Wintertraining

Themenkatalog von A-Z

A- Ausdauer
Deine Ausdauer kannst du im Winter ganz gut mit alternativen Sportarten erweitern. Idealerweise fährt man ganz einfach MTB. Da man langsamer fährt friert man auch weniger und gegen kalte Füsse kann auch mal ein kurzes Stück zu Fuss gegangen werden. Durch das dauernde Ausgleichen wird auf dem Bike die Rumpfmuskulatur deutlich mehr gefordert als auf der Strasse. Als Abwechslung können auch lange Wanderungen oder Schneeschuhtouren zur Verbesserung der Ausdauer gemacht werden. Auch Langlaufen ist ein perfekter Ausgleich oder ganz einfach Joggen.

B- Balance/Beweglichkeit
Auf die Balance würde ich im Winter besonderen Wert legen. Alles was mit Balance zu tun hat stärkt die Tiefenmuskulatur und aktiviert das Gehirn. Es gibt unzählige Ideen was man hier machen kann. Am besten versucht man möglichst viel in den Alltag zu integrieren.
Eine meiner Lieblingsübungen ist das Gehen im Flussbett über die Steine. Dabei geht man sehr langsam und versucht den Untergrund zu spüren, ohne auf den Boden zu sehen. Bei einer langsamen Ausführung hast du länger Zeit auszubalancieren, so ist die Übung effektiver. Ein ähnliches Spiel kann man auf Wurzelwegen machen, auch hier langsam über die Unebenheiten gehen und jeden Schritt stabilisieren. Manche haben Balancebretter Zuhause. Leider nutzt man sie zu wenig. Mache ein Ritual aus der Nutzung und schau dir z.B. Die News nur noch auf dem Balancebrett an.

C- Coaching
Die Einhaltung eines Trainingsplans ist nicht immer einfach. Am einfachsten geht dies, wenn du eine vertraute Person über dein Trainingsvorhaben einweihst. Dabei muss die andere Person gar nie konkret kontrollieren, ob du deine Trainings auch wirklich ausführst. Es geht nur darum Jemanden zu haben der dich motiviert. Dies kann auch eine Freundin aus unserer Gruppe sein.

D- Dehnen
Ein wichtiges Thema ist das Dehnen. Ein langweiliges Training welches man gerne vernachlässigt. Im fortgeschrittenen Alter wird aber Dehnen immer wichtiger. Wer eine gute Haltung wahren möchte sollte sich angewöhnen regelmässig zu Dehnen. Der Winter ist der richtige Zeitpunkt, um damit anzufangen. Wenn die Beine brennen, dehnt man oft freiwillig, weil es einfach guttut. Nimm deshalb die Schultern in dein Dehnprogramm auf. Schultern und Nacken werden auf dem Velo genauso belastet und brauchen deine Aufmerksamkeit. Eine verminderte Beweglichkeit im Oberkörper schränkt dich im Alltag ein. Dehnübungen der Schultermuskulatur kannst du auch während Hausarbeiten kurz einflechten, während du auf etwas wartest.

E- Ernährung
Versuche die triste Zeit mit etwas Farbe aufzupeppen. Kauf dein Gemüse und die Früchte auf dem Märit ein. Hier schlägst du gleich mehrere Fliegen auf einen Schlag. Der Gang auf den Märit ist auch etwas fürs Gemüt. Kurzes Plaudern mit dem Bauern oder einem Marktbesucher mischen deinen Alltagstrott auf. Der Einkauf auf dem Markt regt auch zu neuem Kochen an. Kaufe farbig ein, bring Farbe auf den Teller und in den grauen Alltag. Probiere Neues aus.

Hier ein Tipp. Erschliesse eine neue Eiweissquelle. Hierfür nimmst du ein sauberes grosses Glas. In den Deckel stichst du mit einem Nagel viele Löcher. In das Glas füllst du nun je eine Handvoll getrocknete Kichererbsen, grüne Linsen und Belugalinsen. Mit viel Wasser füllen und über Nacht hinstellen. Am nächsten Morgen das Wasser abschütten, nachspülen und einen Moment lang das Glas auf den Kopf stellen damit das Wasser ablaufen kann. Danach stehen lassen. Morgens und Abends gut spülen. Je nach Zimmertemperatur beginnen die Samen schon nach einem Tag zu spriessen.
Wenn die Sprossen einen Halben- bis einen cm lang sind kochen wir sie.
Olivenöl oder Kokosöl in die Pfanne geben und die Keimlinge kurz anschwitzen. Danach verschiedene Gemüse und etwas Wasser zugeben und weiterkochen. Wenn am Schluss zu viel Wasser in der Pfanne ist so kann man das Wasser mit Teigwaren, Buchweizen oder Hirse aufziehen lassen. Ich nehme auch gerne mal Vollkornspagetti. Diese breche ich in ca. 2 bis 3cm lange Stücke damit ich sie perfekt zwischen das Gemüse ins Wasser rühren kann. Nach fünf Minuten Herd abstellen und kurz ziehen lassen, bis die Teigwaren das Wasser aufgesogen haben. Vollkornteigwaren kleben nicht so zusammen. Gut würzen, mmm…
Gekeimte Samen vermehrfachen die Inhaltsstoffe. So hast du mit Wenig, viel hochwertige Eiweisse und Vitamine.

Unter E- gehören auch die Emotionen. Lasse dich nicht von der Dunkelheit deprimieren. Nutze zum Beispiel die Dunkelheit, um dich zu erfreuen. Mache deinen Arbeitsweg zu fuss statt mit Bus oder Tram. Du kannst ruhig auch mal das Velo Zuhause stehen lassen, besonders wenn es geschneit hat. In einer Stunde kannst du quer durch die Stadt laufen. Normales Gehen ist sowieso bereits eine Trainingseinheit und beim Queren der Quartiere entdeckst du immer wieder Neues. Zu fuss, kannst du wunderbar deinen Gedanken nachgehen und den Tag planen. Freue dich an den geschmückten Balkonen und Fenstern. Du wirst dich wundern, denn auf einmal wirst du auf der Strasse, von andern Fussgängern gegrüsst, grüsse zurück, es ist echt lustig, macht gute Laune und schon läuft es auf der Arbeit wie geschmiert.

F- Freundschaft
Pflege deine Freundschaften bewusst. In den Sommermonaten vernachlässigen wir oftmals gewisse Freundschaften. Nimm dir im Winter für diese Freunde wieder etwas mehr Zeit. Auch Die Partnerschaft darf ruhig etwas mehr in den Vordergrund rücken. Reserviere dir einen Abend pro Woche welchen du nur mit deinem Partner oder der Familie verbringst. Zelebriere das gemütliche Essen zu zweit oder mit der Familie, iss etwas Besonderes. Plane an Wochenenden die Wanderung oder Aktivität gemeinsam und geniesse die Zweisamkeit.

G- Grundlage
Die Winterzeit ist die Zeit der Grundlagenausdauer. Grund dafür ist die Kälte. Für unsere Lunge ist es schädlich, wenn feuchte sehr kalte Luft intensiv eingeatmet wird. Ausserdem schadet eine Pause unserem Körper nichts. Auch die Natur macht ihre Winterpause, also schliessen wir uns der Natur an und nähren vor allem unsere Seele mit erfreulichen Eindrücken und diese sieht man mit gemütlichem Tempo auch besser. Hab keine Angst, du bist im Frühling schnell wieder in Topform.
Grundlage bedeutet, in einem Tempo zu trainieren in welchem man sich noch gut mit Trainingskameraden unterhalten kann. Oder technisch ausgedrückt, im Grundlagenbereich kann der Körper die Abfallstoffe in den Muskeln vorweg abbauen und kommt in keine Sauerstoffschuld.
Beim Bergwandern bist du bald einmal nicht mehr im Grundlagenbereich. Das macht natürlich nichts, aber daran erkennst du, dass Wandern eine Ideale Alternative ist. Wenn du im Winter viel zu Fuss

unterwegs bist, so hast du im Frühling bereits eine gute Basis. Wenn du trotz Kälte Velo fährst, so fahre immer in einem gemütlichen Tempo damit du im Frühling so richtig Hungrig bist, und nicht etwa ausgebrannt.

H- Haltung

Über unsere Haltung wird im Radsport leider nie geredet und das, obwohl die Haltung eine der wichtigsten Komponente unserer Gesundheit ist. Durch unser Rückgrat verlaufen alle Nerven. Sie zu vernachlässigen ist fast eine Sünde. Das allerwichtigste ist die Symmetrie. Wir sind immer symmetrisch! Nur in Ausnahmefällen, wenn wir uns im Wachstum an den Beinen schwer verletzen, kann es vorkommen, dass ein Bein kürzer gewachsen ist. Einen üblichen Beckenschiefstand lässt sich mit Hilfe von Atlaslogie sehr leicht beheben, aber um anhaltend stabil zu bleiben müssen wir unsere ungleichen Muskellängen erstmal wieder mit Streching ausgleichen.

Meistens sind Stürze ursächlich für einen Beckenschiefstand. Wenn er einmal da ist, so verkrampft sich die Muskulatur beim Radfahrer im Nackenbereich ständig und so wird ein Beckenschiefstand immer schlimmer. Wer im Alter keine Rückenprobleme haben möchte nimmt sich im Winter Zeit und kontrolliert bei einem Atlaslogisten seine Beckenstellung. Danach sollte viel Gymnastik gemacht werden.

Auf zwei Punkte solltest du dich bei einer korrekten Haltung konzentrieren. Das eine ist die Schulterhaltung das andere die Beckenstellung. Beides kann auf Spaziergängen perfekt trainiert werden.

Gehe gerade, so, als würdest du am Kopf an einem Faden hängen. Nun drehst du die Handflächen gegen vorne, auf diese Weise stellen sich die Schultern auf. Verinnerliche diese Haltung. Nun nimm die Beckenstellung dazu. Im Gegensatz zum Velofahren drücken wir das Becken gegen vorne, achte darauf, dass du nicht zu stark ins hohle Kreuz fällst. Wenn du nun bequem so gehen kannst, darfst du die Hände wieder so drehen, dass die Daumen gegen vorne zeigen, aber aufpassen, die Schultern nicht gegen vorne hängen lassen. Geniere dich nicht, es ist egal was andere denken, auch wenn du findest dies sei eine Stolze Haltung, dann sei eben stolz.

Vergiss nicht, auf dem Velo haben wir genau die gegenteilige Haltung! Dort machen wir bewusst einen Buckel und die Schultern hängen. Auf dem Velo ist es so richtig, um eine ideale Kraftübertragung auf die Pedale und die richtige Gewichtsverteilung auf den Rädern zu haben. Diese Haltung haben wir im Alltag aber nicht! Deshalb mache diese Haltungsübungen bewusst und gewöhne dir an auch im Alltag immer an deine Haltung zu denken.

Komplettiere deine Spaziergänge mit Streching-Übungen. Du kannst auch beim Gehen deine Brustmuskulatur dehnen. Auch die Halsmuskulatur darfst du mobilisieren indem du bewusst den Kopf drehst um Details der Natur rund um dich einzufangen. Vernachlässige nicht deine Schulter-Innen- und Aussenrotation.

I- Immunsystem

Das Immunsystem ist das A und O unserer Gesundheit. Im Grunde dreht sich alles nur um unser Immunsystem. Die Wenigsten aber kennen die Komplexität dieses Systems. Lange beschränkte sich Immunität auf das Physische, auf die Maschine Körper. Das Forschungszentrum Innsbruck hat aber mit der Psychoneuroimmunologie sehr spannende Zusammenhänge heraus gefunden welche wir für unseren Sport nutzen sollten.

Mit der Psyche, den Emotionen. Ja sogar mit der Angst oder Ekel beeinflussen wir Abläufe im stofflichen Bereich des Immunsystems.

Angst beschützt uns physisch in einer schnellen Abfahrt nicht zu schnell zu fahren und womöglich heftig zu stürzen. Ekel verhindert, dass wir scheussliche Sachen in den Mund schieben, oder wir

entfernen uns automatisch einer krank aussehenden Person.
Sozial gut eingebettet fühlen wir uns wohl was sich auch positiv auf unsere Gesundheit auswirkt. Freude ist der Schlüssel zur Gesundheit. Mit Lachen und einem guten Sozialen Umfeld stärken wir unsere Immunabwehr. Deshalb ist es in der kalten Winterzeit besonders wichtig möglichst viele Komponenten in unser Leben einzubauen die fröhlich stimmen. Wer glücklich ist kommt besser durch den Winter.
Andersrum solltest du belastende Sachen aus deinem Leben verbannen oder sie reduzieren. Angst ist ein regelrechter Immunsystemzerstörer. Langanhaltende Angst oder Stress verkürzen nicht nur unser Leben, sie macht uns auch anfällig für Infektions- und andere Krankheiten.
Angst wurde schon im Mittelalter von der Kirche als perfide Kriegswaffe eingesetzt.
Es ist aber nicht immer einfach, Angst und Stress aus unserem Leben zu vertreiben. Wer kranke Angehörige hat kann leicht unter Dauerstress geraten und fühlt sich auch verpflichtet stets zu helfen. Dabei werden sie häufig selber krank oder leiden unter der Situation. Wichtig ist, dass du dir bewusst bist, dass du dir selbst am nächsten stehst und immer auch an dich denken solltest.
Erkläre der andern Person, dass du auch deine Momente brauchst wo du zum Beispiel ins Training gehst und dich mental wieder aufbauen kannst. Finde heraus, wo dein Gleichgewicht ist, nur so kannst du deine Angehörigen auch optimal unterstützen. Gespräche und Aufklärung helfen beiden Seiten.

K- Koordination/Kraft

Viele Sportler gehen im Winter in einen Kraftraum. Nicht Allen behagt aber die Atmosphäre im Kraftraum.
Du kannst ganz gut mit Terrabändern, deinem eigenen Körpergewicht und zwei leichten Hanteln auf vielfältige Art ein effizientes Krafttraining in der eigenen Stube oder draussen abhalten.
Lass deiner Phantasie freien Lauf. Der Vorteil dieser Übungen ist, dass du die gesamte Bewegung stabilisieren musst, dadurch wird das Training effizienter als an der Maschine wo jede Bewegung geführt ist. Baue auch jedes Mal zwei drei Koordinationsübungen ein, diese regen das Gehirn an und machen dich wach.
Gerne vergisst man in den Schultern die Aussen-/Innenrotation. Hänge ein Elastikband an eine Türfalle, stelle dich rechtwinklig dazu, lass den Oberarm hängen und winkle den Unterarm 90° an. Aus dieser Stellung drehst du den Unterarm gegen den Bauch indem sich das Band spannt, oder bei der Aussenrotation ziehst du das Band gegen aussen. Der Arm bleibt immer gewinkelt.
Eine einfache Kraftübung sind Ausfallschritte. Nimm an einer Steigung grosse Schritte und gehe tief bis zu einem 90° Winkel, halte kurz still und stabilisiere den Schritt. Achtung, dieses Training ist sehr effektiv, starte mit nur je 10 Schritten, du wirst Muskelkater bekommen.
Nimm im Alltag stets die Treppe oder mache in der Altstadt ein Treppentraining. Wir haben so viele lange Treppen, du kannst in der Altstadt wunderbare Runden machen von einer- zur andern Treppe.

L- Licht

Licht fehlt uns in den kurzen Wintermonaten an allen Ecken. Licht macht aber fröhlich.
Versuche deinen Tag so einzuteilen, dass du auch etwas Tageslicht abbekommst. Falls möglich, mache einen langen Mittag, gehe raus und sauge das Tageslicht in dich hinein. Gehe spazieren, oder joggen, vor Allem, geniesse!
Jogge nicht mit Licht. Das Licht von der Stirnlampe schränkt dein Sichtfeld ein. Ohne Lampe öffnen sich deine Pupillen und du siehst prächtig. Unebenheiten haben so keine Schlagschatten, ausserdem schärfst du so deine Sinne. Die Füsse werden zum Tastorgan, du bist höchst wachsam und konzentriert, die Körperspannung steigt, da du jede unerwartete Bodenunebenheit ausbalancieren

musst. Trainiere Intensitäten an einem Waldrand auf Teer. Ziehe zur besseren Sichtbarkeit eine Leuchtweste für Jogger an, oder helle Bekleidung, so wirst du von andern Läufern nicht übersehen und du blendest Entgegenkommende nicht. Auf keinen Fall mit Kopfhörer Joggen! Achte auf deine Umgebung und auf dich selbst!

M- Massage

Massage das Wohltuenste nach hartem Training. Aber auch um Muskelverkürzungen vorzubeugen eignet sich Massage bestens. Wer sich keine professionelle Massage leisten kann, der kann sich auch selbst massieren. Hierfür gibt es gute Hilfsmittel.
Zum Beispiel kann ein Tennisball bereits bei der Rückenmassage helfen. Stelle dich mit dem Rücken an eine Wand, klemme einen Tennisball zwischen Rücken und Wand, mit Hoch- und Tiefgehen in den Beinen kannst du den Ball am Rücken über verspannte Stellen rollen.
Im Fachhandel kann man Rollen kaufen. Damit kann man eine breite Stelle auf einmal massieren. Die Rolle kann auch zur Massage der Beine verwendet werden.
Auch hier gilt. Probier's aus fühle selbst was dir gut tut.
Was oft vergessen geht sind die Füsse, massiere mit den Fingerkuppen von den Zehen gegen das Fussgelenk, ebenso das Fussgelenk selbst solltest du nicht vergessen.
Ein weiterer Tipp sind die Ohren. Massiere dir die Ohrmuschel, in der Ohrmuschel im äusseren Bereich sind viele Reflexpunkte. Ein paar Sekunden Ohrenmassieren am Arbeitsplatz weckt deine Sinne und fördert die Konzentration.

N- Nahrungsergänzung

Nahrungsergänzungsmittel werden gerne verteufelt. Wenn wir sehen, wie heute unsere Nahrung produziert wird so ist Nahrungsergänzung aber zu empfehlen.
Pflanzen, die im Freien wachsen und den Einflüssen der Natur ausgesetzt sind, sind inhaltlich viel reicher wie Jene aus dem Treibhaus. Leider kommt heute alles aus dem Treibhaus oder Plastiktunnel. Wir können also mengenmässig gar nicht so viel essen wie wir eigentlich bräuchten, um den Bedarf an Vitaminen und Mineralien zu decken.
Ein gutes Multivitamin unterstützt dein Immunsystem.
Zu bedenken ist, dass wir in den Wintermonaten zu wenig Sonne, und somit zu wenig Vitamin D haben, um genügend Kalzium in die Knochen einlagern zu können. Vitamin D3 und K2 sind fettlösliche Vitamine, die für einen gesunden Zellstoffwechsel unentbehrlich sind. In zahlreichen Prozessen spielen sie eine entscheidende Rolle. Unsere Nahrung bietet uns leider auch kaum Vitamin D. Vitamin K1 kommt hauptsächlich in den Blättern verschiedener Grünpflanzen vor. Das besser bioverfügbare K2 ist vor allem in fermentierten Nahrungsmitteln wie Sauerkraut oder fermentiertem Soja zu finden. Bediene dich also besonders in der Winterzeit an einem Vitamin D3+K2 Präparat.
Vitamin C solltest du immer als Nahrungsergänzung zu dir nehmen. Im Verlaufe der Evolution hat der Mensch und eine weitere Primatenart die Produktion von Vitamin C verloren, wogegen alle anderen Lebewesen Vitamin C selber produzieren können. Der Homosapiens und dieser andere Primat sind denn auch die einzigen Lebewesen die Herzinfarkte haben.
Ein Vitamin C Mangel löst Skorbut aus. Bei Skorbut werden die Blutgefässe rissig. Ist der Mangel nicht gravierend und passiert dieser Prozess nur ganz langsam, also über Jahre, und Jahrzehnte, so hat der Körper Zeit, um die feinen Haarrisse zu verkleben, es entstehen Krampfadern. Verengen sich Herzkranzgefässe so kommt es zum Infarkt. Dem können wir mit einer guten Nahrungsergänzung entgegenwirken. Achte darauf, dass das Produkt natürlichen Ursprungs ist, also zum Beispiel aus der Acerolakirsche.
Vitamin C gilt als Schlüsselmolekül für den gesamten Zellstoffwechsel. Es greift unterstützend in

zahlreiche Stoffwechselprozesse des Körpers ein, zudem ist es ein Antioxidant. Mit viel Vitamin C kommst du auf jeden Fall besser durch den Winter. Ich empfehle ein Multivitamin.
Vitamin B12 kommt in Mikroorganismen vor. Da wir aber unsere Nahrung waschen spülen wir mit der Erde auch das Vitamin B12 ab. Ein Mangel fühlt sich schrecklich an, man hat keine Kraft mehr, es fühlt sich an wie eine Lähmung, ich kann ein Liedchen davon singen. Egal wie du dich ernährst, Vitamin B12 solltest du immer supplementieren. Vitamin B12 kann vom Körper bis zu einem gewissen Grad sogar recycliert werden. Es macht also nichts, wenn du zwischendurch Pausen einlegst. In der zweiten Lebenshälfte sollte die Einnahme regelmässiger werden besonders, wenn auch noch Medikamente eingenommen werden müssen, denn gewisse Medikamente verhindern die Aufnahme des Vitamin B12.
Es gibt unzählige Produkte an Nahrungsergänzung auf dem Markt, wollten wir alle essen so hätten wir einen Teller voller Tabletten. Wähle deine Nahrungsergänzung sorgfältig aus, lange nicht alle machen auch Sinn. So zum Beispiel Omega 3 Fettsäuren. Verwende lieber für deinen Salat ein hochwertiges Öl, streue Hanfsamen in dein Müesli, iss Nüsse als Zwischenverpflegung und verfeinere dein Essen mit einem guten Olivenöl. Ähnlich ist es mit den B-Vitaminen. Ein zwei Löffel Bierhefe im Salat werten deinen Salat nicht nur geschmacklich auf, du versorgst dich gleichzeitig auch mit den nötigen B-Vitaminen. Wozu also Tabletten schlucken, wenn die Natur so köstliche Alternativen anbietet.
Öl kannst du dir in den Ferien als Souvenir kaufen, so hast du hinterher noch viele Tage eine schöne Erinnerung und tust dir doppelt gut.
Grundsätzlich kann man sagen, gib dein Geld lieber für hochwertige Nahrung aus, statt für teure Nahrungsergänzung. Ein paar Ausnahmen habe ich hier erwähnt. Natürlich ist gegen eine gezielte Supplementierung nach Krankheit, während Trainingslagern oder sonstigen Stressphasen, nichts einzuwenden. Teste aus was dir gut tut.

O- o o o dazu fällt mir einfach nichts ein

P- Pilates
Pilates ist ein ausgezeichnetes Wintertraining zur Stärkung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.
Falls du dich für Pilates interessierst, solltest du einen Kurs belegen. Es ist recht schwierig die Übungen korrekt auszuführen. In der Gruppe macht es auch mehr Spass.

Q- Qualität
Qualität ist wichtiger als Quantität. Was immer du machst, achte auf die Qualität, lieber etwas weniger dafür korrekt ausgeführt.

R- Rumpf
Bereits habe ich einige Tipps zur Stärkung der Rumpfmuskulatur aufgeführt. Der Rumpf ist genauso wichtig wie deine Beine. Lege in der Planung deiner Trainings besonderen Wert auf den Rumpf. Im Internet findest du viele Übungen wie man auch Zuhause auf einfache Art die Rumpfmuskulatur trainieren kann. Selber habe ich eine kleine Bank, darauf kann man mit Hanteln sehr viele Übungen machen. Achte auf die Qualität und trainiere mit wenig Gewicht dafür mit sauberer langsamer Ausführung. Auch auf dem Wohnzimmerboden kannst du schon recht vielseitig trainieren, meistens hapert es auch hier an der Motivation.

S- Schlaf
Genügend Schlaf ist wichtig. Da es im Winter früh dunkel wird fällt es dir vielleicht leichter früher ins Bett zu gehen. Schlaf im Bett und nicht vor dem Fernseher.

T- Tiefenmuskulatur
Die Tiefenmuskulatur wird hier immer wieder erwähnt. Dies sind Muskeln, die wir nicht direkt mit dem Gehirn ansteuern können. Sie werden durch Reflexe aktiviert beim Ausgleichen von Bewegungen. Je besser deine Tiefenmuskulatur trainiert ist desto stabiler sind deine Bewegungen. Vielleicht ist dir schon aufgefallen, dass du weniger schnell Rückenprobleme hast im Frühling, wenn du im Winter MTB fährst. Auf dem MTB bist du in den technischen Bereichen ständig am Ausgleichen.
Auf den ersten MTB Touren spürst du das auch heftig im Rücken. Beim ganz normalen Gehen trainierst du zum Beispiel deine Fussgelenke besser als beim Laufen. Dies weil immer ein Fuss auf dem Boden ist und der Schritt ausbalanciert werden muss. Nicht immer ist schnell auch besser.
Auf einem grossen Sitzball kannst du auch viele Übungen für die Tiefenmuskulatur machen. Hier Alle zu erwähnen, würde den Rahmen sprengen. Das Internet bietet Kurzfilme und Illustrationen. Suche dir dort für dich ideale Übungen.

U- hm, auch zu U weiss ich nichts.

V- Velopflege
Nutze den Winter, um dein Velo zu überholen. Warte nicht bis zum Frühling, bringe dein Velo jetzt schon zum Mechaniker, wenn er noch Zeit hat. Putze wieder mal gründlich und kontrolliere die Kabel, Bereifung und Bremsbeläge oder -Klötze.
Vergiss nicht zu Schmieren, so dass du im Frühling ein gepflegtes Velo vom Haken hängen kannst. Achtung, verwende beim Schmieren der Brems-Schalthebel ein feines Nähmaschinenöl. Gewisse Öle hinterlassen beim Trocknen eine klebrige Schicht diese würde deinen Schalthebel unbrauchbar machen. Schmierst du gar nicht, so kann es aber genauso sein, dass die Schaltung im Frühling nicht mehr richtig funktioniert. Wer Scheibenbremsen hat, soll die Kette mit einem Kettenöl aus der Flasche schmieren. Ich empfehle das Petrusöl von Velo Plus. Sprühst du mit einem Spray, so riskierst du, dass Öl auf die Scheibe gelangt, was die Bremsbeläge unbrauchbar macht. Für die Schalthebel eignet sich Brunox Öl.

W- Wille
Wenn es draussen kalt ist und die Biese bläst, so fällt es dir vielleicht schwer trotzdem rauszugehen. Verabrede dich mit Gleichgesinnten. Mit doppeltem Willen kannst du dich besser aufraffen. Hinterher bist du froh und stolz trotzdem draussen gewesen zu sein.

X- X-Übungen
Pepe dein Training immer mit einer Übung übers Kreuz auf. Weich diesen Übungen nicht aus, sie sind schwierig und brauchen die volle Konzentration, aber sie sind gut fürs Gehirn und regen beide Hirnhälften an. Bei Übungen übers Kreuz, greifst du zum Beispiel mit der rechten Hand zum linken Fuss mit ständigem Seitenwechsel. Oder du schwingst einen Arm vorwärts und den Andern rückwärts. Die linke Seite macht immer etwas anderes wie die rechte Seite, egal ob mit den Armen oder Beinen. Jonglieren gehört auch in diese Kategorie.

Y- Yoga
Wenn du Yoga noch nicht kennst, trau dich und belege einmal einen Kurs. Die Übungen sind teilweise

gar nicht so einfach, lass dich von einer Fachperson korrigieren. Du wirst staunen wie anstrengend das sein kann.

Z-Ziele
Stecke dir Ziele. Auch wenn diese nicht immer sportlich sind. Ein Ziel kann sein, eine Winterwanderung auf das Niederhorn zu machen, ganz privat, aber es kann auch eine unliebsame Hausarbeit sein. Wer keine Ziele mehr hat ist quasi tot. Ein Ziel erreicht zu haben ist immer ein Hochgefühl. Eine ewig herausgeschobene Arbeit erledigt zu haben, erleichtert ungemein. Ein sportliches Ziel erreicht zu haben, macht dich stolz und glücklich. Nutze den Winter auch, um solche Ziele zu erreichen und stecke dir bereits die grossen Ziele für den Sommer. Vorfreude ist der beste Motivator.

Ich wünsche eine abwechslungsreiche Winterzeit!