Bewegung an der frischen Luft schenkt uns LEBENSWERTE Momente

Interview. Spätestens mit Frühlingsbeginn wird die Kuscheldecke beiseite gelegt, um neue Energie im Freien zu tanken. Fitness-Expertinnen Carmen Klammer und Jasmin Klammer-Martin verraten Michael Miskarik von HDI LEBEN, worauf es ankommt

Im Winter gehen es viele von uns ruhiger an und verbringen die Zeit lieber vor dem Fernseher oder mit einem Buch als an der frischen Luft. Wie startet man dennoch motiviert in die warme Jahreszeit?
Carmen Klammer: Wichtig ist es, eine Sportart zu wählen, die einem auch wirklich Spaß bereitet. Des Weiteren sollte eine Sportroutine stufenweise aufgebaut werden. Wir erkennen oftmals, dass die eigene Benchmark zu hoch angesetzt wird und somit der Enthusiasmus analog dazu schwindet. Beim Ausdauertraining empfehlen wir mit einem moderaten Training zu beginnen und erst ein paar Wochen später die Schnelligkeit entsprechend zu forcieren. Beim Krafttraining gilt es, leichtere Gewichte zu bewegen, als vor der Trainingspause verwendet wurden, oder auch nur mit dem eigenen Körpergewicht zu trainieren. Besonders wichtig ist in diesem Zusammenhang, auf die eigenen Körpersignale zu achten.

JARRED MARTIN

Die Fitness-Expertinnen Carmen Klammer und Jasmin Klammer-Martin wissen, wie man wieder in Schwung kommt

Haben Sie ein paar Tipps für den ersten sportlichen Ausflug in den Frühling?
Jasmin Klammer-Martin: Achten Sie vor jedem Training auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Nährstoffversorgung und entscheiden Sie sich für eine Aktivität, welche Ihnen zusätzliche Lebensfreude schenkt. Absolvieren Sie die erste Sporteinheit synchron Ihrer Kondition, da es sonst zu einem mehrere Tage dauernden, schmerzhaften Muskelkater kommen könnte. Auch nach dem Sport spielt die Ernährung eine wesentliche Rolle. Hier sind vor allem Kohlenhydrate und Eiweiß maßgeblich, um den Körper bei der Regeneration und dem Muskelaufbau zu unterstützen. Hervorragende Rezepte für Pre-und Post-Workout-Ernährung finden Sie in unserem E-Book „Fit Facts & Snacks".

Welcher Sport eignet sich für Menschen, die bislang wenig Bewegung bzw. Sport betrieben haben, am besten zum Einstieg?
Carmen Klammer: Für Einsteiger:innen eignen sich Cardiosportarten wie Nordic Walken oder Radfahren. Beim Nordic Walken wird der ganze Körper trainiert und Radfahren ist durch seine zyklischen Bewegungsabläufe besonders gelenkschonend. Auch beim Krafttraining kann jederzeit der Einstieg gewagt werden. Hierzu empfehlen wir allerdings, sich durch professionelle Assistenz unterstützen zu lassen, damit Übungen sauber ausgeführt werden und somit keine Schäden entstehen.

INGO FOLIE

Direktor Michael Miskarik, HDI LEBEN Österreich

In wenigen Wochen beginnen auch wieder die ersten Laufsport-Events. Wie könnte ein einfacher Trainingsplan für Lauf-Neulinge aussehen?
Jasmin Klammer-Martin: Auch hier ist in erster Linie die eigene Fitness objektiv zu beurteilen und eine entsprechende Distanz zu wählen. Als allgemeiner Grundsatz gilt: primär an der Distanz und sekundär am Tempo zu arbeiten. Ein guter Maßstab für einen perfekten Einstieg ist, wenn während des Laufens problemlos eine Unterhaltung geführt werden kann. Auf Regenerationsphasen ist dabei unbedingt zu achten!

Wie können sich ambitionierte Hobbyläufer für den ersten Marathon in Form bringen?
Carmen Klammer: Da bei einem Marathon eine große Distanz zu absolvieren ist, sollte mit dem Training bereits einige Monate vor dem Bewerb gestartet werden, um eine Überbelastung und erhöhte Verletzungsgefahr zu vermeiden. Bei Trainingsläufen kann die Streckenlänge sukzessive gesteigert werden, sofern ausreichend Zeit für eine optimale Vorbereitung gegeben ist. Auch Intervall-Läufe sind im wöchentlich Plan zu berücksichtigen. Aber der Fokus sollte nicht nur auf das Lauftraining gelegt werden. Auch ein Krafttraining ist essentiell, vor allem den Rumpf- und Becken-Bereich gilt es entsprechend zu trainieren und die Stärkung der Beinmuskulatur mit adäquaten Kraftübungen stellt ebenfalls eine sinnvolle Übung dar.

Sie werden in wenigen Tagen erstmals Mutter: Wie haben Sie sich in der Schwangerschaft fit gehalten?
Jasmin Klammer-Martin: Ich hatte das Glück, eine völlig unkomplizierte Schwangerschaft zu erleben, daher konnte ich während der gesamten Schwangerschaft sehr aktiv bleiben. Mein Ziel lautete: mich täglich 45 bis 60 Minuten sportlich zu bewegen. An Tagen, an denen die Müdigkeit überhand nahm, unternahm ich einen gemütlichen Spaziergang. Des Weiteren übte ich Krafttraining und Pilates aus. Da ich bereits vor der Schwangerschaft sehr aktiv war, war mein eigener Anspruch auch entsprechend hoch. Eine Schwangerschaft ist allerdings sehr individuell und dementsprechend sollte jede Frau auf ihren eigenen Körper hören. Wie aktiv man in der Schwangerschaft sein kann, hängt natürlich auch immer vom Aktivitätslevel vor der Schwangerschaft ab und auch mit Symptomen, die während der Schwangerschaft auftreten können.

Vielen Dank für die vielen LEBENSWERTEN Tipps.

Weitere Infos und Orientierung finden Interessierte unter ***www.klammers.at*** *und* ***www.hdi-leben.at***

Im nächsten KURIER-Schwerpunktthema am 8. April geht es um persönliche Motivation und innere Stärke.