



Sport bei Hitze !? Ok aber was muss ich beachten?

6 sinnvolle Gesundheitstipps für Sport bei Hitze:

- 1. Früh oder spät trainieren:** Vermeide die Mittags- hitze. Die besten Zeiten sind früh morgens oder am späten Abend, wenn es kühler ist
- 2. Viel trinken – aber richtig:** Trinke schon vor dem Training ausreichend Wasser und nimm auch wäh- renddessen regelmäßig kleine Schlucke. Bei längeren Einheiten helfen isotonische Getränke, um Elektroly- te auszugleichen
- 3. Leichte, atmungsaktive Kleidung tragen:** Helle, lockere Sportkleidung aus Funktionsmaterialien hilft, die Körpertemperatur zu regulieren und den Schweiß verdunsten zu lassen
- 4. Intensität anpassen:** Reduziere dein Trainings- pensum bei großer Hitze. Höre auf deinen Körper und gönne dir mehr Pausen
- 5. Schatten und Kühlung nutzen:** Wenn möglich, trai- niere im Schatten oder mache zwischendurch kurze Abkühlungen – z. B. mit einem feuchten Tuch im Nacken
- 6. Warnsignale ernst nehmen:** Achte auf Sympto- me wie Schwindel, Übelkeit oder starke Erschöpfung. Das können Anzeichen für Überhitzung oder Hitz- schlag sein – dann sofort pausieren und abkühlen

Beispiel-Workout im Wald für Beine und Rumpf:

- 1. Baumstamm-Kniebeugen (3×15 Wiederholungen)** Suche dir einen stabilen Baumstamm oder Ast, den du wie eine Hantel vor der Brust hältst. Führe klassi- sche Kniebeugen aus – das Gewicht intensiviert die Übung.
- 2. Ausfallschritte auf dem Waldweg (3×10 pro Bein)** Nutze einen leicht abschüssigen Pfad für extra He- rausforderung. Achte auf einen stabilen Stand und kontrollierte Bewegungen.
- 3. Plank auf einem Baumstamm (3×30 Sekunden)** Stütze dich mit den Unterarmen auf einen Baum- stamm und halte die Körperspannung. Das unebene Terrain fordert deine Tiefenmuskulatur besonders.
- 4. Seitstütz mit Beinheben (2×10 pro Seite)** Lege dich seitlich auf den Waldboden, stütze dich auf den Un- terarm und hebe das obere Bein langsam an. Super für die seitliche Rumpfmuskulatur!
- 5. Baumstamm-Rotation (3×12 pro Seite)** Halte einen Ast mit beiden Händen vor dem Körper und rotiere den Oberkörper langsam von links nach rechts – ideal für die schräge Bauchmuskulatur.
- 6. Bergsteiger auf Wurzelboden (3×20 Wieder- holungen)** Im Unterarmstütz schnell abwechselnd die Knie zur Brust ziehen – der unebene Boden trainiert zusätzlich deine Koordination.

Dein Personal Trainer Team
Luca & Olaf

GEMEINSAM BEWEGEN • ZUSAMMEN WEITERKOMMEN • ZIELE ERREICHEN

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover
Tel. 0 172 - 368 60 81 | info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de