

Dranbleiben: Trotz Hitze

Mit Krafttraining den Körper auch an heißen Tagen fit halten



- 4 Tipps zum Krafttraining trotz heißer Sommertage
- Mythbuster: Nicht die Strandfigur motiviert zum sommerlichen Gang ins Studio

„Wer Kraft braucht, benötigt trainierte Muskeln. Diese einfache Regel gilt für Alltag, Arbeit und Freizeit.“

Werner Kieser, Gründer Kieser Training

Der von Werner Kieser aufgestellte Leitsatz gilt auch für die heiße Jahreszeit: Unsere Muskeln sind die Basis für einen starken Körper und ein aktives Leben. Krafttraining steigert Muskelmasse und Kraft und fördert Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit. Allerdings hat uns derzeit die Hitzewelle mit Temperaturen bis zu 40 Grad fest im Griff. Dann ist es gar nicht so einfach, Disziplin zu bewahren und den Weg zum Krafttraining anzutreten. Erst recht nicht, wenn man sich stattdessen im Freibad vergnügen oder den Abend auf der Terrasse genießen kann. Aber: Unsere Muskeln kennen keine Sommerpause. Lassen wir das Krafttraining zu oft oder zu lange ausfallen, riskieren wir den Rückgang von Muskelmasse und Kraft. Was also tun?



1. Passende Trainingszeit wählen

Viele Menschen haben feste Tage und Zeiten, an denen sie trainieren. Das ist auch gut so, denn die Routine hilft, Gewohnheiten umzusetzen. In besonders heißen Zeiten kann es allerdings hilfreich sein, vorab den Wetterbericht zu prüfen und das Training auf weniger heiße Tage und/oder Tageszeiten zu verlegen – etwa auf den frühen Morgen oder den späteren Abend.

2. Leichte Trainingskleidung tragen

Außerdem sollten Sie im Sommer angemessene Trainingskleidung tragen. Leichte, dünne und atmungsaktive Materialien helfen, die Wärme vom Körper abzutransportieren. Die Kleidung sollte zudem weit genug sein, damit Sie sich uneingeschränkt bewegen können und die Luftzirkulation auf der Hautoberfläche nicht beeinträchtigt wird.

3. Sich selbst motivieren mit positiven Gedanken

Um auch an heißen Tagen motiviert zu bleiben, helfen positive Gedanken. Oft reicht schon ein kurzer negativer Gedanke, um unsere Vorsätze zunichtezumachen. Statt: „Es ist eh zu heiß, ich gehe lieber ins Freibad“ hilft ein Satz wie: „Je stärker ich bin, desto leichter fühle ich mich.“ Sich seine Motivation auf einen Zettel zu notieren und gut sichtbar beispielsweise an die Wohnungstür zu kleben, kann helfen. Oder Sie pinnen sich ein motivierendes Foto an den Kühlschrank. Ist die Trainingstasche schon gepackt, fällt der Schritt zum Training dann oft gar nicht mehr schwer.

4. Ausreichend Trinken

Außerdem ist es bei extremer Hitze wichtig, dem Körper über den Tag ausreichend Wasser zuzuführen und den Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen auszugleichen. Denn: Unser Körper besteht zu 60 bis 70 Prozent aus Wasser und schon bei einem Verlust von 1 bis 1,5 Litern sinkt unsere Leistungsfähigkeit. Trinken Sie also mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag – bei Hitze oder körperlicher Aktivität darf es auch mehr sein.

[Mehr erfahren!](#)



Mit der Kieser Training-Methode stark durch den Sommer

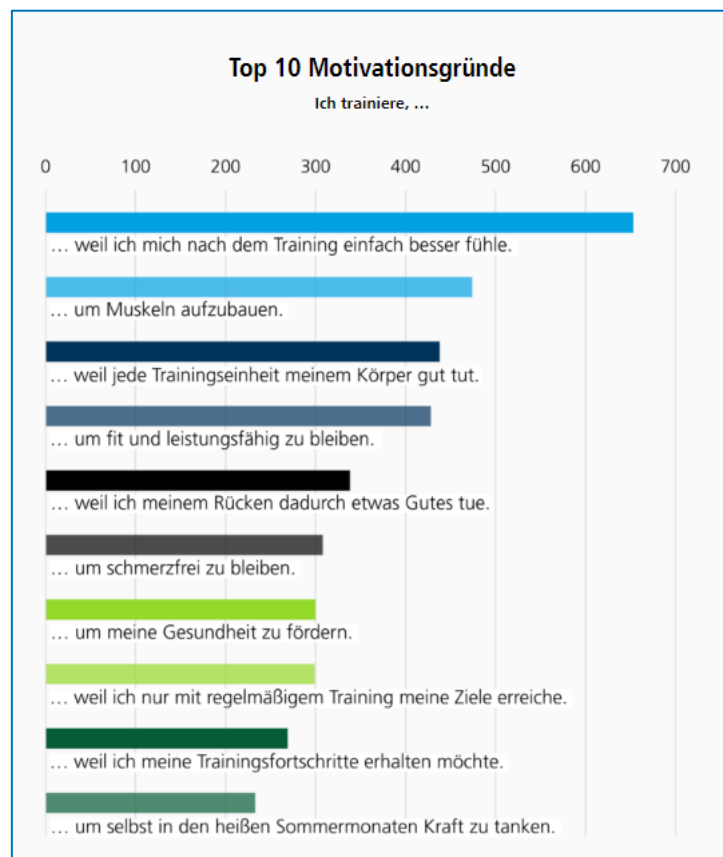
Mit der hochintensiven Trainingsmethode von Kieser Training reichen zwei Einheiten à 30 Minuten pro Woche, um Muskulatur und Kraft zu erhalten bzw. aufzubauen. Das Besondere an dieser effizienten Methode: Die Übungen an den Maschinen werden in einem Satz bis zur lokalen Erschöpfung des Muskels oder der Muskelgruppe ausgeführt, d. h. so lange, bis keine vollständige Bewegung mehr möglich ist. So bleiben den Trainierenden im Sommer lange Stunden im Fitnessstudio erspart und es bleibt genug Zeit fürs Entspannen – sei es auf der Terrasse oder im Freibad.

[Mehr erfahren!](#)

Mythbuster

Nicht die Strandfigur motiviert zum sommerlichen Gang ins Studio

Welche Motivation gibt es, selbst im heißen Sommer dranzubleiben und die Muskeln zu stärken? Um das herauszufinden, wurde eine Umfrage via Kieser-Newsletter gestartet. Über 3.000 Antworten wurden eingereicht. Darunter gab es Rückmeldungen wie "Weil Rückenprobleme der Jahreszeit egal sind", "Das Gefühl der Leichtigkeit und die Genugtuung nach dem Training" oder "Der Zeitaufwand ist auch im Sommer ideal".



Immer ein Stück stärker Über Kieser Training

Die internationale Marke Kieser Training ist seit 55 Jahren auf gesundheitsorientiertes, effizientes Krafttraining an eigens dafür entwickelten Maschinen spezialisiert. Ziel des wissenschaftlich fundierten Konzeptes ist es, über den Muskel- und Kraftaufbau den Körper – insbesondere den Rücken – gesund und leistungsfähig zu erhalten. Das Schweizer Franchiseunternehmen wurde 1967 von Werner Kieser gegründet, der das Unternehmen 2017 an seinen langjährigen CEO Michael Antonopoulos und Verwaltungsrat Nils Planzer verkaufte. Derzeit gibt es 170 Studios in Australien, Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz.



Website

<https://www.kieser-training.de/>
www.kieser-training.com

Pressekontakt

BCW | burson cohn & wolfe GmbH
Lisa Borrenkott
Mail: lisa.borrenkott@bcw-global.com

Bildmaterialien

© Kieser Training

Für hochauflösendes Bildmaterial kontaktieren Sie gerne den oben genannten Pressekontakt.