ohr den Puls messen. Der Brustgurt als solcher (bei jeder Pulsuhr dabei) ist allerdings am zuverlässigsten und funktioniert bei den meisten Ergometern. Ein guter Tipp für Läufer ist besonders bei kaltem Wetter die Schuhbänder mittels Rucksackklemmen zu fixieren, damit sie nicht aufgehen können, und man sich beim Binden keine kalten Finger holt. Tipp von Herrn Mag. Christian Lang, Sportwissenschaftler der Xundheitswelt.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.