Freizeit & Fitness

Vitamin-D-Speicher auffüllen!

Bewegung an der frischen Luft macht gute Laune. Das gilt vor allem jetzt im Sommer, mit Sonne und warmem Wind auf der Haut. Sport unter freiem Himmel füllt die Vitamin-D-Speicher wieder auf, stärkt die Abwehrkräfte, versorgt den Körper mit Sauerstoff und reduziert Stress. Enorm viele Pluspunkte, um jetzt die Laufschuhe aus dem Regal zu holen oder sich für eine Yoga-Einheit im Park anzumelden.



Stepperfahrräder trainieren tiefliegende Muskeln, schulen Koordination und Gleichgewichtssinn. Werkfoto: AGR

Doch was tun, wenn die Gelenke und der Rücken schmerzen? „Nicht sitzenbleiben“, rät Sven Adomat, Sportwissenschaftler und Experte der Aktion Gesunder Rücken (AGR) . „Jede Bewegung hilft.“ Schon regelmäßige Spaziergänge können Rückenschmerzen vorbeugen, so das Ergebnis einer Studie. Wer mehr will, kann sieben Outdoor-Sportarten für einen starken Rücken ausprobieren.

Joggen hält den Körper fit. In moderatem Tempo auf weichen Waldwegen werden die Gelenke geschont, rückengerechte Laufschuhe mit optimaler Dämpfung können zusätzlich entlasten. Eine starke Rumpfmuskulatur stützt den Rücken, Mobilitätsübungen und Dehnungen ergänzen das Training optimal.

Nordic Walking ist ein rückenfreundliches Ganzkörpertraining - es aktiviert nicht nur die Beine, sondern auch Arme, Schultern, Brust und Rücken. Die diagonalen Schwingbewegungen trainieren die Rückenmuskulatur sanft und fördern eine bessere Muskelbalance. Die Stöcke fangen das Körpergewicht teilweise ab, was den Druck auf Knie, Hüften und Wirbelsäule reduziert. Auch beim Walking sollte man unbedingt auf geeignetes Schuhwerk und die richtige Technik achten.

Radfahren ist eine sanfte Aktivität, die auch Menschen mit Vorerkrankungen des Rückens guttut. Die ausdauernde Bewegung regt den Kreislauf an und stärkt die Bein- und Rumpfmuskulatur. Damit es nicht zu Verspannungen oder Gelenkbeschwerden kommt, sollten Radler auf eine individuell angepasste Sitzhaltung achten. Stepperfahrräder, auf denen man stehend ohne Sattel auf und ab tritt, sind besonders geeignet für Menschen, die beim Joggen oder Radfahren Gelenkbeschwerden haben. Sie trainieren tiefliegende Muskeln, schulen Koordination und Gleichgewichtssinn. Die speziellen Fahrräder sind Fortbewegungsmittel und rückenfreundliches Ganzkörper-Trainingsgerät in einem.

Schwimmen ist besonders an heißen Tagen der ideale Sport für den Rücken. Im Wasser werden die Gelenke entlastet, der gesamte Körper wird gestärkt. Menschen mit Rückenschmerzen sollten eher Rücken- oder Kraulschwimmen, da diese Stile die Wirbelsäule weniger belasten. Beim Brustschwimmen den Kopf nicht dauerhaft über Wasser zu halten, beugt Nackenverspannungen vor.

Stand-Up-Paddling (SUP) stärkt die Rumpfmuskulatur und verbessert das Gleichgewicht. Ein breites, stabiles Board sorgt für Sicherheit und Balance. Wichtig ist, den Rücken gerade zu halten und die Paddelkraft aus der Körpermitte zu nutzen, um eine gleichmäßige Belastung zu gewährleisten.

Wandern verbessert die Ausdauer, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und tut der Psyche gut. Die Aktivität lässt sich leicht an das individuelle Fitnesslevel anpassen und ist mit der richtigen Ausrüstung ein wahres Wundermittel für den Rücken. Wanderer profitieren von einem gut sitzenden Rucksack mit gepolsterten, verstellbaren Gurten, bequemen Wanderschuhen mit guter Dämpfung, ergonomischen Wanderstöcken zur Entlastung der Gelenke und atmungsaktiver Kleidung.

Yoga im Freien fördert Entspannung und Stressabbau, was Verspannungen im Rücken löst. Der erhöhte Sauerstoffgehalt verbessert die Durchblutung der Rückenmuskulatur. Zudem stärkt es die Rumpfmuskulatur, verbessert die Haltung und erhöht die Flexibilität der Wirbelsäule. Die sanfte Bewegung in der Natur hebt die Stimmung und steigert das Wohlbefinden.

Ausbautipps



Selbstbestimmtes und nachhaltiges Reisen mit Bulli & Co. ist im Trend - ob man komplett im Camper oder im Wohnmobil leben, günstig und naturnah Urlaub machen wollen oder einfach gern unterwegs sind - Urlauben und Leben im rollenden Zuhause macht unabhängig und lässt individuelle Wünsche wahr werden. Wie wäre es mit ein wenig Inspiration und Know-how? In „Van it Yourself“ werden Vans und ihre Besitzer porträtiert, ergänzt um leicht verständliche Anleitungen für kleine DIY-Projekte.
ISBN: 978-3-667-12662-7

Gute Passform

Dank ihres leichten Aufbaus und der minimalistischen Konstruktion sollen diese Schuhmodelle außergewöhnliche Flexibilität bieten. Die Zwischensohle dämpft bestens und sorgt für ein angenehmes Abrollverhalten. Der natürliche Komfort dieses auch optisch ansprechenden Sohlensystems und die hohe Atmungsaktivität des ungefütterten Obermaterials sollen für eine gute Passform, hervorragende Laufeigenschaften und ein überaus angenehmes Tragegefühl auch an heißen Sommertagen sorgen. Seinen Teil dazu trägt auch das innovative Schnürsystem bei, das aus recyceltem PET sowie Polyester besteht und bei seiner Entwicklung von der langjährigen Erfahrung des Herstellers im Alpinschuhbereich profitierte. Die Schuhe bieten dank der profilierten Laufsohle eine sehr gute Traktion auf sämtlichen Oberflächen im Freien. Dank ihrer Waschbarkeit sind die Modelle leicht zu pflegen und trocknen schnell. Außerdem besteht die Möglichkeit, die Schuhe zu verpacken und beispielsweise im Rucksack zu verstauen - einfach praktisch.



Die Schuhe sind sehr leicht zu pflegen. Werkfoto: Lowa

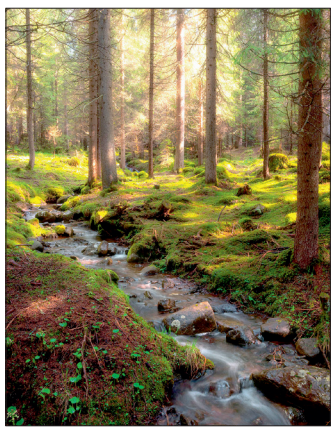
Abseits bekannter Pfade

Der Trend zur „Quietcation“, einer Reiseform, die auf Ruhe, Natur und kulturelles Eintauchen setzt, gewinnt zunehmend an Bedeutung und gehört zu den Traveltrends 2025.

Im norditalienischen Trentino bieten mehrere historische Wanderwege gute Bedingungen für eine entschleunigte Auszeit. Der San Vili Weg verbindet Trient mit Madonna di Campiglio und führt auf rund 100 Kilometern durch abwechslungsreiche Landschaften, vorbei an traditionellen Dörfern und historischen Stätten. Die Route folgt alten Pilgerwegen und bietet sowohl anspruchsvolle als auch leichtere Varianten für Wanderer unterschiedlicher Fitnessniveaus.

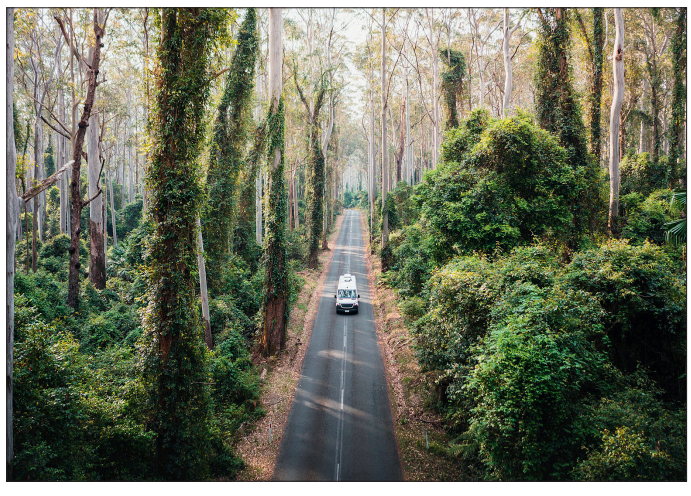
Zur Besinnung kommen können Wanderer auf dem Cammino Jacopeo d‘Anaunia, der ebenfalls an Pilgertraditionen anknüpft. Er verbindet die Basilika der Märtyrer von Sanzeno mit dem Wallfahrtsort San Romedio und kann in drei oder sieben Etappen absolviert werden. Der Weg führt durch Wälder, Obstplantagen und Dörfer und ermöglicht eine intensive Auseinandersetzung mit der Geschichte und Kultur des Trentino.

Auf dem Cammino Retico begeben sich Besucher auf den antiken Spuren der Räter, die vor den Römern das Trentino besiedelten. Die heutige Strecke erstreckt sich über sieben bis acht Tagesetappen zwischen Tesino und Feltre. Sie verbindet archäologische Fundstätten mit Naturkulissen und gewährt Einblicke in die Geschichte der Region.



Auf Pilgerwegen und antiken Spuren durch die Region Trentino. Werkfoto: Trentino Marketing

Wildcamping in Europa



Nur wenige Länder in Europa erlauben freies Campen außerhalb von Campingplätzen. Dazu zählen beispielsweise Albanien, Estland, Lettland, Litauen, Finnland und Rumänien. Dabei sind immer die regionalen Bestimmungen und Hinweisschilder vor Ort zu beachten. In Naturschutzgebieten ist das Campen generell nicht gestattet. Auch wenn Wildcamping grundsätzlich erlaubt ist, müssen Reisende respektvoll mit der Natur und der Möglichkeit des Freistehens umgehen. Dazu gehört, dass das Areal genauso wieder verlassen wird, wie es vorgefunden wurde, kein Müll hinterlassen wird und kein offenes Feuer entfacht wird. Häufig wird Skandinavien von Wildcamping-Fans wegen des dort geltenden Jedermannsrecht als Reiseziel in Betracht gezogen. Das bezieht sich allerdings nur aufs Zelten und gilt nicht für motorisierte Fahrzeuge. Auch in Schottland darf wild gecampt werden, aber eben nur mit dem Zelt. Werkfoto: ACE/Ronny Friedrich - stock.adobe.co

Herstellernachweise: **Vitamin-D-Speicher:** Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR), Stader Str. 6, 27432 Bremervörde, Tel.: 04761/926358-311; **Abseits:** Trentino Marketing c/o Global Communication Experts GmbH, Hanauer Landstr. 184, 60314 Frankfurt, Tel.: 069/175371-034; **Wildcamping:** Auto Club Europa e.V. (ACE), Schmidener Str. 227, 70374 Stuttgart, Tel.: 0711/5303-0; **Ausbautipps:** Delius Klasing Verlag GmbH, Siekerwall 21, 33602 Bielefeld, Tel.: 0521/559-0; **Gute:** LOWA Sportschuhe GmbH, Hauptstr. 19, 85305 Jetzendorf, Tel.: 08137/9990;
Redaktionelle Bearbeitung: AST