

## Vorkehrungen für Training im Sommer

- Walken Sie in den kühlest Stunden des Tages, am frühen Morgen oder späten Abend
- An heißen Tagen mit hoher Luftfeuchtigkeit müssen Sie das Tempo runterfahren
- Tragen Sie eine Pulsuhr um Ihren Pulsregelmäßig prüfen zu können
- Trainieren Sie im Wald oder auf Wegen die auch mal Schatten bieten
- Als Sommerbekleidung sind im Handel kurze Hosen aus leichtem Material erhältlich, eng oder weiter geschnitten. Wer länger als 30 Minuten am Stück wackt, sollte besser zu eng anliegenden Hosen greifen. Gute Sporthosen haben auch einen Innenslip, Sie können dann also auf Unterwäsche verzichten, die ebenfalls unangenehme Reibung auf der Haut verursacht.
- Je nach Temperatur sollten Sie ein T-Shirt mit oder ohne Ärmel tragen, das Shirt sollte eng geschnitten sein und dicht am Körper anliegen, damit die Feuchtigkeit schnell von der Haut abtransportiert werden kann. aber nicht mit nacktem Oberkörper trainieren
- Tragen Sie eine Sonnenbrille und Kopfbedeckung
- Laufen Sie mit Flaschengurt

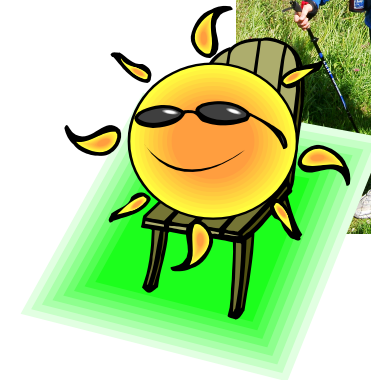


**Jana Müller Schmidt**  
Fitnesstrainerin, Präventions- und  
Rehatrainerin  
Nordic Walking Instruktor  
Ernährungsberaterin

☎ [mueller-schmidt@gmx.de](mailto:mueller-schmidt@gmx.de)  
homepage  
[www.jms-figurinform.de](http://www.jms-figurinform.de)

## Nordic Walking

### So trainieren Sie im Sommer



„Es ist zu heiß“ eine Ausrede die jeder kennt, aber wenn Sie richtig vorbereitet sind, sich mit einem Freund treffen, um sich gemeinsam zu quälen, klappt es!

## Bei Hitze kühl bleiben

- Anfänger besonders Frauen überhitzen sich manchmal, weil sie noch nicht ausreichend schwitzen können. Wenn Sie Anfänger sind sollten Sie alles Schritt für Schritt angehen. Wenn der Körper sich an das Training gewöhnt hat, wird er auf Kommando schwitzen.
- Tragen Sie helle Kleidung aus Funktionsfasern, die den Schweiß abtransportieren und kühlend wirken
- Haben Sie ständig Wasser dabei
- Trinken Sie den ganzen Tag über Wasser, Sie können kaum soviel trinken wie Sie brauchen, eine wichtige Ursache der Überhitzung ist die Dehydrierung
- Wer nicht genug trinkt kann auch nicht genug schwitzen
- Verzichten Sie auf Alkohol
- Trinken Sie Tee und Kaffee nur in Verbindung mit einem Glas Wasser, ansonsten entziehen Sie dem Körper noch Wasser

## Trinken bei Hitze

- Warten Sie nicht bis sich das Durstgefühl einstellt, stellen Sie sich am besten Wasser so parat, dass Sie auch trinken, 2-3 Liter sollte das Ziel sein
- Trinken auf Vorrat ist nicht möglich
- Mineralhaltiges Wasser trinken, wichtig ist der Natriumgehalt
- Keine eiskalten Getränke zu sich nehmen

## Dehydrierung

Sie erkennen die Dehydrierung an: Schwindelgefühl, Orientierungslosigkeit, Brechreiz, Gänsehaut, Sie sehen bleich aus, können nur noch schleichen, haben keine Kraft mehr

Brechen Sie das Training sofort ab, suchen Sie sich einen schattigen Platz und trinken Sie soviel wie möglich

## MOTIVATION UND TRAINING

Wenn Sie walken wollen, dann zu den kühlestes Tageszeiten „Verabreden Sie sich mit einem Freund oder schließen Sie sich einem Treff an Das schafft eine Art von Verbindlichkeit, die man nicht so einfach ausfallen lässt.“

Und noch zwei Aspekte, die beim Kampf gegen den inneren Schweinehund helfen können: Ihre Form baut sich wesentlich schneller ab, als sie sich aufbaut. Doch schon wenig Training hilft, das Niveau zu halten. Das Gleiche gilt für Ihr Körpergewicht, aber mit umgekehrten Vorzeichen. Pfunde sind schneller auf den Rippen, als sie abtrainiert werden können.

### Trainingspläne

Pfeifen Sie auf irgendwelche starren Pläne im Winter – vertrauen Sie mehr Ihrem Gefühl und passen Sie das Training dem Wetter an. Was allerdings nicht bedeutet, dass bei jedem kleinen Regenschauer der Joker gezogen wird und die Schuhe im Schrank bleiben. Probieren Sie – den richtigen Laufdress vorausgesetzt – einfach einmal aus, wie toll das Naturerlebnis sein kann, sich im Regen draußen aufzuhalten.

Doch zwingen Sie sich keine starren Zeitvorgaben oder riesige Umfänge auf: Horchen Sie in Ihren Körper hinein und vertrauen Sie seinen Signalen. Sie werden spüren, wann Sie mehr Gas geben können und wann Ihnen vielleicht überhaupt nicht nach Laufen zumute ist.

### Warm-up - Cool-down

Ihre Muskeln sind nach Ihrem Gefühl schon warm Achtung das kann täuschen. Andernfalls drohen Zerrungen oder Muskelverspannungen. Ein kurzes Warm-up reicht. Beim Cool-down sollten Sie sich Zeit nehmen für das Stretching. Dehnen Sie besonders Ihre schwache Seite und versuchen Ihre Dysbalancen der Muskulatur auszugleichen