

Aktueller Lauf- & Bewegungstipp

Tourengehen – Naturerlebnis und Training

Die Kraftausdauersportart „Tourengehen“ ermöglicht dem Sportler nicht nur ein wunderschönes Naturerlebnis sondern bringt, da der Krafteinsatz aus dem ganzen Körper kommt, gleichzeitig den Körper in Form!

Jedoch sollte man nicht ohne ein entsprechendes Training in die Saison starten. Das Augenmerk im Vorbereitungstraining sollte auf der Grundlagenausdauer, Kraftausdauer, Kräftigung der Oberkörper-, Rumpf-, und Beinmuskulatur und Koordination liegen. Die Grundlagenausdauer kann zum Beispiel mittels Wandern, Nordic Walking, Radfahren oder Laufen in den entsprechenden Intensitäten trainiert werden. Für ein gelenkschonendes Training der Kraftausdauer bietet sich das Aquajogging an. Die Koordination kann beispielsweise mittels der MFT Disc trainiert werden. Tourengehen ist eine optimale Möglichkeit Ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und bietet Ihnen zusätzlich eine unglaubliche Kulisse. Tipp von Mag. Susanne Haderer, Sportwissenschaftlerin der Xundheitswelt

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