



Mit Tanja fit in den Sommer

Start der neuen Fitnesskolumne

1 Wer mit Sport beginnt, braucht Motivation, Disziplin und ein realistisches Ziel – aber nicht unbedingt ein Fitnessstudio, weder viel Material oder Hightech.

Es fällt uns immer eine Ausrede ein: „Später“, „Es regnet“, „Ich habe Rückenschmerzen“, „Gartenarbeit ist ja auch Sport“. Der innere Schweinehund. Wer kennt das nicht? Wie man diesen Schweinehund überwinden kann, ist eines der Themen der neuen Serie „Mit Tanja Fit in den Sommer“.

In den nächsten Wochen begleite ich euch, um den Einstieg zu finden, euch zu motivieren und zu unterstützen. Und vielleicht auch die ein oder andere neue Sportart kennenzulernen. Tipps für die optimale Ernährung – keine Diät – sowie Informationen über Erholung, Entspannung und zum Abschluss, wie der Schweinehund euch nicht mehr einholt.

Dazu braucht ihr eigentlich nur ein paar Sportschuhe und euren Körper. Wer mit Sport beginnt, sollte sich etwas suchen, was Spaß macht und er selbst als sinnvoll erachtet. Sport treiben kann zwar jeder, dennoch empfehle ich vorab einen medizinischen Check um auf der sicheren Seite zu sein.

Zur Autorin: *Tanja Schweiger ist nicht nur Schwimmmeisterin im Warmbad Irsching, sondern unter anderem auch ausgebildete Fitnesstrainerin und Ernährungscoach. Sie hat vier Triathlons über die Langdistanz absolviert.*



Mit Tanja fit in den Sommer

Ein Wunsch, ein Traum, ein Ziel

2 Es gibt kein Wundermittel gegen „Raus aus der Falle“, aber es gibt kleine Tricks dagegen anzukommen. Drückt euch Trainingspläne aus. Das Internet bietet dazu ein großes Angebot. Wichtig: Den Plan zu Hause aufhängen, und schreibt ganz fett einen Starttermin auf. Einzelne Einheiten abhacken, Erfolge vermerken. Stolz sein auf das, was ihr geleistet habt. Setzt euch persönliche Ziele nach dem Prinzip s.m.a.r.t. (s=spezifisch, m=messbar, a=akzeptiert, r=realistisch, t=terminiert). Meldet euch für einen kleinen Stadtlauf/ein Rad-Event oder ein Freiwasserschwimmen an. Erzählt Freunden davon. Noch besser: Holt euch Freunde mit ins Boot und macht einmal pro Woche einen festen Termin aus. Schließt euch einer festen Lauf- oder Schwimmgruppe an. Gönnst euch neue Laufschuhe oder ein anderes Sportaccessoire. Viele Sportarten bieten sich bereits in der Umgebung an. Eine weitere Möglichkeit: Nehmt euch einen eigenen Trainer, der hilft, gerade am Anfang, alles richtig zu machen, der motiviert und unterstützt.

Fazit: Meine Erfahrung zeigt, dass manche einfach überzeugt werden müssen, und dann kommt der Erfolg von ganz alleine. Schnappt euch mal eure Laufschuhe und raus in den Frühling.

Zur Autorin: *Tanja Schweiger ist nicht nur Schwimmmeisterin im Warmbad Irsching, sondern auch ausgebildete Fitnesstrainerin und Ernährungscoach. Sie hat vier Triathlons über die Langdistanz absolviert.*



Mit Tanja fit in den Sommer

Maß halten: Laufen ohne Schnaufen

3 Die ersten Schritte sind getan. Deine Motivation ist da, und du strotzt bereits vor Energie. Die ersten Sport-sachen sind gekauft und wollen eingesetzt werden. Mit gezielter und regelmäßiger Bewegung erreichst du, dass sich der Körper an Bewegung gewöhnt, außerdem wird deine Fettverbrennung gesteigert. Beginn langsam: Maß halten und nicht überfordern. Laufen ist dazu eine dankbare Sportart. Laufen können wir bereits seit unserer Kindheit. Darum erreichst du hier bereits nach drei bis vier Wochen eine Steigerung. Der Körper braucht Zeit, um sich an die Belastung zu gewöhnen. Steigere deine Belastung langsam. Einsteiger können sich gerade beim Laufen schnell überfordern. Darum starte mit einem Lauf-/Geh-Rhythmus. Achte auf das richtige Maß an Belastung und höre auf dein Herz („Laufen ohne Schnaufen“). Möchtest du es etwas professioneller angehen, dann ist eine Pulsuhr ein guter Begleiter.

Ansporn: Frühling genießen und zweimal pro Woche raus an die frische Luft (Dauer pro Einheit: 30 Minuten. Aufgeteilt in 10 Minuten eingehen/locker eintraben drei mal drei Minuten locker laufen, dazwischen zwei Minuten gehen, Rest flott ausgehen).

Zur Autorin: *Tanja Schweiger ist nicht nur Schwimmmeisterin im Warmbad Irsching, sondern unter anderem auch ausgebildete Fitnesstrainerin und Ernährungscoach. Sie hat vier Triathlons über die Langdistanz absolviert.*



Mit Tanja fit in den Sommer

Schlank und fit zugleich

4 Bewegung und Sport (Ausdauertraining) im Grundlagenbereich machen schlank und fit zugleich. Auf was es ankommt und wie es sich aufteilt, erkläre ich euch heute kurz. Von einem Training im Grundlagenbereich (Abk. GA1, 60 bis 80 Prozent deiner maximalen Herzfrequenz) spricht man, wenn die Belastung im aeroben Bereich stattfindet. Der Körper verbrennt in diesem Bereich viel Fett, man spricht auch von einem Fettstoffwechseltraining. Der Körper nimmt in diesem Bereich viel Sauerstoff über die Lunge auf und verteilt ihn, auch die Muskeln sind immer gut mit Sauerstoff versorgt. Regelmäßiges Training in dieser Umdrehungszahl bei einer ausgewogenen Ernährung wird garantiert zu einer Gewichtsreduzierung führen. Grundlagentraining im GA1-Bereich ist die Basis für den Erfolg und für Freizeit- und Gesundheitssportler der wichtigste Trainingsbereich. Von GA2 spricht man bei einer Belastung von 80 bis 95 Prozent der maximalen Herzfrequenz. In diesem Bereich greift der Körper auf den Kohlenhydratspeicher zurück, weil die Depotfette zur Bereitstellung der Energie nicht mehr ausreichen. Training im GA2-Bereich treibt im Rahmen eines geplanten Trainings die Leistung voran. Der letzte Bereich mit der größten Belastung ist der WSA (größer 95 Prozent – wettkampfspezifische Ausdauer); dieser Bereich bleibt den Leistungssportlern und Profis vorbehalten. Atmung und Puls sind maximal beschleunigt.

Tipp: Vor dem Frühstück nach einer Tasse Kaffee und einem Glas Apfelsaft-schorle ist ein 30- bis 40-minütiges Ausdauertraining in geringer Intensität ein optimales Fettstoffwechseltraining für den Fitnesssportler.

Zur Autorin: *Tanja Schweiger ist nicht nur Schwimmmeisterin im Warmbad Irsching, sondern unter anderem auch ausgebildete Fitnesstrainerin und Ernährungscoach. Sie hat vier Triathlons über die Langdistanz absolviert.*



Mit Tanja fit in den Sommer

Laufen ohne Schnaufen

5 Die Trainingsbereiche und die Herzfrequenz (Hf.) variieren natürlich nach Alter, Geschlecht, Gewicht, Trainingszustand und Technik. Auch das Talent darf man nicht außer Acht lassen. Bei der Vielzahl der Methoden zur Bestimmung deines Trainingsbereiches entscheidet in erster Linie dein Gefühl, also Laufen ohne Schnaufen. Für Anfänger ist das gerade zu Beginn sehr schwierig. Darum ist die Pulsuhr einer der wichtigsten Wegbegleiter beim Sport. Eine Möglichkeit, die Hf. zu finden, ist eine Faustformel, welche gern und häufig angewandt wird, aber völlig fehlerhafte Werte ermittelt. Besser dagegen ist die Hf. Variabilität. Ohne großen Aufwand bestimmt die Uhr den Trainingsbereich. Die Standardmethode für alle Sportler ist die Leistungsdiagnostik. Man erhält in einer einmaligen Untersuchung während der Belastung die exakten Pulswerte. Man sollte sich von dem Begriff „Leistung“ nicht irritieren lassen. Dieser Belastungstest kann auf dem Laufband, Stepper oder Fahrradergometer stattfinden. Ein weit verbreiteter Begriff ist die Spirogeometrie, dieser bleibt jedoch dem Profisport oder dem wirklich leistungsorientierten Crack vorbehalten.

Fazit: Gerade Einsteigern empfehle ich die Leistungsdiagnostik, um von Beginn an den Trainingsbereich zu kennen und somit richtig und effektiv durchzustarten.

Zur Autorin: *Tanja Schweiger ist nicht nur Schwimmmeisterin im Warmbad Irsching, sondern unter anderem auch ausgebildete Fitnesstrainerin und Ernährungscoach. Sie hat vier Triathlons über die Langdistanz absolviert.*



Mit Tanja fit in den Sommer

Training gleich direkt vor der Haustür

6 Nutze deine Umgebung als Sportstudio. Ausdauer- und Krafttraining kann gleich vor der Haustür stattfinden – was in anderen Ländern bereits seit Jahren großen Anklang findet, wie zum Beispiel in Boot Camps. Man glaubt kaum, wie vielfältig sein eigenes Training werden kann, allein durch die Abwechslung von Lauf-, Bewegungs- und Krafttraining. Durch diese Mischung steigt dein Kalorienverbrauch, Muskeln wachsen und deine Kondition steigert sich. Dazu spart man Zeit und Geld. Das Einzige, was du brauchst, sind Sportbekleidung und Laufschuhe. Nutze die Zeit zum nächsten Wald, Sport- oder Spielplatz, um dich aufzuwärmen. Denn dort findest du Bänke, Treppen, Fahrradständer, Steine und viele weitere Möglichkeiten, die du für dein Training nutzen kannst. Auf einem Spielplatz zum Beispiel kannst du Klimmzüge trainieren. Der Sand bietet dir eine gute Voraussetzung für Stabilisationsübungen wie Brücke, Bank- und Seitstütz. Eine Bank eignet sich hervorragend für Liegestützen. Je nach Schwierigkeitsgrad und Leistungsstand kannst du dich dann verausgaben. Lass deiner Fantasie freien Lauf. Beinübungen gehören in jedes gute Training, egal ob Kniebeugen oder Ausfallschritt und egal ob mit oder ohne Gewicht. Nur Mut, am besten startest du gleich mal los, schließlich gibt es viel zu entdecken.

Trainingstipp: Zehn Minuten Joggen oder Walken zum Aufwärmen, dann jeweils eine Minute Kniebeugen, Klimmzüge, Liegestützen und Unterarmstütz. Danach wieder zehn Minuten Joggen. Die Woche darauf kannst du dich um 30 Sekunden steigern, nach drei bis vier Wochen solltest du die Übungen austauschen.

Zur Autorin: *Tanja Schweiger ist nicht nur Schwimmmeisterin im Warmbad Irsching, sondern unter anderem auch ausgebildete Fitnesstrainerin und Ernährungscoach. Sie hat vier Triathlons über die Langdistanz absolviert.*



Mit Tanja fit in den Sommer

Spaß und Ausdauer: Nordic Walking

7 Ausdauersportarten gibt es einige und in den nächsten Wochen stelle ich euch ein paar davon vor und erkläre euch, auf was es ankommt. Eines haben alle gemeinsam: Sie machen Spaß. Dazu benötigt man meist nicht viel. Und du musst nicht mal woanders hinfahren, du kannst gleich starten. Also los geht's und raus in die Natur.

Die erste Sportart ist Nordic Walking. Eine gemächliche Sportart und sie ist etwas in die zweite Reihe gerutscht, da viele das Nordic Walking unterschätzen. Denn dieses Bewegungsmuster bewirkt viel Gutes. Mit zwei Stöcken in der Hand geht es los. Es ist immer empfehlenswert, einen Kurs zu besuchen, um die richtige Technik zu lernen und Verletzungen zu vermeiden. Gerade für Einsteiger der perfekte Sport. Bei der flotten Gangart werden 90 Prozent aller Muskeln beansprucht, der gesamte Organismus wird mit Sauerstoff versorgt, Verspannungen lösen sich und die Herzarbeit sowie die Stärkung des Immunsystems werden gefördert. Wer nun selbst gleich loslegen möchte, achtet bitte auf Folgendes: Die Körperhaltung bleibt aufrecht mit einer stabilen Körpermitte. Die Hüfte soll gestreckt sein, die Hand während der Schwungphase offen, der Arm bei raumgreifender Bewegung nach hinten soll lang bleiben. Der Stockeinsatz liegt unter dem Körperschwerpunkt. Achte auf einen verlängerten Schritt bei ruhigem Tempo, das Abrollen des Fußes von der Ferse über Mittelfuß zum Ballen.

Fazit: Diese Sportart ist für jeden geeignet, von jungen Jahren bis ins hohe Alter.

Zur Autorin: *Tanja Schweiger ist nicht nur Schwimmmeisterin im Warmbad Irsching, sondern unter anderem ausgebildete Fitnesstrainerin und Ernährungscoach. Sie hat vier Triathlons über die Langdistanz absolviert.*


 Mit Tanja fit
in den Sommer
 

Nur Mut zur Pause

8 Egal welche Sportart, egal ob Einsteiger oder Profi. Durch die Belastung braucht dein Körper Erholung und Ruhe. Das Ganze nennt sich Regeneration. Diese beginnt bereits nach der sportlichen Bewegung. Der Reparaturprozess startet sofort, wenn du – am besten mit einer Schorle – deinen Wasserhaushalt wieder auffüllst. Mit Nudeln wird dein Energieverlust wieder gedeckt. Deine Muskeln erholen sich in kürzester Zeit, genauso deine Knochen, Sehnen und Bänder. Immerhin denkt ein Körper, dass es erneut zu einer Belastung kommen könnte, und bereitet sich quasi von selbst darauf vor. Und dazu braucht er Ruhetage. Der Körper gleicht deine Erschöpfung nicht nur aus, er profitiert davon, indem er seine möglichen Leistungen verbessert. Diese Entwicklung zeichnet sich in Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer aus. Durch eine ständige Be- und Entlastung passt sich dein Körper an und die Leistungsbereitschaft verbessert sich. Das bedeutet, dass dein Körper ruhig etwas Überbelastung braucht. Aber um wirklich eine spürbare Verbesserung zu erzielen, benötigt er nach den Trainingsreizen eine Pause. Du kannst den Körper einen oder auch mehrere Tage belasten, aber dann ist der Ruhetag Pflicht.

Fazit: Den größten Sprung macht der Körper in den Ruhetagen. Also nicht die Pause vergessen und diese auch genießen können. Denn man war ja die letzten Tage fleißig.

Zur Autorin: *Tanja Schweiger ist nicht nur Schwimmmeisterin im Warmbad Irsching, sondern unter anderem auch ausgebildete Fitnesstrainerin und Ernährungscoach. Sie hat vier Triathlons über die Langdistanz absolviert.*



Mit Tanja fit in den Sommer

Laufen weckt Lebensgeister

9 Laufen ist ein Trendsport, der für jeden geeignet ist. Alter, Leistung und Talent spielen keine Rolle. Es ist für jeden etwas dabei. Egal ob im Park, mit Freunden oder auch im Wettkampf. Jeder kann sich das Gefühl von Freiheit und Ungebundenheit erlaufen. Laufen hat viele Vorteile: Es schützt dein Herz, es hält jung, Laufen lässt Pfunde purzeln, Laufen bringt dir Energie und weckt Lebensgeister, ist dein persönlicher Stresskiller. Laufen stärkt die Ausdauer, Bänder und Muskeln. Es regt die Durchblutung an und garantiert eine bessere Versorgung deiner Körperzellen. Es beugt Osteoporose vor und pusht dein Immunsystem. Laufen können wir seit unserer Kindheit. Was zu Beginn noch unsicher war, entwickeln wir in unseren jungen Jahren bis zur Perfektion. Wir sind somit mit diesem Bewegungsmuster aufgewachsen. Warum sollten wir es dann nicht auch nutzen und weiter ausbauen? Klar ist auch: Jeder läuft anders. Aber auch dieses Bewegungsmuster beim Laufen kann und sollte man verbessern, denn dadurch läuft es sich leichter und lockerer. Dabei unterstützt euch der Blick auf die Profis, ein Video oder noch besser ein Trainer. Achtet mal bei eurem nächsten Lauf auf die Armtätigkeit. Die Arme werden meistens passiv neben dem Körper gehalten. Dadurch wirkt dein Körper instabil, leicht nach vorne hängend und deine Beine haben nicht die gewünschte freie Bewegung. Also Arme parallel zum Körper führen, Ellenbogenwinkel kleiner als 90 Grad, Rumpf aufrecht, und das Becken steht stabil.

Tipp: Nach dem nächsten Training zum Schluss etwa fünf bis zehn Minuten auf einer Wiese, Sportplatz oder Sandkasten barfuß laufen. Somit kräftigst du deine Füße, beugst Verletzungen vor, erhöhst dein Bewegungsmuster und der Spaßfaktor steigt.

Zur Autorin: *Tanja Schweiger ist nicht nur Schwimmmeisterin im Warmbad Irsching, sondern unter anderem auch ausgebildete Fitnesstrainerin und Ernährungscoach. Sie hat vier Triathlons über die Langdistanz absolviert.*



Mit Tanja fit in den Sommer

Was tun beim Muskelkater?

10 Gerade nach den ersten Trainingseinheiten kommt ein bestimmtes Gefühl, ein gewisser Schmerz zum Vorschein: der Muskelkater. Aber was ist ein Muskelkater eigentlich? Darunter versteht man Muskelschmerzen, die durch körperliche Belastung sowie Überbelastung ausgelöst werden. Gerade Muskeln, die weniger trainiert werden, sind am häufigsten betroffen. Der Muskelkater tritt erst nach circa 12 bis 24 Stunden nach der Belastung auf. Verursacht durch kleinste Risse in der Muskelfaser, tritt Wasser in die Faser ein. Dies führt dann nach ein bis zwei Tagen zu einem Ödem. Dadurch schwellen die Fasern an und es entsteht der Muskelkater. Wer nur einen leichten Muskelkater verspürt, kann weiter Sport treiben, aber sollte hohe Belastung vermeiden. Achte darauf, ausreichend zu trinken. Als Sportart eignet sich am besten das Schwimmen, natürlich im Grundlagenbereich ohne großen Krafteinsatz. Um Muskelkater grundsätzlich zu vermeiden, solltest du hohe Intensitäten vermeiden und die Belastungen erst mal langsam steigern. Die Dauer vom Muskelkater hängt von der Intensität des Trainings ab, kann aber bis zu sieben Tage dauern. Fazit: Muskelkater kann eine schmerzhaft Angelegenheit sein. Jedoch hast du auch gut trainiert, wenn du keinen Muskelkater am nächsten Tag hast.

Zur Autorin: *Tanja Schweiger ist nicht nur Schwimmmeisterin im Warmbad Irsching, sondern unter anderem auch ausgebildete Fitnesstrainerin und Ernährungscoach. Sie hat vier Triathlons über die Langdistanz absolviert.*



Mit Tanja fit in den Sommer

Von Kraul bis Aqua Zumba

11 Schwimmen ist generell eine sehr gesunde und ernst zu nehmende Sportart, um eure Fitness zu steigern. Der Vorteil beim Schwimmen liegt darin, dass der Körper neben seinem Energieverbrauch durch Bewegung weitere Energie aufbringen muss, um die Körperkerntemperatur zu halten. Das verbrennt zusätzlich Energie. Wobei aufgrund der Schwerelosigkeit der Energieverbrauch geringer ist als beim Laufen. Gerade für übergewichtige Personen sind Sportarten im Wasser besonders geeignet. Eine weitere Möglichkeit ist Aqua Jogging. Viele Bäder in der Region bieten dazu Kurse an. Meistens kann man sich das Zubehör ausleihen. Neu dazugekommen in den vergangenen Jahren ist neben Aqua Zumba (bietet leichte Wassergymnastik mit hohem Energiepegel und super Musik mit Urlaubsfeeling an) auch Aqua Cycling. Darunter versteht man die körperliche Betätigung im Wasser mit einem Wasserfahrrad, einem speziell für den Einsatz im Wasser angepassten Fahrrad-Ergometer. Fazit: einfach mal was ausprobieren. Gerade im Bereich sportliches Schwimmen (Kraul) macht das unheimlich viel Spaß. Gerade Frauen finden derzeit ihren Gefallen daran.

Zur Autorin: *Tanja Schweiger ist nicht nur Schwimmmeisterin im Warmbad Irsching, sondern unter anderem auch ausgebildete Fitnesstrainerin und Ernährungscoach. Sie hat vier Triathlons über die Langdistanz absolviert.*



Mit Tanja fit in den Sommer

Stretching

tut gut

12 Ein ewiges Thema, immer wieder diskutiert, mehrmals erforscht, aber keine genauen Ergebnisse: das Dehnen oder auch Stretching. Angeblich schützt es weder vor Verletzungen noch macht es uns schneller, es verhindert auch keinen Muskelkater. Aber eins kann ich sagen: „Mir tut es gut, und ich tue es trotzdem.“ Es wird nur nach leichtem Training gedehnt, nie nach einem Wettkampf. Am besten nach dem Krafttraining, genauso nach Rumpf- und Stabilitätsübungen (Seitstütz etc.). Man dehnt nicht mehr vor dem Training, lockeres Einlaufen oder Einschwimmen ist hier die bessere Methode. Dehnen ist ein sinnvolles Mittel, um den Bewegungsapparat gesund zu erhalten. Dehnen wirkt nur im Gesamtkonzept, denn Muskeln arbeiten immer im Team, zu jedem Hauptmuskel benötigen wir den Gegenspieler. Also, wenn du die Oberschenkelvorderseite dehnt, möchte auch die Rückseite gedehnt werden, das Gleiche erfolgt beim Bizeps und Trizeps. Ideal ist Stretching nach einem leichten Krafttraining. Deine Muskeln sind warm, somit bereit fürs Stretching. Dehne so weit, bist du ein leichtes Ziehen spürst, aber KEINEN Schmerz erzeugen. Diese Position für 20 Sekunden halten, Anspannung langsam lösen. Nicht vergessen, auch die Gegenseite dehnen.

Fazit: Dehne regelmäßig über einen längeren Zeitraum.

Zur Autorin: *Tanja Schweiger ist nicht nur Schwimmmeisterin im Warmbad Irsching, sondern unter anderem auch ausgebildete Fitnesstrainerin und Ernährungscoach. Sie hat vier Triathlons über die Langdistanz absolviert.*



Mit Tanja fit in den Sommer

Radfahren geht immer

13 Immer beliebter, das Angebot immer größer: Radfahren. Egal ob MBT, Bike Hardtrail oder Fully, Trekkingbikes oder Rennräder. Dieser Sport rückt immer mehr in den Vordergrund. Frauen sitzen auf Rennrädern, fast jedes Auto besitzt mittlerweile einen Fahrradträger. Die Industrie geht immer mehr auf diese Mobilität ein und fast alle besitzen eins, manche sogar fünf. (Ich: drei Rennräder, ein MTB, ein Trekkingrad). Mit einem guten Rad bei gutem Wetter durch die Landschaft zu radeln, gehört zu einem der vielen Vorteilen. Man lernt seine Heimat kennen und neu entdecken. Die Technik muss nicht erlernt werden. Gutes Herz-Kreislauftraining ist garantiert. Und ein weiterer Faktor, den ich schätze, ist neben den unabhängigen Trainingszeiten der sinnvolle Weg zur Arbeit. Beansprucht werden der Gesäßmuskel, die Oberschenkel- und die Wadenmuskulatur. Gerade beim Radfahren muss der Sportler sein Körpergewicht nicht selbst tragen, es ist also die perfekte Sportart für schöne lange Ausdauereinheiten.

Fazit: Unter zehn Grad bringt mich keiner mehr aufs sportliche Rad, aber auch hier gibt es eine Lösung. Das Indoor Cycling/Spinning – im Winter die perfekte Alternative.

Zur Autorin: *Tanja Schweiger ist nicht nur Schwimmmeisterin im Warmbad Irsching, sondern unter anderem auch ausgebildete Fitnesstrainerin und Ernährungscoach. Sie hat vier Triathlons über die Langdistanz absolviert.*



Mit Tanja fit in den Sommer

Entspannen in der Sauna

14 Eine weitere Möglichkeit, sich zu erholen und zu entspannen, egal ob für Sportler oder Nichtsportler, ist der Gang in die Sauna. Auch ich nutze diese Gelegenheit im Winter und auch im Sommer. Die Sauna ist ein langfristiges Mittel zur Steigerung der Durchblutung und zum Aktivieren des Stoffwechsels. Verspannungen werden gelöst, die durch das Training hervorgerufen werden. Zudem kann es vor Erkältungskrankheiten schützen. Nicht zuletzt aufgrund der Ruhe ist es auch eine psychische Entspannung. Um alle diese positiven Effekte nutzen zu können, sollten folgende Punkte eingehalten werden: Ein Saunagang dauert 5 bis 10 Minuten, die Dauer ist natürlich abhängig von der Temperatur, die jeweilige Sitzposition (oben oder unten) und wie schnell jemand schwitzt. Nach dem Verlassen der Sauna ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft, um die Atemwege abzukühlen, der Schritt unter die kalte Dusche oder ins Tauchbecken ist der nächste Schritt. Jetzt der schönste und wichtigste Teil vom Saunieren, die Nachruhe. Diese sollte mindestens genauso lange dauern wie der gesamte Saunagang. Nicht vergessen, reichlich trinken. Am besten geeignet sind hier Saftschorlen, kein Alkohol. Mein Tipp: Wer beim ersten Saunagang nicht richtig ins Schwitzen kommt, kann zu Beginn ein warmes Fußbad machen. Das fördert die Durchblutung und man kommt eher ins Schwitzen.

Zur Autorin: *Tanja Schweiger ist nicht nur Schwimmmeisterin im Warmbad Irsching sondern unter anderem auch ausgebildete Fitnesstrainerin und Ernährungscoach. Sie hat vier Triathlons über die Langdistanz absolviert.*



Mit Tanja fit in den Sommer

Functional Training

15 Eine weitere Trainings-

form, die ich selber sehr schätze und liebe, ist das Functional Training. Bei dieser Sportart ist dein Körper dein Trainingsgerät. Ständiges Sitzen führt zum Verlust unserer Stabilität. Halteschwächen und eingeschränkter Bewegungsradius sind die Folge darin. Der Grundgedanke dieses Trainings besteht daraus, Muskeln, die du im Alltag brauchst, zu trainieren. Zudem werden ganzheitlich Muskelketten beansprucht. Der feste Bodenkontakt und die Stabilisation des Rumpfes gegen die Schwerkraft sind ein fester Bestandteil des Functional Trainings. Durch dieses Training bekommst du mehr Kraft, mehr Energie, größere Ausdauer von Muskeln und das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt. Deine Schnelligkeit, Balance, Koordination und Beweglichkeit verbessert sich und deine Körperwahrnehmung steigt. Eine einfache Übung mit verschiedenen Varianten ist der Liegestütz; führt man diese Bewegung stehend an der Wand aus, ist es noch relativ einfach. Dann verändert man den Winkel und macht die Bewegung am Tisch. Nächste Steigerung: Mit den Händen den Bodenkontakt herstellen. Du suchst eine weitere Herausforderung? Dann stell die Füße auf eine Couch. Somit hast du verschiedene Schwierigkeitsgrade alleine mit deiner Hebelwirkung erzeugt.

Mein Tipp: Interesse geweckt und Lust auf mehr? Dann empfehle ich das Buch „Fit ohne Geräte“ von Mark Lauren.

Zur Autorin: *Tanja Schweiger ist nicht nur Schwimmmeisterin im Warmbad Irsching, sondern unter anderem auch ausgebildete Fitnesstrainerin und Ernährungscoach. Sie hat vier Triathlons über die Langdistanz absolviert.*



Mit Tanja fit in den Sommer

Beruhigend und aktivierend

16 Massagen und Entspannungstechniken sind eine weitere Möglichkeit, um zu regenerieren und zu entspannen. Massagen können je nach Technik sowohl beruhigend als auch aktivierend wirken. Nicht nur der Profiathlet braucht diese Anwendung; auch wir sollten uns diesen Genuss gönnen. Muskelverspannungen können gelöst werden, überlastete Muskelansätze werden freimassiert. Auch Selbstmassagen können sinnvoll sein. Mittels eines Igelballs oder eines Tennisballs kann die Fußsohle nach einem Training bearbeitet werden. Neben der Durchblutungsförderung schützt diese Massage auch vor Überbelastung der Fußsohle. Entspannungstechniken zu erlernen und auszuüben macht nur langfristig Sinn, denn diese Techniken sind schwer zu erlernen und sollten in Phasen ohne Stress gelernt werden. Das Schöne daran ist die Lenkung der Aufmerksamkeit in dein Inneres. Du kannst Stress besser bewältigen und gehst gelassener in den Alltag. Dazu solltest du dich einem erfahrenen Trainer oder einer Gruppe anschließen.

Zur Autorin: *Tanja Schweiger ist nicht nur Schwimmmeisterin im Warmbad Irsching, sondern unter anderem auch ausgebildete Fitnesstrainerin und Ernährungscoach. Sie hat vier Triathlons über die Langdistanz absolviert.*



Mit Tanja fit in den Sommer

Die Wahrheit über Fitness-Mythen

17 Wer kennt sie nicht, die zahlreichen Fitness-Mythen? Hier einige Beispiele und was wirklich dahinter steckt: Fettverbrennung setzt erst nach 30 Minuten ein – falsch. Schon ab der ersten Trainingsminute verbrennst du Fett und Kohlenhydrate, abhängig ist die Verbrennung aber von der Intensität des Trainings.

Bei Muskelkater hilft Magnesium – wieder falsch. Es müsste in zu großen Mengen eingenommen werden, um Muskelkater wirklich zu verhindern. Die bessere Alternative ist es, den betroffenen Muskel ausgiebig zu dehnen.

Fettzellen können in Muskelzellen umgewandelt werden – Schwachsinn. Zellen kann man nicht umwandeln oder austauschen. Fakt ist, dass durch Muskelaufbau Fett abgebaut werden kann.

Krafttraining ist schlecht für die Gelenke – schon wieder falsch. Denn ein starker Muskel ist der beste Schutz vor Verletzungen. Muskeln wirken stabilisierend auf Gelenke.

Einen flachen Bauch bekommt man durch Bauchmuskeltraining – falsch. Das alleine reicht nicht. Es ist unmöglich, Problemzonen gezielt zu bekämpfen. Man kann zwar bestimmte Muskeln trainieren und aufbauen, aber es hängt auch mit der Veranlagung zusammen.

Zur Autorin: *Tanja Schweiger ist nicht nur Schwimmmeisterin im Warmbad Irsching, sondern unter anderem auch ausgebildete Fitnesstrainerin und Ernährungscoach. Sie hat vier Triathlons über die Langdistanz absolviert.*



Mit Tanja fit in den Sommer

Persönlicher Treibstoff

18 Neben dem Sport ist auch die Ernährung ein wichtiger Bestandteil eines ausgeglichenen Lebensstil. Bei der Ernährung ist es wichtig, zur richtigen Zeit das Richtige zu essen. Morgens sollten die Kohlehydratspeicher (Abkürzung KH) aufgefüllt werden. Auch die Aufnahme von KH nach dem Ausdauersport innerhalb 60 Minuten ist wichtig und bedenkenlos. Denn diese KH haben es in sich und sind dein persönlicher Treibstoff, der dir Energie bringt. Zur Mittagszeit sollte dein Körper reichlich mit Vitaminen und Nährstoffen versorgt werden. Der Anteil deiner KH sollte geringer sein als morgens. Fette sind nicht immer schlecht, denn auch sie bringen dir Energie. Man unterscheidet zwischen gesättigten (in tierischen Produkten, Käse, Sahne) und ungesättigten Fettsäuren (Avocado, Raps-Nussöl, Nüsse und Mandeln). Sichtbare Fette und gehärtete Fette solltest du meiden. Abends solltest du stärkende Mahlzeiten vermeiden und Eiweißreiches zu dir nehmen. Man kann wunderbar Nudeln durch Zucchininudeln ersetzen. Gestalte deinen Tag nur mit drei Mahlzeiten, keine Zwischenmahlzeiten. Der Körper sollte zwischen den Mahlzeiten vier bis fünf Stunden Pause haben. Bevorzuge fettarme Eiweißlieferanten wie mageres Fleisch, Fisch und fettreduzierte Milchprodukte. Mein Tipp für abends: Apfel – Avocado – Kürbiskerncarpaccio. Schneide den Apfel und die Avocado nach dem Schälen in dünne Scheiben. Lege diese abwechselnd auf einen Teller. Garniere das Ganze mit einem guten Öl. Nüsse, Basilikum, Oliven geben dem Ganzen einen mediterranen Geschmack.

Zur Autorin: *Tanja Schweiger ist nicht nur Schwimmmeisterin im Warmbad Irsching, sondern unter anderem auch ausgebildete Fitnesstrainerin und Ernährungscoach. Sie hat vier Triathlons über die Langdistanz absolviert.*



Mit Tanja fit in den Sommer

Wasser marsch: Bis zu zwei Liter pro Tag

19 Neben der Ernährung ist natürlich auch das Trinken ein wichtiges Element. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten wir 1,5 bis 2 Liter am Tag trinken. Das gilt aber für normalgewichtige Erwachsene, die nur bedingt Sport treiben. Es hängt auch damit zusammen, wie viel ich brauche, ob Frauen oder Männer, oder ob es sich um un- oder trainierte Personen handelt. Denn der Körper produziert bei Sport Schweiß. Dadurch verlieren wir Wasser sowie Natrium und Salz. Auch die Farbe deines Urins gibt dir eine Rückmeldung, ob der Flüssigkeitshaushalt in Ordnung ist. Dunkelgelber oder dunkelbrauner Urin ist ein Zeichen für zu wenig Flüssigkeit. Am besten ist natürlich Wasser. Egal, ob Leitungswasser oder Mineralwasser. Gerne darfst du auch zur Saftschorle greifen. Am besten aus 100-prozentigem Saft im Mischungsverhältnis 1 Teil Saft/2 Teile Wasser. Hier bevorzuge ich zum Mischen das Leitungswasser. Den Griff zu Fruchtsäften pur, Cola, Limonade und Energy Drinks am besten ganz lassen – wegen zu viel versteckten Zuckers. Das Gleiche gilt für Wellnessgetränke: Darin befinden sich unnütze Aromen oder Süßstoffe.

Zur Autorin: *Tanja Schweiger ist nicht nur Schwimmerin im Warmbad Irsching, sondern unter anderem auch ausgebildete Fitnesstrainerin und Ernährungscoach. Sie hat vier Triathlons über die Langdistanz absolviert.*

Mit der heutigen Kolumne enden die Fitness-Tipps von Tanja Schweiger.