

New Balance Wintertraining

Wir zeigen Alternativen zum Lauftraining in der kalten Jahreszeit

Was tun, wenn Du dir vorgenommen hast, zu laufen, Du dich aber doch lieber anderweitig sportlich betätigen willst? Kein Problem! Man muss nicht zwingend immer nur laufen, um ein besserer Läufer zu werden – besser gesagt: man sollte sogar etwas variieren. Viele andere Sportarten bringen Abwechslung in den Alltag und wirken sich positiv auf Deinen Trainingszustand aus. Probiere es doch mal mit folgenden Ausdauersportarten:

Aqua-Jogging

Man gehe in ein Schwimmbad, binde sich einen Schwimmgürtel aus Schaumstoff um die Hüfte und ziehe gegebenenfalls ein paar Schuhe an, die den Auftrieb verstärken – und schon ist man bereit für Aqua-Joggen, dem Laufen im Wasser. Das, was gerne mal als „Hausfrauensport“ bezeichnet wird, ist zwar für jede Altersgruppe geeignet, doch selbst einem jungen Austrainierten wird das Aqua-Joggen schnell die Schweißperlen auf die Stirn treiben.

Aqua-Jogging ist ein hervorragender Sport, der nahezu alle Muskeln fordert. Gleichgültig, ob man sich mit kurzen, schnellen oder mit längeren Schritten durch das Wasser kämpft, oder ob man versucht, im Wasser über fiktive Hindernisse zu springen – die Beinmuskulatur wird ebenso trainiert wie der Po und auch die Arme müssen Arbeit verrichten. Da der Schaumstoffgürtel nicht nur für Auftrieb, sondern auch für Instabilität sorgt, hilft nur eine angespannte und am besten gut trainierte Rumpfmuskulatur für ein angenehmes Gefühl im Wasser.

Oftmals wird Aqua-Jogging sogar von Spitzensportlern betrieben. Wegen der Dichte des Wassers muss der Körper hier nur 20 Prozent seines Eigengewichts tragen – gerade bei Verletzungen ist das Laufen im Wasser wegen seiner Gelenk- und Bänderschonung deshalb oft besser als das Laufen in der freien Natur – und ohne Verletzung eine Top-Alternative.

Ski-Langlauf

Seit in Chamonix im Jahr 1924 die ersten Olympischen Winterspiele ausgetragen wurden, ist Ski-Langlauf ein fester Bestandteil des Olympia-Programms. Bereits im 16. Jahrhundert sollen sich die Menschen in Skandinavien auf zwei Brettern fortbewegt haben und was so lange währt, kann nicht schlecht sein.

In der Tat ist das Skilanglaufen, bei dem man oft wundervolle Schneelandschaften bewundern kann, eine sehr gesunde Sportart, die mit dem Laufen auch noch stark verwandt ist. Wer klassisch langläuft, trainiert seine Ausdauer und neben der Oberkörpermuskulatur auch noch dieselben Muskelgruppen wie der Läufer. Wem der Skating-Stil besser gefällt, trainiert ebenfalls die Ausdauer – die Belastung ist aber eher dem Radfahren ähnlich. Bei

beiden Stilarten werden Gelenke und Wirbelsäule geschont und das Herz-Kreislaufsystem trainiert.

Schlittschuhlaufen / Inline Skating

Beim Inline-Skaten ist man wie beim Laufen an der frischen Luft und trainiert die Beinmuskulatur, die Ausdauer und das Herz-Kreislaufsystem. Diese gelenkschonende und damit auch für übergewichtige Menschen sinnvolle Sportart bereitet vielen großen Spaß, hat aber leider auch den einen oder anderen Nachteil: neben sauberen, gut asphaltierten Strecken benötigt man gutes Wetter. Dennoch ist das Inline-Skating eine willkommene Alternative im Trainingsalltag, ebenso wie im Winter das Schlittschuhlaufen.

Mit Kufen unter den Füßen wird ebenfalls die Beinmuskulatur trainiert und die Runden auf dem Eis fördern die Ausdauer. Wer Platz auf der Eisfläche hat und das Schlittschuhlaufen sicher beherrscht, kann auch etwas für die Schnellkraft tun. Ein Antritt aus dem Stand, anschließendes abruptes Abstoppen und erneutes Antreten bringt die Oberschenkel schnell auf Temperatur.

Radfahren

Radfahren ist ein hervorragendes Ausdauertraining, das zwar andere Muskeln schult, als das Laufen, sich aber trotzdem als Alternative eignet oder sogar anbietet. Wer beispielsweise für einen Marathon trainiert und dabei im Training sehr lange Strecken zurücklegen muss, tut gut daran, Belastungen von über drei Stunden auf das Rad zu verlegen, um die Gelenke und Sehnen nicht zu überbeanspruchen. Auf dem Fahrrad wird ein Großteil des Körpergewichts durch das Sitzen auf dem Sattel abgefedert, was bedeutet, dass man seine Gelenke schont und schneller regeneriert. Trainiert wird neben den Beinen auch der Rücken – und je nach Strecke auch die Armmuskulatur.

Ein weiterer Vorteil des Radfahrens ist, dass das Fahrrad ein echtes Fortbewegungsmittel ist. In relativ kurzer Zeit kann man längere Strecken zurücklegen und so das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden: z.B. mit dem Fahrrad zur Arbeitsstelle fahren. Als effektives Ausdauertraining hat sich auch Spinning herausgestellt.

Crosstraining

Von vielen erfahrenen Läufern vielleicht etwas belächelt ist das Training auf dem Crosstrainer eine sehr sinnvolle Trainingsmethode, gerade für Menschen mit Übergewicht. Ohne die Gelenke stark zu beanspruchen trainiert der Crosstrainer nämlich sowohl die Beinmuskulatur als auch den Oberkörper und macht ihn damit zu einem kompletten Trainingsgerät. Da sehr viele Muskeln gleichzeitig gefordert sind, werden viele Kalorien verbrannt.