

Skiurlaub: Entspannung und Bewegung

Skifahrer und Winterurlauber wissen, dass ein Tag auf der Piste unglaublichen Spaß macht, aber definitiv am nächsten Tag in den Knochen zu spüren ist. Ganz besonders, wenn die Skier lange unbenutzt in der Garage standen und vor allem zu Beginn des Urlaubs ist Muskelkater durch die ungewohnten Bewegungen keine Seltenheit. Es gibt jedoch Möglichkeiten, die Schmerzen durch Muskelkater oder einfach das allgemeine Gefühl, über den Sommer "eingerostet" zu sein, zu vermindern, damit der ganze Winterurlaub Freude bringt und nicht schon nach wenigen Stunden oder Tagen eine längere Zwangspause nötig wird.

08.04.2014 - von Barbara Kreuzpointner

Wenn die Erholung zu kurz kommt

Die Bewegung kommt im Winterurlaub zumeist von selbst. Wandertouren, Schlittschuhlaufen, Snowboard- oder Skifahren, Rodeln, usw. sind beliebte Sportarten. Besonders bei herrlichem Wetter werden die Pisten gern und häufig genutzt, um immer größere Abenteuer zu erleben. Gegen Abend beginnen oftmals die Après-Ski-Feiern und auch da herrschen ausgelassene Stimmung und Action. Die Urlauber haben Spaß und feiern. Dabei kann es sein, dass neben der Bewegung die Entspannung in Vergessenheit gerät und allzu oft wird das am nächsten Morgen spürbar, wenn Muskeln und Gelenke sich bemerkbar machen.

Erholung nach einem Tag auf der Piste

Wie nach jedem Sport sollte auch nach dem Wintersport Zeit darauf verwendet werden, um Dehnübungen und Übungen mit ganz anderen Bewegungsabläufen zum Auflockern der Muskeln zu machen. Eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit und Nährstoffen sollte außerdem gewährleistet sein, damit sich der Körper bestmöglich erholen kann. Der Entspannung für Körper

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/688>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

und Geist dienen insbesondere professionelle Massagen, Saunagänge oder auch ein Besuch im Schwimmbad. Wärme wirkt sehr entspannend auf Muskeln und regt die Durchblutung an, damit möglicherweise beschädigte Muskeln sofort vom Körper regeneriert werden können.

Schnelle Hilfe gegen Muskelkater

Falls schon ein Muskelkater besteht, sollte auf Massagen verzichtet werden, damit die Muskeln nicht unnötig gereizt werden, jedoch wirken ein heißes Vollbad oder ein Besuch im Schwimmbad auch dann sehr gut. Ebenso entspannend sind ein gemütlicher Abend vor dem Kaminfeuer in angenehmer Gesellschaft und ein kurzweiliger Verzicht auf heftige Partyabende, damit der Körper sich an die neue Belastung gewöhnen kann. Alkohol stört die körperliche Entspannung erheblich, darum sollte nach Möglichkeit der Konsum stark eingeschränkt oder ganz darauf verzichtet werden. Bei starken Muskel- oder Gelenkschmerzen kann ein Ruhetag Wunder zur Erholung des Körpers wirken.

Skiurlaub in Les Deux Alpes

Skiurlaub und Wintersport in Les Deux Alpes ist sehr beliebt und sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Wintersportler reizvoll, da die Pisten den Sportlern Abwechslung bieten und außergewöhnliche Winter- oder Trendsportarten betrieben werden können. Der kleine Ort, der zwischen Grenoble und der italienischen Grenze liegt, ist sowohl für Familien als auch für junge Leute, die Sport machen und feiern wollen, geeignet. Restaurants, Cafés, Diskotheken, ein Kino und weitere Freizeitmöglichkeiten bieten Erholung und Spaß abseits der Piste. Für Kinder stehen unterschiedliche Ferienprogramme bereit, die den Nachwuchs altersgerecht beschäftigen.

Fazit: Ein perfekter Winterurlaub besteht aus viel Action und Bewegung, aber auch aus Entspannung, denn der Körper benötigt Zeit, um sich von den ungewohnten Strapazen zu erholen. Je besser sich der Sportler vorbereitet und durchblutungsfördernde Maßnahmen, wie Saunagänge oder auch eine unterstützende Salbe, wie z.B. Pferdesalbe, beherzigt, desto besser gewöhnt sich der Körper und hält den hohen Belastungen stand, damit der Winterurlaub ein voller Erfolg wird .

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/688>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-