

News Juni 2008

Sport bei Hitze – Coole Kniffe fürs Sommertraining

Des Sonnenanbeters Lust ist des Sportlers Frust. Bei hochsommerlichen Temperaturen verdunsten sportliche Ambitionen häufig im heißen Nichtstun. Tipps gegen die hitzebedingte Auszeit.

Trainieren oder nicht trainieren - in der sommerlichen Hitze eine Frage der Dosis. Denn Herz und Kreislauf müssen bei den hohen Temperaturen Schwerstarbeit leisten. Um den Körper vor Überhitzung zu schützen, wird das Blut literweise in die Körperperipherie gepumpt, um dort die überschüssige Wärme loszuwerden. Die Folge: In der Muskulatur kommt weniger Blut an und wir machen beim Sport schneller schlapp.

Lassen Sie es locker angehen

Deshalb gilt als oberstes Gebot beim Sommertraining: **Einen Gang runterschalten**. Denn nur aufgrund der Hitze kann der Puls bei gleicher Trainingsintensität um bis zu 20 Schläge höher liegen. Dabei reagiert jeder Mensch anders auf die klimatischen Bedingungen - manch einer ist besonders gut hitzeadaptiert und joggt bei 35 Grad noch munter vor sich hin, während einem anderen schon bei 25 Grad nicht unbedingt nach Bewegung zumute ist. Dabei kommt es nicht unbedingt auf die Sportart, sondern in erster Linie auf den Anstrengungsgrad an.

Die Tipps fürs Workout:

Pulskontrolle: Überprüfen Sie Ihr Herz per Herzfrequenzmesser oder Pulszählung am Handgelenk. Unbedingt die Belastung reduzieren, wenn der Puls 10 Schläge höher liegt als bei kühleren Temperaturen.

Workout-Bremse: Runter mit Tempo und Intensität, keine ehrgeizigen und anstrengenden Trainingseinheiten durchziehen, Pensum reduzieren und Pausen einlegen - egal, welche Sportart Sie präferieren.

Alarmsignale: Bei Muskelkrämpfen, Kopfschmerzen, Schwindel, Schwäche oder Übelkeit sofort das Training abbrechen, einen kühlen Ort aufsuchen und viel trinken.

Vermeidungstaktik

Am simpelsten kommen Sie über die sportlichen Trainingsrunden, wenn Sie Sonne, Hitze und auch den oftmals erhöhten Ozonwerten aus dem Weg gehen. Mit diesen Wechselstrategien sorgen Sie für ein wenig kühlere Trainingsbedingungen:

Spurwechsel: Auf schattige Trainingstrecken, in den Wald oder die kühleren Morgen- und Abendstunden ausweichen.

Ortswechsel: Das Training in die Halle oder ein Fitness-Studio verlegen (z.B. Training auf dem Laufband statt Outdoor-Joggingrunde). Dort fehlen nicht nur Sonne und Hitze, auch die Ozonwerte sind deutlich niedriger.

Intensitätswechsel: Entschärfen Sie Ihr Training, indem Sie z.B. beim Nordic Walking auf die Stöcke verzichten und statt dessen „nur“ walken.

Sportartenwechsel: Statt mit verbissenem Ausdauertraining können Sie Ihrem Körper auch mit lockeren Spielsportarten sein Quentchen Bewegung verpassen.

Einmal volltanken, bitte!

Der Wasserverlust durch Schwitzen ist in der sommerlichen Hitze beträchtlich (bis zu zwei Liter pro Stunde). Geht zu viel kostbare Flüssigkeit den Schweiß-Bach hinunter, schaffen wir nur noch die sportliche Kriechspur. Denn schon ab einem Flüssigkeitsverlust von zwei Prozent des Körpergewichts - das entspricht bei 70 Kilogramm schnell ausgeschwitzten 1,4 Litern - drohen heftiger Durst und frustiger Leistungsabfall. Die Trinkregeln gegen den Wassernotstand:

Vorher: Zwei Stunden vor dem Training einen halben Liter und direkt vor dem Start noch einmal einen viertel Liter trinken.

Unterwegs: Nicht erst auf den großen Durst warten - ab einem Pensum von 45 Minuten unbedingt auch während des Trainings nachkippen. Trinkempfehlung: alle 15 Minuten etwa einen viertel Liter.

Zum Mitnehmen: Praktisch sind spezielle Trinkgürtel oder -rucksäcke, die nicht nur Läufer „bewässern“, sondern auch Radler und Skater.

Danach: Direkt nach dem Training einen über den Durst trinken, um das Defizit wieder aufzufüllen.

Das Nass: Ihre Flüssigkeitsbilanz polieren Sie am besten mit Mineralwasser auf. Da beim Schwitzen Magnesium, Natrium und Kalium verloren gehen, sollten diese Mineralien reichlich enthalten sein.

Alternativen: Spezielle Sportgetränke müssen es nicht sein - Apfelsaftschorle, Gemüsesaft, Früchte- und Kräutertees reichen völlig. Lediglich unverdünnte Obstsäfte oder zuckerhaltige Getränke sollte man meiden, da der hohe Kohlenhydratanteil die Flüssigkeitsaufnahme behindert.