

Fit durch den Winter: Tipps von Neunkirchner Trainern

Entdecken Sie wertvolle Tipps von Fitnessprofis im Bezirk Neunkirchen, um fit durch den Winter zu kommen. Erfahren Sie, warum regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung entscheidend sind!

Mit dem Ende des Sommers beginnt für viele Menschen die Suche nach der perfekten Fitnessroutine für die kälteren Monate. Fitnesscenter füllen sich wieder, und das Interesse an regelmäßiger Bewegung nimmt zu. Die NÖN sprach mit Fachleuten aus dem Bezirk, die wertvolle Ratschläge geben, wie man fit durch den Winter kommen kann.

Patrick Dobrovits, Geschäftsführer des „Trainingslab“, unterstreicht die Bedeutung der Aktivität in der Winterzeit. Trotz ungemütlicher Wetterbedingungen ist es essenziell, aktiv zu bleiben. „Spaziergänge an der frischen Luft sind eine hervorragende Möglichkeit, das Immunsystem zu stärken“, erklärt er. Eine wichtige Strategie sei es, sich feste Ziele zu setzen und eine Trainingsroutine zu entwickeln. Das könne so einfach sein wie Treppensteigen oder ein regelmäßiger Trainingsplan.

Sportliche Aktivitäten für alle Altersgruppen

Dobrovits hebt hervor, dass körperliche Bewegung für Menschen jeden Alters von Bedeutung ist. Gerade Senioren profitieren von regelmäßigem Training zur Erhaltung ihrer Beweglichkeit. Er argumentiert, dass körperliche Aktivität das Risiko von

Erkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck senken kann. Insbesondere junge Menschen sollten sich gesundheitsbewusst verhalten, um eine solide Basis für ihr späteres Leben zu schaffen. „Zweimal pro Woche ist optimal für Ausdauer- und Krafttraining“, empfiehlt er.

Ein häufiges Problem sei, dass viele beim Training zu ambitioniert sei und schnell überfordert werden. Dobrovits fordert dazu auf, mit realistischen Zielen zu beginnen und die Entwicklung des Trainingsplans nicht zu vernachlässigen. „Neue Trainingsreize sind entscheidend für den Fortschritt“, betont er.

Roman Schweiger, Geschäftsführer des Fitnessstudios „California“, ergänzt, dass das Wintertraining ebenso wichtig ist. „Die Kälte draußen sollte keinen Grund bieten, die Bewegung einzustellen“, ermutigt er seine Mitglieder zu einem regelmäßigen Training. „Durch Fitness erhält man nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die Energie, um den Winterblues zu bekämpfen“, erklärt er.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die gesunde Ernährung. Reinhard Tarkus, Geschäftsführer des Fitnessclubs „fit & fun“ in Ternitz, legt Wert auf die Kombination aus Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung. „Obst, Gemüse, hochwertige Kohlenhydrate und proteinreiche Lebensmittel sind wichtig“, so Tarkus. Er betont auch die Bedeutung von ausreichend Flüssigkeit, insbesondere Wasser.

Motivation und Gemeinschaft im Training

Fachleute berichten, dass soziale Kontakte und eine engagierte Community das regelmäßige Training erleichtern. Eine individuelle Beratung, wie sie bei „fit & fun“ angeboten wird, kann helfen, Trainingspläne zu strukturieren und Fitnessziele zu erreichen. „Unstrukturiertes Training bringt wenig – gemeinsam Ziele zu erarbeiten, hat viel mehr Erfolg“, erklärt Tarkus.

Immer mehr junge Frauen zeigen Interesse am Kraftsport, was

auf einen wachsenden Trend zum bewussten Umgang mit Gesundheit und Fitness hinweist. „Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Ernährung und mentale Einstellung sind der Schlüssel zum Erfolg“, stellt Trainer Alexander Englitsch fest. Er ermutigt seine Klienten, fit zu bleiben und sich persönlich weiterzuentwickeln.

Um der häufigsten Ausrede „keine Zeit“ entgegenzuwirken, raten Trainer, die Sporttasche gleich im Auto zu lassen. So kann man direkt nach der Arbeit ins Fitnessstudio gehen und Zeit sparen. Mit der richtigen Einstellung ist jeder ein Gewinner, der sich auf sein Training fokussiert, anstatt sich von äußeren Bedingungen wie dem Wetter abhalten zu lassen.

Die Trainer aus dem Bezirk sind zuversichtlich, dass mit den richtigen Tipps und einer motivierenden Community viele Menschen ihre Fitnessziele auch während der Wintermonate erreichen können. Schließlich steht die Gesundheit immer an erster Stelle, und ein aktiver Lebensstil zahlt sich langfristig aus.

Weitere Ratschläge und Informationen dazu, wie man fit durch die kalte Jahreszeit kommt, sind unter www.noen.at zu finden.

Details

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at