

Fit in ins neue Jahr

Lauf Tipps für den Winter von Sportsclinic Austria Arzt
Dr. Christian Hoser

Ausrüstung

Für die Bekleidung gilt das Zwiebelprinzip – möglichst viele dünne Bekleidungsschichten isolieren optimal. Über den Kopf verliert man ca. 30 Prozent der Wärme. Bei kalten Temperaturen immer mit Mütze laufen.

Aufwärmen

Sehnen, Bindegewebe, Haut und Gelenke werden bei kalten Temperaturen weniger durchblutet. Daher ist es im Winter besonders wichtig, sich länger aufzuwärmen. Die Achillessehne benötigt besonders viel Wärme. Aus diesem Grund sollte man immer mit hohen Socken laufen.

Lauf tempo

Schnee, Eis und Nässe verursachen Bodenunebenheiten. Das Lauf tempo im Winter an die Gegebenheiten anpassen, um Verletzungen zu vermeiden.

Alternativen

Langlaufen, Schneeschuhwandern oder Skitouren sind gute Alternativen für den Aufbau der Grundlagenausdauer. Abwechslung macht Spaß!

Krafttraining

Die Wintersaison eignet sich optimal für die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Je stärker die Rumpfmuskulatur, desto ökonomischer der Laufstil.

Bei Sportverletzungen oder Unfällen - das Team der Sportsclinic Austria steht Ihnen sieben Tage in der Woche zur Verfügung
Notfallnummer 7 Tage pro Woche erreichbar: +43 (0) 664 353 22 20

Sportsclinic Austria

Tivoli Neu • Stadionstrasse 1 • 6020 Innsbruck
Tel. 0 512 - 39 70 30 • www.sportsclinicaustria.com