

So werden Sie winterfit

Gesund und fit durch die kalte Jahreszeit



Wenn es draußen kälter wird, bleiben viele lieber zu Hause. Die Motivation sich zu bewegen ist in dieser Jahreszeit nicht gerade auf dem Höchststand. Dabei ist Bewegung besonders in den kalten und dunklen Wintermonaten wichtig, um das Immunsystem zu versorgen und sich vor Grippe und Erkältung zu schützen. Da der Organismus im Winter dauernd der Kälte ausgesetzt ist, wird das Immunsystem geschwächt und Krankheitserreger können sich schneller im Körper verbreiten. Das Immunsystem muss mehr Energie aufwenden, um sich vor Viren und Bakterien zu schützen. Wer sich regelmäßig bewegt, unterstützt das Lymphsystem, der Körper wird entschlackt und das Immunsystem gestärkt.

Hier ein paar Tipps, wie Sie fit und gesund durch den Winter kommen und dem Immunsystem auf die Sprünge helfen können.

Laufen im Winter?

Sobald es draußen nass und kalt wird, stellt sich vielen Hobbyläufern die Frage: Bei dem Wetter Laufen? Auch wenn das Wetter im Winter weniger einladend ist, muss das nicht bedeuten, dass man auf das Laufen verzichten muss. In dieser Jahreszeit kann man auf das Laufband ausweichen, denn es gibt viele Gründe, das Laufen auch im Winter auszuüben. Durch das Laufen wird das Herz leistungsstärker, es verbessert den Stoffwechsel und die Blutzirkulation, stärkt die Muskulatur und schützt vor Rückenschmerzen. Zudem beugt es Infektionskrankheiten vor wie zum Beispiel einer Erkältung.

Schwimmen und Aqua Fitness - Workout im Wasser

Schwimmen und Bewegen im Wasser sind in dieser Jahreszeit eine gute Alternative, um den Körper fit zu halten. Es ist zwar anstrengend, sich gegen den Widerstand des Wassers zu bewegen, aber genau das macht den Sport so effektiv. Durch die Bewegung der Beine und des Körpers wird die Durchblutung angeregt, die Venen werden gestärkt und das Herz-Kreislauf-System wird in Schwung gebracht. Besonders für Menschen, die unter Arthrose leiden und Belastungsschmerzen ausgesetzt sind, ist Bewegung im Wasser die ideale Möglichkeit, die Muskulatur gelenkschonend zu stärken. Schwimmen und Aqua Fitness sind ein Workout für den gesamten Körper.

Gymnastik und Dehnung - Sanfte Bewegung, starke Wirkung

Auch Gymnastik und Dehnübungen stärken das Immunsystem und unterstützen die Bildung von Antikörpern gegen Infektionen wie z. B. ein grippaler Infekt. Regelmäßige Übungen fördern die Blutzirkulation im Körper und sorgen damit für eine bessere Sauerstoffversorgung im Gehirn. Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert, der Blutdruck gesenkt und der Stoffwechsel angeregt. Zudem können zielgerichtete Übungen Rücken- und Nackenschmerzen erheblich lindern. Durch sanfte Dehnübungen bleiben Bänder und Bindegewebe geschmeidig.

Aber nicht nur Sport und körperliche Aktivität helfen dabei fit durch den Winter zu kommen. Auch Saunagänge wirken sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus.

Sauna - Balsam für den Körper

Bei Saunabesuchen wird der Körper großen Temperaturschwankungen ausgesetzt. Die Wärme sorgt dafür, dass sich die Blutgefäße erweitern, die Abkühlung führt dazu, dass sich die Gefäße wieder verengen. Der Wechsel zwischen heiß und kalt bei einem Saunabad trägt zu einer vermehrten Bildung von Abwehrkräften im Blut bei. Das Saunieren wirkt sich nicht nur positiv auf den Körper aus, sondern auch auf das persönliche Wohlbefinden. Die Wärme und die verschiedenen aromatischen Aufgüsse können dabei helfen die Trägheit, von der viele in der kalten Jahreszeit betroffen sind, zu überwinden.

Also hoch vom Sofa- wir motivieren Sie gerne!

Ihr "Fitness im Solemar"- Team