

Damit der Start in die Wandersaison nicht zur Bruchlandung wird

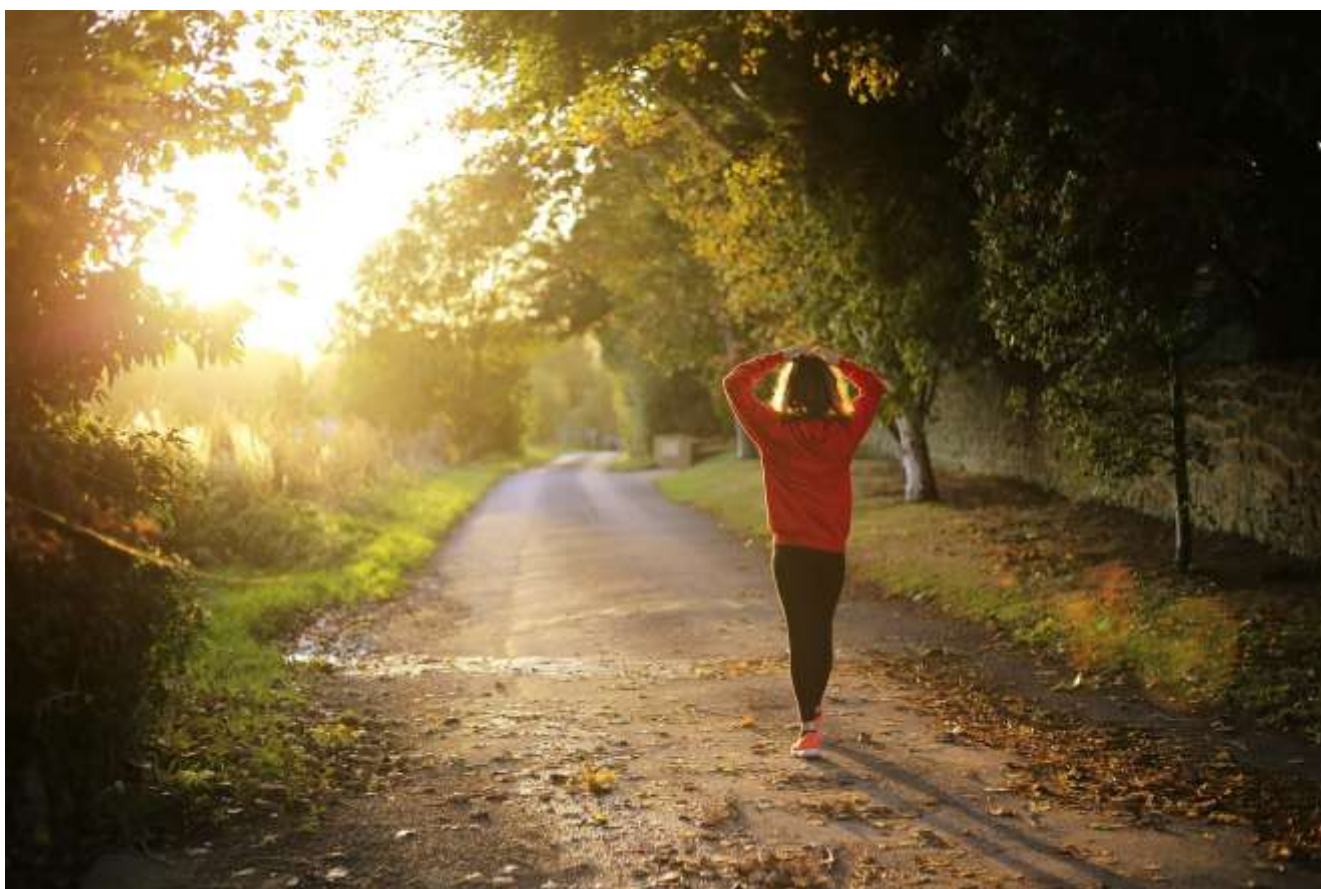


Eine gute Vorbereitung auf längere Wanderungen ist wichtig, um Verletzungen vorzubeugen.
Fotos: pixabay.com

Hurra, der Lenz ist da! Und mit ihm die Wanderzeit. Sind Sie fit genug für die Wandersaison? Im folgenden Beitrag erfahren Sie, wie Sie sich erfolgreich auf die kommende Wandersaison vorbereiten.

Die überwiegende Mehrheit der Unfälle (75 Prozent) ereignete sich beim Wandern auf Wegen oder Pfaden mit Steinen oder Trümmern und während des Abstiegs. Er ist für viele Wanderer mit einer ungewohnten exzentrischen

Muskelbelastung verbunden, für Unfälle wie Stürze, der riskanteste Teil einer Bergwanderung ist. Laut einer umfassenden Studie der Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu erfüllen zudem viele Wanderer die Grundbedingung in Sachen Fitness nicht. Deshalb ist es laut SUVA entscheidend, dass man seine eigene körperliche Fitness realistisch einschätzt. Wenn die Treppenstufen bis in den dritten Stock Mühe bereiten, sollte man mit einer leichten, kurzen Tour beginnen, die keine besonderen



Die Ausdauer wird am besten im Freien trainiert – zum Beispiel mit Nordic Walking oder Jogging.

Anforderungen an die Kondition stellt. Am besten informiert man sich im Voraus, ob eine Route als einfach, mittelschwer oder schwer eingestuft wird. Leicht heisst jedoch nicht unbedingt, dass man dabei nicht ins Schnaufen kommt. Je nachdem, ob es gemütlich geradeaus geht oder ob der Weg bergauf verläuft, kommt man stärker ins Schwitzen und braucht mehr Puste.

Damit man Anstiege und unebenes Gelände mühelos meistert

Ein gut trainierter Körper meistert steile Anstiege und unebenes Gelände mühelos. Konkret bedeutet dies: Starke Beine leiten die Kräfte funktionstüchtiger an den Rücken weiter. Eine gute Koordination stabilisiert die Gelenke, dämpft Stösse ab und gleicht Scherbewegungen aus. Ein stabiler und starker Rücken beugt Verspannungen und Rückenschmerzen

vor. Tiefe und segmentale Muskeln stabilisieren den Rücken dynamisch. Die tiefliegende Muskulatur kann mittels der Powerhouse – Atemtechnik gezielt angesteuert werden. Ein gut trainierter Schultergürtel inklusive Kraft der Arme entlastet den Nacken und wirkt einer Muskelverspannung entgegen. Somit wird eine gesunde und ökonomische Balance der Muskulatur gewährleistet. Ein gutes Gleichgewicht unterstützt den Bewegungsapparat bei ungewohnten und labilen Wegoberflächen. Eine optimale Beweglichkeit der Gelenke kann als Grundlage für einen funktionstüchtigen Muskel-Faszien-Apparat verstanden werden. Die Ausdauer wird optimalerweise im Freien trainiert. Hierfür besonders geeignet sind zügige Spaziergänge, Walken, Joggen oder Biken.



Kraftübungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte und Planks helfen, die Beine, den Rücken und den Rumpf zu stärken.

Kraftübungen für Beine, Rücken und Rumpf

Kraftübungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte und Planks helfen, die Beine, den Rücken und den Rumpf zu stärken. Schon wenige Minuten pro Tag sorgen für sichtbare Fortschritte. Einsteigern werden sanfte Bewegungsformen wie Nordic Walking oder Yoga empfohlen; ein intensiveres Intervalltraining eignet sich für Fortgeschrittene. Wer über genügend Ausdauer und Kraft verfügt, ist nicht nur leistungsfähiger, sondern schützt sich auch vor Verletzungen und Fehlritten. Deshalb werden – als Vorbereitung auf grössere Wanderungen im alpinen Gelände – regelmässige Spaziergänge auf unebenem Untergrund empfohlen. Weiter

fördert ein gezieltes Training an Fitnessgeräten wie Balance-Boards oder TRX-Bändern die Rumpfstabilität und Mobilität. Als grobe Faustregel gilt: Je länger die erste Tour sein soll, desto länger braucht man auch, um den Körper durch Training für die Anforderung zu stärken. Man kann also nicht früh genug beginnen!

Die Atmung macht den Unterschied

Weiter sollte man auf die Atmung achten. Eine bewusste Atmung kann den Unterschied machen, wenn es um Ausdauer und Leistungsfähigkeit geht. Viele Menschen neigen dazu, beim Wandern flach zu atmen; dadurch wird die Sauerstoffversorgung der Muskeln eingeschränkt. Ein gezieltes Intervalltraining kann die Kondition verbessern. Kurze,

intensive Belastungsphasen gefolgt von Erholungsphasen helfen, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken. Mit der richtigen Atemtechnik fällt es einem leichter, auch längere Strecken entspannt und ohne Seitenstechen zu meistern.

Tipps für eine bessere Atmung beim Wandern:

- Bauchatmung statt flacher Brustatmung: Tiefe Atemzüge durch die Nase fördern die Sauerstoffaufnahme.
- Rhythmische Atmung: Ein Atemzug pro Schritt oder zwei Atemzüge auf drei Schritte hilft, einen gleichmäßigen Rhythmus zu finden.

Bei der sogenannten Flankenatmung wird in der Ausatmung die stabilisierende untere Rumpf- und tiefe Bauchmuskulatur angespannt. Beim Einatmen wird dann eine gewisse Grundspannung beibehalten.

Erholung, Schlaf und Ernährung

Nach einer anstrengenden Wanderung braucht der Körper eine Erholungsphase. Sanfte Dehnübungen helfen, Verspannungen zu lösen. Mit einer Faszienmassage wird die Regeneration zusätzlich gefördert. Auch Kälte hilft: Ein kurzes Eisbad oder eine kalte Dusche nach der Wanderung reduziert Muskelentzündungen und bringt den Stoffwechsel in Schwung. Weiter gilt es, auf genügend Schlaf und eine gesunde Ernährung zu achten – vor und nach der Wanderung. Dadurch kann sich der Körper schneller regenerieren. Frische Lebensmittel, die reich an Nährstoffen sind, schenken dem Körper die nötige Kraft und Ausdauer. Eine Saftkur kann

dabei unterstützen, den Körper mit einer Extraportion Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen. Mit frischen Smoothies, selbstgemachten Energieriegeln und nahrhaften Salaten lassen sich lange Wanderungen kulinarisch bereichern. Wer unterwegs natürliche Snacks wie Nüsse, Trockenfrüchte oder hartgekochte Eier dabei hat, sorgt für Energie ohne unnötigen Ballast. Wasser ist der ideale Begleiter, aber auch verdünnte Säfte oder isotonische Getränke können den Elektrolythaushalt ausgleichen.