7 unerwartete Vorteile des Winter-Renntrainings

Renntage im Frühling haben ihre Vorteile: milde Temperaturen, eine geteilte Endlich-sonnige Energie und ein positiver Start in die Saison. Aber Training für Frühlingsrennen (dh Woche für Woche eiskalten Temperaturen trotzen, wenn Sie im Norden leben, und mit einer begrenzten Anzahl von Stunden für Läufe bei Tageslicht auskommen)? Das kann entmutigend sein. Und es ist eine Anpassung, egal wo Sie leben. ȝDer Winter ist überallȝ, sagt Michael McGrane, Trainer des Laufklubs der Boston Athletic Association. ȝAuch wenn Sie in Florida sind, kann das Training eine Herausforderung sein, wenn Sie nicht an 50-Grad-Temperaturen gewöhnt sind.ȝ Aber es gibt gewisse Vorteile, wenn man …

Renntage im Frühling haben ihre Vorteile: milde Temperaturen, eine geteilte Endlich-sonnige Energie und ein positiver Start in die Saison. Aber Training für Frühlingsrennen (dh Woche für Woche eiskalten Temperaturen trotzen, wenn Sie im Norden leben, und mit einer begrenzten Anzahl von Stunden für Läufe bei Tageslicht auskommen)? Das kann entmutigend sein.

Und es ist eine Anpassung, egal wo Sie leben. ۛDer Winter ist überallۚ, sagt Michael McGrane, Trainer des Laufklubs der Boston Athletic Association. ۛAuch wenn Sie in Florida sind, kann das Training eine Herausforderung sein, wenn Sie nicht an 50-Grad-Temperaturen gewöhnt sind.ۚ

Aber es gibt gewisse Vorteile, wenn man kältere Tage mit langen Läufen und Bergsprints füllt. Hier sieben von ihnen ج direkt von Läufern und Lauftrainern aus dem Nordosten.

Du baust mentale Stärke auf.

ۛDu fühlst dich ziemlich schlecht, wenn du unter schwierigen Bedingungen läufstۚ, sagt Amanda Nurse, Elite-Läuferin und Adidas-Lauftrainerin. ۛEinige meiner denkwürdigsten Läufe waren jene, als ich Eiszapfen anstelle von Wimpern hatte, Yaktrax auf meinen Turnschuhen brauchte und all die warmen Schichten trug, die ich besaß. Einige meiner Teamkollegen trugen sogar Skibrillen.ۚ

Infolgedessen bauen Sie Selbstvertrauen auf, was der Schlüssel ist, um sich am Renntag gut vorbereitet zu fühlen. Der Rückblick auf diese harten Tage kann dir auch dabei helfen, ein Rennen zu überstehen (weißt du, wenn du deine Beine, Lungen und dein Herz spürst und dich fragst, warum du dich noch einmal dafür angemeldet hast). ۛSie können an all die harten Trainingstage zurückdenken, an denen Sie nicht nur der Straße, sondern auch dem Wetter getrotzt haben ج und Sie erkennen, dass Sie damit umgehen könnenۚ, sagt Angela Rubin, Managerin des Precision Running Lab bei Equinox Chestnut Hill. ۚMentale Stärke ist eine der größten Komponenten des Rennsports.ۖ

Der Winter kann tatsächlich für ideale Lauftemperaturen sorgen.

Also fürchtest du das Eis und den Schnee und den Wind. Nun, wissen Sie Folgendes: ۚDie Rennbedingungen im Winter und Frühling können manchmal schöner sein als im Sommer. Wir

vergessen leicht, wie feucht und heiß der Sommer ist‟, sagt McGrane. Winterläufe bedeuten, dass Sie sich nicht mit Allergien oder himmelhohen Temperaturen auseinandersetzen müssen, die Sie beide ausbremsen können. (Verwandte: Die überraschenden Vorteile des Trainings im Regen)

„Wenn Sie beginnen, 60 oder 65 Grad zu überschreiten, beginnt die Gesamtleistung zu sinken‟, sagt McGrane. Es ist wahrscheinlicher, dass Sie dehydrieren und wichtige Elektrolyte verlieren, was zu Krämpfen und Müdigkeit beitragen kann.

Deshalb können kalte Bedingungen sogar vorzuziehen sein. „Vierzig Grad sind eine tolle Temperatur für ein Rennen, weil man sich dabei sehr aufheizt“, sagt Nurse. Das Beste an all dem: Sie können Ihre Temperatur kontrollieren, indem Sie während des Laufs Schichten auf- und ablegen, sagt sie.

Sie werden sich auf Laufbandläufe freuen.

Ja, das hast du richtig gelesen. An Tagen, an denen Sie den Gedanken nicht ertragen können, draußen zu sein, sehen Sie einen Laufbandlauf als Erholung (und wann kann man das schon sagen?!). „Das Laufband gibt Ihnen die Möglichkeit, eine Geschwindigkeit einzustellen, mit der Sie laufen möchten, und die Höhe zu schaffen, auf der Sie trainieren möchten‟, sagt Nurse. Laufbandkurse – à la Barry’s Bootcamp oder Equinox’s Precision Running Lab – sind ebenfalls großartige Möglichkeiten, um in einer (warmen!) Gruppe an Geschwindigkeit oder Hügeln zu arbeiten. Rubin sagt: „Ein Tapetenwechsel tut immer gut, besonders an graduellen Minustagen.“ (Verwandte: 8 Fehler auf dem Laufband, die Sie machen)

Durch Training fühlt sich ein langer Winter kürzer an.

Wenn der Winter Ihre unbeliebteste Jahreszeit ist, sind Sie nicht allein. Wenn Sie sich jedoch auf einen Trainingsplan festlegen, der Sie von Januar bis April beschäftigt, können Sie sich von

kurzen Tagen, eisigen Temperaturen und bewölktem Himmel ablenken. ؋Der Winter vergeht schneller, wenn man die Wochen bis zu einem Rennen herunterzählt؋, sagt McGrane. ؋Ich laufe jedes Jahr durch Boston und jedes Jahr scherze ich, dass es meine Art ist, die Wintermonate zu überstehen.؋

Du wirst einen stärkeren Körper aufbauen.

؋Dein Körper verbraucht viel Energie, um die Luft aufzuwärmen, die du atmest, wenn du Sport treibst؋, sagt Rubin. Das Laufen auf unebenem Untergrund oder auf schneebedecktem, felsigem Untergrund erfordert auch mehr Muskeleinsatz, bemerkt sie. Tatsächlich ergab eine Studie der University of Michigan, dass wir beim Bewegen auf unebenem Gelände 28 Prozent mehr Energie verbrauchen als auf einer ebenen Fläche. ؋Das Laufen auf winterlichem Boden kann deinen Kern viel mehr aktivieren, um dich stabil zu halten؋, erklärt Rubin. ؋Wenn Sie versuchen, Ihre Form zu halten und nicht auszurutschen oder zu fallen, feuert Ihr Kern, um Sie zu stabilisieren.؍

Du wirst neue Freunde kennenlernen ؍

Profi-Tipp: Mach deine langen Läufe nicht alleine. ؋Die Kameradschaft, die man während des Wintertrainings spürt, ist unglaublich؋, sagt Nurse. ؋Wenn du unter schlechten Bedingungen trainierst (insbesondere bei Schnee und Eis!), schließen sich die Läufer wirklich zusammen, loben sich gegenseitig und arbeiten zusammen, um es bei jedem Wetter zu schaffen.؋ Um eine Laufgruppe in deiner Nähe zu finden, schaue zunächst in Lauf- oder Sportfachgeschäften und Trainingsstudios vorbei, die sie oft am Wochenende veranstalten.

؋Wenn du mit einer Gruppe läufst, kann das zu dauerhaften Freundschaften führen ؍ besonders bei langen Läufen. Du lernst jemanden wirklich kennen؋, sagt Nurse. Außerdem ist ein großer Teil des Erfolgs in einem Rennen das Engagement für das Training ؍ und wenn Sie Freunde oder Teamkollegen haben, die sich darauf verlassen, dass Sie auftauchen, gibt Ihnen das einen

größeren Anreiz, dort zu sein, weil Sie es nicht zulassen wollen sie runter! (Verwandte: Die Vorteile des Beitritts zu einer Laufgruppe ج auch wenn Sie nicht versuchen, eine PR aufzustellen)

ر oder sich etwas dringend benötigte Zeit für sich alleine schnappen.

ঌWarmes Wetter bringt alle Läufer und Menschenmassen zum Vorscheinঌ, sagt Kelly Whittaker, eine 20-malige Marathonläuferin und Ausbilderin bei B/SPOKE, einem Indoor-Cycling-Studio in Boston. Aber an einem kalten, knackigen Tag zu joggen könnte bedeuten, dass Sie die Straße oder den Pfad für sich alleine haben und die Landschaft entspannter genießen können. ঌEs gibt nichts Schöneres, als an schneebedecktem Gelände vorbeizurennen.ঌ Suchen Sie eine natürliche Umgebung für noch mehr Zen-Faktor. Untersuchungen der Stanford University haben ergeben, dass Zeit in der freien Natur (und wir meinen nicht die Straßen der Stadt) das Gehirn beruhigt und Bereiche entspannt, die mit psychischen Erkrankungen verbunden sind, mehr als geschäftige Umgebungen.

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-fitness.net