

Beat the Heat

Aktiv im Sommer

Auch bei Sommerhitze kannst du aktiv bleiben! Schonende Bewegungsformen wie Spaziergänge oder Training mit dem eigenen Körpergewicht kurbeln den Kreislauf an, ohne ihn zu überlasten. Mit unserem **Trainingsguide** bleibst du auch bei hohen Temperaturen fit:

Optimaler Zeitpunkt

Trainiere früh morgens (vor 8 Uhr) oder abends (nach 18 Uhr), um die Hitze zwischen 11 und 16 Uhr zu vermeiden. So schonst du das Herz-Kreislauf-System und Energie.

Kühle Orte nutzen

Trainiere im Schatten, in klimatisierten Räumen oder im Wasser. Schwimmen bietet beispielsweise ein gelenkschonendes, effektives Ganzkörpertraining – ideal bei Hitze.

Geeignete Sportarten

- **Wassersport** wie Schwimmen, Surfen oder Wasserball: fordernd und kühlend.
- **Radfahren:** am besten auf flachen Strecken zu kühleren Tageszeiten.
- **Yoga & Pilates:** sanft, stärkend und perfekt auch draußen im Schatten.
- **Spaziergänge/Nordic Walking:** einfach, effektiv und gut für die Ausdauer.

Belastung reduzieren

Vermeide intensive Workouts wie HIIT oder schweres Krafttraining. Bevorzuge stattdessen moderate Aktivitäten mit regelmäßigen Pausen und achte auf deinen Puls.

Viel trinken

Trinke vor, während und nach dem Training ausreichend Wasser. Ergänze bei Bedarf mit Elektrolyt drinks, um den Mineralstoffhaushalt auszugleichen.

Passende Kleidung

Trage helle, luftige Kleidung aus atmungsaktiven Stoffen. Eine Kappe schützt zusätzlich vor Sonne.

Pausen einlegen

Regelmäßige Ruhephasen – besonders bei längeren Aktivitäten – helfen dem Körper, sich zu erholen und Überhitzung zu vermeiden.

