

fit@twork

Das Fitmail für Ihren Arbeitsplatz

2/2013

Fit am Rad

Endlich ist der Frühling da, und man hat wieder die Möglichkeit, Freiluftsportarten zu betreiben. Speziell das Mountainbiken ist in Österreich sehr beliebt – die vielen Radwege laden zur Bewegung im Freien ein. Für alle Interessierten, die diese Sportart gerne erkunden würden, haben wir einige Tipps zusammengestellt, welche den Einstieg erleichtern sollten.

Um den Spaß am Mountainbiken nicht gleich von Anfang an zu verlieren, sollte der erste Schritt in die richtige Richtung schon beim Kauf der Ausrüstung gemacht werden. Speziell bei der Wahl des Fahrrads ist es wichtig, sich Zeit zu lassen, um das passende Modell zu finden. Idealerweise suchen Sie sich einen Fachhändler, der Ihnen beim Auswahlprozess zur Seite steht.

Das richtige Rad ist jedoch nur der Anfang. Auch die restliche Ausrüstung sollte gut gewählt werden. Um die Sicherheit zu gewährleisten, ist ein robuster, gut sitzender Helm die wichtigste Komponente. Auch bei der Wahl der Bekleidung bedarf es großer Sorgfalt, speziell schlecht passende Schuhe können ein großes Problem darstellen, weil sonst ein guter Halt auf den Pedalen nicht möglich ist. Wer schon im Straßenradsport unterwegs war, kann sicher einiges an Bekleidung übernehmen. Ein weiterer wichtiger Punkt bei der Ausrüstung ist ein kleines Werkzeugset, um eventuell auftretende Fehlfunktionen beheben zu können. Auch eine Luftpumpe und ein Ersatzschlauch wären empfehlenswert, um bei einem defekten Reifen nicht zu Fuß weitergehen zu müssen.

Die richtige Technik macht's

Die Basis des Fahrradfahrens wurde bei den meisten vermutlich schon im Kindesalter gelegt. Im Mountainbikesport gibt es jedoch noch einige Technikverfeinerungen zu lernen, welche die Touren erleichtern.



Foto: Niederösterreich-Werbungweihnanz.at

Der sogenannte „runde Tritt“ ist eine erste Möglichkeit um besser voranzukommen. Hierbei gilt es, wie der Name schon sagt, das Pedal möglichst rund zu bedienen, um die Kraftübertragung zu maximieren. Diese Technik ist jedoch nur bei Systempedalen umsetzbar, da das Pedal auf der einen Seite hinuntergetreten werden muss, auf der anderen Seite aber heraufgezogen wird. Sofern man sich während der Fahrt dieses runden Tritts bewusst ist, sollte sich fast von alleine eine Verbesserung einstellen. Es muss nur darauf geachtet werden, die Schieb-, Druck-, Zug- und Hubphasen umzusetzen.

Auch die richtige Haltung auf dem Bike ist wichtig. In der Grundposition sollte man sein Gewicht stehend gleichmäßig über den Tretlagern verteilen. Die Arme und Knie sollten leicht angewinkelt sein, um Unebenheiten auf der Strecke gut schlucken zu können.

Um auch in brenzlichen Situationen unverletzt vom Fahrrad zu kommen, sollte das Brems- und Absteigmanöver richtig gewählt werden. Entscheidend ist, dass Sie sich rechtzeitig für das Bremsmanöver entscheiden. Sobald dies geschehen ist, wird gut dosiert an beiden Bremsen gezogen, um anschließend einen Fuß vom Pedal zu nehmen, und das Gesäß hinter den Sattel zu schieben. Die Bremsen sollten hier immer stärker angezogen werden, um danach einen Fuß am Boden aufzusetzen. Das Bike darf langsam unter Ihnen durchrollen, und sobald der erste Fuß einen sicheren Halt gefunden hat, kann auch der zweite abgesetzt werden. Die Bremsen können jetzt maximal angezogen werden, Sie stehen schon hinter dem Rad. Jetzt müssten Sie erfolgreich zum Stillstand gekommen sein. Nun gilt es nur mehr, das Bike zu sichern, und Sie haben erfolgreich einen Sturz vermieden!

Die besten Anfängerstrecken in Niederösterreich

Das Radland Niederösterreich bietet sich für Mountainbiketouren besonders an. Es gibt viele Möglichkeiten für Anfänger, die neu erlernten Fähigkeiten zu prüfen, ohne allzu schwere Strecken fahren zu müssen. Die sogenannten Family-Strecken bieten hier einen guten Anfangspunkt, und können mit zahlreichen anderen Routenvorschlägen auf der Internetseite des Landes Niederösterreich eingesehen werden (www.niederösterreich.at). ■

!!

\$# (& !% 0<3, </ #1, 96
\$: -0<> 470 078?> ?>09-<?990< , ?1D04
(# & <, 9D % . 3?-0<> #0>0< , <1, . 30< : =01
>0490< , ?1D04
(% # % \$: -0<> , 990< 7: 4= %>049607790<
<4. 3 " >>: , ?1D04

#\$% % " & & #0x, , /0<3, 90<
\$: =49, %4880< % , <, 3 , @: <: @=6C , ?1D04
% (# \$) % ?/<?9 , 20< , <4, ? . 3=
7?20< ?/43 , =74920< , ?1D04

%

!& % %\$! 9207-0<> 0427 : 3, 990=
L==07-0<20< 71<40/0 % . 3, . 34920< , ?1D04
* 94, : 7, ?= \$: 7, 9/
% . 3, ?8-0<20<) 0470< 9/<0, = #10110< , ?1D04

\$# (& !% 4. 3, 07, 470 4. 3, 07
0708, 99 , <, 1/ <: ==>0490< , ?1D04

!! % # && ()) ' ') \$% ' ,

Schwimmen leicht gemacht



Rückenmuskeln bilden einen wichtigen Gegenpol für die Arm- und Beinbewegungen. Wenn man gut im Wasser liegt, ist die Kraftübertragung effektiver, und fördert somit die Geschwindigkeit als auch die Ausdauer.

Natürlich ist auch das Ausdauertraining nicht außer Acht zu lassen. Wer bei einem Wettbewerb nicht nach kurzer

Zeit komplett außer Atem sein möchte, sollte durchaus längere Trainingseinheiten einbauen. Hierbei sollte stets auf den eigenen Körper gehört werden, um keine böse Überraschung zu erleben.

Natürlich ist der Schwimmsport auch für Amateure eine großartige Möglichkeit, sich fit zu halten. Der Sport ist gelenks-

und skelettschonend, trainiert tatsächlich den gesamten Körper, und verbrennt verhältnismäßig viele Kalorien. Außerdem wirkt die Bewegung im temperierten Wasser entspannend auf die Körpermuskulatur. Auch die Ausrüstung ist schnell und günstig zu ergattern, eine Badehose reicht, um sich ins nasse Geschehen zu stürzen. Wer etwas ambitionierter ist, und bei der richtigen Kraultechnik den Kopf unter Wasser hat, wird vielleicht noch an einer Schwimmbrille interessiert sein. Hier ist bei der Auswahl darauf zu achten, dass Sie gut zur Gesichts- und Augenform passt. Dies lässt sich im Geschäft durch ausprobieren feststellen – Sie sollten niemals eine ungeöffnete Schwimmbrille kaufen.

Jetzt wo der Sommer kommt, können also wieder die Schwimmbecken und Seen Niederösterreichs gestürmt werden! ■

Mit dem Schwimmen beenden wir den Triathlon in dieser Ausgabe. Oftmals haben Sportler sehr viel Respekt vor der Wasserdisziplin. Durch gezieltes Training kann jedoch die Leistung extrem gesteigert werden.

Bei der Schwimmtechnik kann es viele Defizite geben. Beispielsweise wird bei der Atemtechnik viel falsch gemacht, auch die Arm- und Beinarbeit hat ihre Tücken. Idealerweise wird konsequent bei jedem Schwimmtraining ein großer Teil der Zeit für das Techniktraining verwendet. Hierbei sollte das Tempo so langsam gewählt werden, dass man sich gut auf den zu stärkenden Aspekt konzentrieren kann.

Sofern man seine geschwommenen Zeiten verbessern möchte, ist das oft praktizierte Dauerschwimmen zu vermeiden. Dieses verbrennt zwar Kalorien und ist für die Bikinifigur gut, hilft jedoch nicht dabei, schneller zu schwimmen. Um gezielt an Zeitverbesserungen zu feilen, sollte man sich konkrete Ziele setzen. Beispielsweise könnten Trainingseinheiten dazu dienen, eine gewisse, kurze Distanz in einer bestimmten Zeit zu bewältigen. Dies kann man so lange trainieren, bis die gewünschte Zeit erreicht wird.

Auch durch eine Stärkung der stabilen Wasserlage kann die Schwimmleistung erhöht werden. In diesem Zusammenhang ist besonders die Kraft der Rumpfmuskulatur entscheidend, Bauch- und

Für Alle, die nicht mehr ganz damit vertraut sind, hier die offiziellen Österreichischen Baderegeln:

- Immer auf die Wassertemperatur achten!
- Niemals erhitzt ins Wasser springen!
- Nicht mit vollem Magen baden!
- Nicht übermüdet ins Wasser gehen!
- Nicht im Bereich von Sprunganlagen schwimmen oder tauchen!
- Das Rennen am Beckenrand vermeiden!
- Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst!
- Nie Andere ins Wasser stoßen!
- Verlasse vor Sturm, Gischt oder Gewitter das Wasser!
- Nicht unter Medikamenten-, Alkohol oder Drogeneinfluss ins Wasser gehen!
- Benutze als Nichtschwimmer NIE aufblasbare Schwimmkörper als Schwimmhilfe!
- Springe nie in unbekanntes oder trübes Gewässer!
- Beachte Warnhinweise, Begrenzungen, Absperrungen und Bojen!
- Tauche nicht mit beschädigtem Trommelfell oder einer Erkältung!
- Halte dich von Wasserpflanzen fern!
- Meide Wehre und Strudel!
- Bade nie alleine!
- Rufe im Notfall rechtzeitig um Hilfe!
- Beachte die besonderen Gefahren am und im Meer!
- Bleib weg von Wasserfahrzeugen!

Alles nur für die Bikinifigur?

Der Weg ins Fitnessstudio wird meistens zurückgelegt, um die ideale Figur für den Sommer zu erreichen. Doch tut man seinem Körper mit der Bewegung noch viel mehr Gutes, als nur die Maße zu optimieren. Hier finden Sie fünf positive Nebenwirkungen der sportlichen Betätigung:

Stärkung des Herz-Kreislaufsystems

Dies ist wohl der bekannteste Aspekt der Bewegung. Es wird die Herzleistung verbessert, was einen erhöhten Bluttransport mit jedem Herzschlag bedeutet. Die Beanspruchung des Herzens wird so gesenkt und das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko wird verringert.

Stärkung der Knochen

Durch die Belastung der Knochen während des Sports sinkt die Gefahr einer Knochenschwunderkrankung. Dies hängt hauptsächlich mit der durch den Sport erhöhten Kalziumzufuhr zusammen.

Verringerung von Kreuzschmerzen

Regelmäßiger Sport beeinflusst die oftmals beklagten Rückenschmerzen auf po-



Foto © ARechtler - Fotolia.com

sitive Art und Weise. Bewegung fördert nämlich die Rückenmuskulatur. Die stärkeren Muskeln stützen die Wirbelsäule besser und entlasten somit den Rücken.

Psychisches Wohlbefinden

Sofern die Bewegung an der frischen Luft stattfindet, kann auch psychisches Unwohlsein effektiv bekämpft werden. Die

Betätigung im Freien führt nämlich zu erhöhter Endorphin- und Serotoninausschüttung. Dies hebt die Stimmung; Depressionen und Angstzustände werden somit effizient verringert.

Verringerung des Krebsrisikos

Gewisse Krebsarten können durch regelmäßige Bewegung auch geschwächt werden. In Studien der Universität Heidelberg konnte beispielsweise belegt werden, dass Bewegung speziell das Risiko von Dickdarm- und Brustkrebs um mehr als 10 Prozent verringern kann.

Dies sind nur einige gute Gründe, sich regelmäßig sportlich zu betätigen, und seinem Körper etwas Gutes zu tun. Wer also Sport betreibt, kann in eine fitte und gesunde Zukunft blicken. ■



fit @t work – Aboservice

Es gibt in Ihrem Betrieb sicherlich noch weitere Personen, die sich für Gesundheit, Fitness und Sport interessieren. Sollten Sie diese Personen kennen, dann geben Sie ihnen die Möglichkeit, dieses Fitmail auch zu erhalten. Faxen Sie den ausgefüllten Abschnitt bitte an **02742/21529-13** oder schicken Sie einfach ein Email mit den entsprechenden Daten an **office@noe-betriebssportverband.at**.

Bitte senden Sie das Fitmail des Niederösterreichischen Betriebssportverbandes gratis auch an:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

P.b.b. 12Z039377M – 3100 St. Pölten

Retouren an: NÖ Betriebssportverband, Ferstlerg. 8/1, 3100 St. Pölten

Impressum:

Redaktion: Tom Bläurauer, Christian Barnath, Christof Kopp, Tullnerstraße 44, 3451 Michelhausen; Herausgeber: NÖ Betriebssportverband, Ferstlergasse 8/1, 3100 St. Pölten; Druck: Gerin Druck, 2120 Wolkersdorf; Anzeigenverwaltung: Media Contacta Ges.m.b.H., Teinfalstraße 1/10, 1010 Wien, Tel.: 01/5232901, Fax: 01/5232901-3391, E-Mail: office@mediacontacta.at; Medieninhaber: Innova Verlag GmbH, Offenlegung nach § 25 Mediengesetz siehe: www.innovaverlag.at/offenlegung

nö**betriebs**
sportverband