

Informiert

Gut zu wissen ...

Laufen im Winter: Diese Tipps von Duathlon Weltmeisterin Jasmin Brammert sind Gold wert.



Foto: © alphafoto.com

Gerade mal zwei Monate ist es her, da holte **Herforderin Jasmin Brammert Gold in der Duathlon Langdistanz in Zofingen**. Nach 10 km Laufen – 150 km Rad fahren – 30 km Laufen, ließ sie ihre Konkurrentinnen hinter sich. Solche sportlichen Höchstleistungen sind nur durch kontinuierliches Training möglich. Bedeutet: ob die Sonne brennt oder klirrend kalte Luft unseren Atem vernebelt – es wird sich bewegt, aber bitte richtig und adäquat dosiert.

Hier die Tipps unserer Running Expertin ...

Routinierte Läufer wissen: Laufen ist eine Ganzjahresdisziplin.

Disziplin ist allerdings nicht das Einzige, was Sie beim Training in den Wintermonaten benötigen. Wer bei eisigen Temperaturen und Schnee seine Lafschuhe schnürt, sollte auf jeden Fall auf einen festen Tritt mit einem groben Sohlenprofil achten, um Verletzungen oder falsche Bewegungsmuster zu vermeiden. Schützen Sie bitte Ihre Gesundheit. Wenn Sie sich krank fühlen, Gliederschmerzen, Fieber oder eine Erkältung haben, empfehlen wir Ihnen eine Trainingspause. Fühlen Sie sich körperlich fit? Dann nichts wie raus an die frische Luft!

So läuft's bei unserer Weltmeisterin:

Liebe Jasmin, wie motivierst Du Dich in den kalten Monaten und/oder bei schlechtem Wetter zum Draußensport?

„Meistens verabrede ich mich mit anderen zum Laufen oder zum Fahren, da fällt es mir leichter auch bei schlechtem Wetter zu trainieren, denn auch ich habe einen inneren Schweinehund, den ich austricksen muss. Außerdem macht das Trainieren mit Freunden bzw. mit Vereinskollegen viel mehr Spaß als alleine!

Ich finde es generell wichtig, dass man sich viel im Wald/in der Natur bewegt. Verschiedene Untergründe, Berg auf Berg ab. Der ganze Körper muss mehr arbeiten und auch der Kopf. Und es macht natürlich viel mehr Spaß in der Natur zu laufen, einfach mal stehenzubleiben und die Aussicht zu genießen. Es soll immerhin Spaß machen und man soll das lieben, was man tut. Die Natur hat so viele Seiten und auch in der kalten Jahreszeit zeigt die Natur so viele wunderschöne Bilder.“

Wie gestaltest Du Deine Aufwärmphase?

„Ich laufe erst locker los und nach ca. 2 km steigere ich das Tempo.“

Ist Deine Lauftechnik im Winter eine andere als im Sommer?

„Nein, da laufe ich gleich. Im Winter muss man mehr aufpassen, wo man langläuft und dass man nicht ausrutscht, aber das schult auch.“

Laufen im Winter: Diese Tipps von Duathlon Weltmeisterin Jasmin Brammert sind Gold wert.

Was empfehlst Du in puncto Laufbekleidung?

„Im Winter trage ich immer eine Windjacke oder Windweste. Besonders wenn man schwitzt und der Wind bläst durch die durchgeschwitzten Sachen, da kann man sonst sehr schnell krank werden. Die Laufsachen sollten eng anliegen, damit man sich besser bewegen kann. Im Winter gehe ich nie ohne Mütze oder Stirnband aus dem Haus, aber das muss jeder selber testen.“

Kalte oder warme Getränke, während des Trainings? Was bekommt Dir besser/bzw. was trinkst Du am liebsten?

„Bei längeren Läufen empfehle ich, einen Trinkgurt oder Trinkrucksack mit einem isotonischen Getränk mitzunehmen. Nur Wasser empfehle ich nicht, da man beim Sport sehr viele Mineralien ausschwitzt und die wieder reinbekommen muss. Zimmertemperatur ist am besten, das verträgt der Magen.“

Wann ist es für Dich definitiv zu kalt für Draußensport, bzw. wie schützt Du Deine Atemwege vor der kalten Luft?

„Spätestens ab 15 Grad Minus trainiere ich drinnen. Da kommen die Atemwege nicht mehr hinterher, die Luft für die Lungen zu erwärmen. Sowa kann der Gesundheit nur schaden. Bei niedrigen Temperaturen trage ich oft ein Tuch, was ich über die Nase ziehen kann. Bei Minusgraden versuche ich nur noch lange lockere Einheiten draußen zu trainieren. Die harten schnellen Einheiten mache ich dann lieber auf dem Laufband.“

Für Nichtsportler kaum vorstellbar, für Freizeitathleten ein Traumziel: der Ironman®

Jasmin Brammert trainiert aktuell für den Ironman® in Südafrika, der im nächsten Frühjahr Athleten aus aller Welt an den Start lockt. Mit ihrer Teilnahme als Triathletin stellt sie sich der

Herausforderung über die Distanzen: 3,86 km Schwimmen, 180,2 km Radfahren und 42,195 km Laufen. Wir drücken dieser großartigen und sympathischen Supersportlerin die Daumen für beste Ergebnisse.

Sporttherapeutisch betreut wird Jasmin Brammert im Elithera Gesundheitszentrum in Herford. Oliver Abt ist einer ihrer Sponsoren.

Wenn auch Sie Ihre sportlichen Leistungen verbessern möchten, sich ein sportliches Ziel gesetzt haben oder ganz einfach mit gesunder Bewegung Ihre körperliche Fitness verbessern wollen, sind Sie bei uns in den besten Händen. Bei Elithera haben führende Experten der Branche, mit jahrzehntelangen Erfahrungen in der Entwicklung von Bewegungsprogrammen, die für Sie wirksamsten Therapie- und Trainingsverfahren zusammengestellt. **Gemeinsam schauen wir, welche Art von Bewegung zu Ihnen passt und was Ihnen Spaß macht.**

Wir behandeln, betreuen und unterstützen Sie:

- in Ihrer Vorbereitungsphase für Ihr sportliches Ziel
- während des Trainings
- bei Sportverletzungen
- bei der Umsetzung Ihrer guten Vorsätze – ab sofort oder spätestens nach dem 31.12. – endlich gesund aktiv zu werden :-)

Bleiben Sie besser in Bewegung

Ihr Team Elithera