



**Simpel und für viele ungewohnt, aber äusserst wirkungsvoll: Der klassische Klimmzug.**

### 14 Velo-Ergometer

**Was:** Beliebtes Wintertraining indoor.

**Wie:** Velo in Rolle einspannen oder auf Ergometer sitzen – und los geht's!

**Vorteile:** Gleiche Sitzposition wie auf Velo möglich.

**Nachteile:** Für Radsportler kein neues Bewegungsmuster, in erster Linie ein Herzkreislauftraining.

**Ausrüstung:** Zahlreiche Modelle in jeder Preisklasse.

**Zu beachten:** Als Alternativen zur Rolle gibt es noch andere Geräte wie Velo-Ergometer oder Spinningvelo. Bei allen Radtrainingsformen gilt: Intensität kontrollieren und variieren, vor allem bei Gruppentrainingsformen wird oft mit (zu) hohen Intensitäten trainiert. Grosser Effekt, aber auch Gefahr der Überforderung. Kombination mit ruhigen Einheiten wichtig.



FOTOS: IMAGO

### 15 Klimmzüge

**Was:** Klimmzüge an Reckstange im Türrahmen oder an Garagenwand.

**Vorteile:** Simple Trainingsgerät mit grossem Effekt. Einfache Bewegungsformen (Klimmzüge in verschiedenen Variationen) in wenig Zeit jederzeit durchführbar.

**Nachteile:** Etwas Know-How bei Heimmontage nötig, damit stabil eingebaut.

**Ausrüstung:** Reckstange im Türrahmen oder Wandmontage.

**Zu beachten:** Regelmässigkeit wichtig. Klimmzüge nicht immer gleich durchführen (Griffposition).

### 16 Laufband

**Was:** Laufbänder bieten einen gedämpften Untergrund für wetterunabhängige Lauftrainingseinheiten.

**Vorteile:** Garantiert trockene Trainingsmöglichkeit. Laufen ganztags möglich zu jeder Tageszeit. Gute Möglichkeit für pulsgesteuertes Training und Fokus auf Laufstil.

**Nachteile:** Für Läufer ist dies keine neue Bewegungsform.

**Ausrüstung:** Laufbänder im Heimbereich sind teuer, daher besser im Fitnesscenter nutzen.

**Zu beachten:** Fehlender Luftwiderstand, Tempoangaben daher nur unter Vorbehalt zu verwenden (vgl. Artikel auf S. 36).

### 12 Faszientraining

**Was:** Bindegewebsmassage auf Kunststoffrolle. Einfach mit Druck über entsprechende Stellen rollen.

**Vorteile:** Verklebungen im Bindegewebe können geschmeidiger gemacht oder gar gelöst werden. Kann jederzeit Zuhause und auch unterwegs ausgeführt werden.

**Nachteile:** Teilweise unangenehm bis hin zu schmerzhaft.

**Ausrüstung:** Kunststoffrollen in verschiedenen Ausführungen erhältlich.

**Zu beachten:** Regelmässige Anwendung nötig. Tipp: Auch klassische Kraft- und Schwunggymnastik ist wertvoll für das Bindegewebe.

### 13 Springseilen

**Was:** Klassisches Rope-Skipping an Ort.

**Vorteile:** Grandioses Aufwand-Nutzen-Verhältnis – bereits 5 Minuten am Tag bringen viel. Perfektes Fuss-Bein-Muskeltraining für alle Läufer dank Absprung und Landung auf Fussballen. Verschiedene Sprung- und Koordinationsübungen möglich.

**Nachteile:** Allenfalls Akustik in Mietwohnung.

**Ausrüstung:** Gutes Springseil kaufen in richtiger Länge.

**Zu beachten:** Einsteiger mit nur kurzer Zeitdauer beginnen und langsam steigern..

### Neue Vorsätze bringen neuen Input

## Das Training modular und clever kombinieren

Wann haben Sie das letzte Mal Klimmzüge oder Liegestützen ausgeführt? Eben! Viele klassische Gymnastik- und Kraftübungen, die man als Kind im Turnunterricht durchgeführt hat, gehen im Erwachsenenalter verloren und verschwinden aus dem Bewegungsrepertoire. Vor allem zahlreiche Ausdauersportler sind vorwiegend im (einseitigen) Dauermodus unterwegs. Die wichtigsten Vorsätze für eine umfassende Fitness:

- Mindestens 60% der Ausdauereinheiten sollten im Grundlagenmodus mit gemässiger Intensität durchgeführt werden.
- Das bedeutet aber auch, dass man sich in den anderen 40% Ausdauertraining fordern darf. Konkret: Wer dreimal die Woche trainiert, sollte mindestens einmal streng trainieren. Wer fünfmal trainiert, kann auch zweimal ans Limit gehen (aber nicht an Tagen hintereinander). Wichtig: Streng bedeutet nicht mittel, sondern eben streng, also so, dass es schneller nicht geht.

• Ausdauersportler sollten mindestens ein bis zweimal pro Woche ein (anstrengendes) Kräftigungsprogramm durchführen. Das muss nicht zwingend lange dauern – bereits 20 Minuten regelmässig durchgeführt bringen viel.

- Alle Sportler sollten sich zu Beginn des Jahres regelmässig eine komplett neue Bewegungsform vornehmen. Machen Sie doch einmal auf Youtube eine Pilates- oder Yoga-

Einsteigerlektion mit. Sie werden zwar ziemlich sicher frustriert sein, aber auch neue Motivation fassen, ab und zu Dinge zu machen, die Sie (noch) nicht können. Oder versuchen Sie eine Woche lang täglich so viele Liegestützen zu schaffen, wie Sie alt sind.

- Nicht alles muss anstrengend sein. Ein vielseitiges Balancetraining treibt den Puls nicht in die Höhe, fördert aber andere Eigenschaften, die Ihrer allgemeinen Fitness dienen. Auch hier gilt: Zuerst ist Frust vorprogrammiert, mit der Zeit kommen aber auch Erfolgserlebnisse.
- Trainieren Sie nicht immer alleine. Sport in der Gruppe fordert und fördert anders, und es fällt einfacher, sich zu überwinden. **f**

### ADVERTORIAL

Parkhotel Margna in Sils-Baselgia

## Ihr Langlauf-Hotel im Oberengadin

Das ehemalige Patrizierhaus des Engadiner Zuckerbäckers Johann Josty wurde mit Respekt vor der 200-jährigen Geschichte in eines der stilvollsten Engadiner Hotels verwandelt. Nach einer umfassenden Renovierung zeigt sich das Viersterne-Superior-Hotel verjüngt, komfortabler und vielseitiger. In allen 59 Zimmern und Suiten und in den charaktervollen öffentlichen Räumen spüren die Gäste den Charme des im typischen Engadiner Stil gebauten Herrschaftshauses.

### Direkt auf die Loipe

Das grosszügige Anwesen in der lichtdurchfluteten Ebene zwischen Silser- und Silvaplannersee liegt direkt am Loipennetz des Engadin Skimarathons. Neben der idealen Lage schätzen Langläufer den beheizten Ski- und Wachsraum sowie die zur Verfügung gestellten TOKO-Produkte. Alpinskifahrer erreichen mit dem kostenlosen Ortsbus innert Minuten die

Talstation des Skigebietes Furtschellas/Corvatsch. Auch Winterwanderer und Schneeschuhläufer lieben das sonnenverwöhnte Hochplateau, das bekannt ist für seine Berge, Seen und das berühmte Oberengadiner Licht.

Dank den drei Restaurants haben Margna-Gäste eine willkommene Auswahl an Speisen und Ambiente. Der neue Genusskeller mit Lounge, Vinoteca, Fümuar und gemütlichem Kino verspricht genussvolle Stunden in historischem Gewölbe. Der Spa «la Fontauna» ist eine Oase der Ruhe und überzeugt mit klarer Architektur und edlen Materialien aus der Region. Nebst verschiedenen Massagen tragen Whirlpool, Sanarium, finnische Sauna, Dampfbad mit Aromatherapie, Erlebnis- und Schwallduschen sowie die Kneippzone zur Regeneration nach einem aktiven Langlauf- oder Alpin-Skitag bei. Die kleine Freiluftterrasse mit Bergblick und der grosse Ruheraum bieten Abkühlung und Erholung nach den Saunagängen.



FOTO: LUZI SEILER

### Kontakt

Parkhotel Margna · Via da Baselgia 27 · 7515 Sils-Baselgia  
Telefon +41 81 838 47 47 · info@margna.ch · www.margna.ch