



Fitness-Kolumne von Ilka Rieck

Raus in die Natur

Das Erntedankfest – in unserer globalisierten Welt gerät der schöne Brauch leider in Vergessenheit. Dabei sind gerade in den Zeiten von Karriere- und Alltagsstress die Lebensqualität und der Genuss – also auch Sport und die richtige Ernährung – wichtiger denn je!

Im Herbst sind die sonnigen Tage leider gezählt, aber immer noch ideal zum Trainieren im Freien. Wer allerdings jetzt Outdoor Sport noch mit sommerlich-leichter Bekleidung betreibt, kann einen grippalen Infekt riskieren. Damit man sein Fitnessprogramm auch in der kalten Jahreszeit ausüben kann, gilt in punkto Ernährung: Decken Sie ihren täglichen Bedarf an verschiedenen Vitaminen – fünf Portionen Obst und Gemüse sind die Faustregel! Im Herbst lohnt es, Nüsse und Maronen zu knabbern, Äpfel, Mirabellen, Holunder und Weintrauben zu naschen und Kürbis-, Pilz- und Kohlgerichte zu probieren. Wer am liebsten in freier Natur trainiert, muss auch die richtige Kleidung tragen. Eine mehrlagige Sportbekleidung zum Beispiel sorgt dafür, dass der Schweiß besser verdunsten kann und der Körper nicht vorzeitig unterkühlt. Im allgemeinen gilt: lieber zu warm als zu kalt anziehen. Auch das Aufwärmen ist in der kalten Jahreszeit noch wichtiger, denn die Muskulatur wird bei Belastungen in der Kälte verletzungsanfälliger. Am besten, man hält sich nach dem Sport auch nicht länger als nötig im Freien auf. Bei Minusgraden sollte man maximal 30 Minuten trainieren.

Ein Personal Trainer steht Ihnen bei der richtigen Wahl der Sportbekleidung zur Seite und wird Sie auch bei trüben Tagen motivieren, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Um Ihnen den Start für ein optimales Trainingsprogramm zu erleichtern, **verlosen wir je 3 x Personal Trainer-Stunden bei „Gussmann's Personal Training“**. Sie müssen dafür nur folgende Frage richtig beantworten: Wie berechnet man den Body Mass Index?

Die Antwort mailen Sie bitte unter Angabe ihrer Telefonnummer an gussmanns@gmx.de. Die ersten drei Einsendungen gewinnen und werden telefonisch benachrichtigt – viel Glück!

