

NIVEA Club Magazin: Bringen Bewegung und Fitness im Freien spezielle Vorteile?

Edith Bierbaumer: Fast der gesamte Alltag findet in geschlossenen Räumen statt. An der frischen Luft werden Sauerstoff und neue Energien getankt. Kombiniert mit Sport, kommt es zu einer Mehrdurchblutung im Körper. Gehirn und Muskeln werden besser mit Sauerstoff versorgt – ein allgemeines Wohlbefinden im Körper stellt sich ein. Probieren Sie es aus: Eine Nordic Walking- oder Laufrunde nach einem harten Arbeitstag kann wahre Wunder wirken!

NIVEA Club Magazin: Worauf sollten Freizeitsportler im Sommer besonders achten?

Edith Bierbaumer: Ab einer Trainingszeit von einer Stunde sollte der Trinkgurt unbedingt Ihr sportlicher Begleiter sein. Hier gilt die Empfehlung: 0,2 bis 0,3 Liter alle 20 Minuten. Pro Stunde körperlicher Betätigung benötigt der Körper zusätzlich einen Liter Flüssigkeit! Sonnenschutz und Sonnenbrille nicht vergessen!

NIVEA Club Magazin: Was ist aus Ihrer Sicht der wichtigste Sporttrend für den Sommer?

Edith Bierbaumer: Aqua-Jogging ist bestimmt der Tipp für den Sommer 2005. Viele beherrschen die Schwimmtechnik nicht richtig, daher wird eher gebadet und geplanschelt. Aqua-Jogging fördert die Durchblutung, verbrennt Fettpolster und ist ein hervorragendes, gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Und das Wichtigste: Es macht Spaß!

Ein besonderer Tipp: Starten Sie beim Fitathlon in Faak am See! Das ist ein spezieller Triathlon, bestehend aus Aqua-Jogging, Nordic Walking und Fitbiken.

Infos unter www.fitathlon.at



MAG. EDITH BIERBAUMER ist Sportwissenschaftlerin und Geschäftsführerin der Sportakademie der **SPORT-UNION Österreich**. Erreichbar über die **SPORTUNION**, www.sportunion.at Tel. 01/513 77 14-26.