

Pressemitteilung

Cannaren und Cannaxil

04/2023

Wohltat für Muskeln und Gelenke

Outdoor-Training mit Disc Golf, Slacklines und SUP – was hinter den Trendsportarten steckt

Die warme Jahreszeit steht vor der Tür! Wenn die Natur aus ihrem Winterschlaf erwacht, zieht es auch die Menschen wieder nach draußen, zum Beispiel um Sport zu treiben. Immerhin knapp die Hälfte der Deutschen absolviert ihre Trainingseinheiten gerne im Freien.¹ Die klassischen Sportarten, die sich gut an der frischen Luft unternehmen lassen, sind Fahrradfahren, Jogging oder Walking und Wandern. Deshalb sind sie auch so beliebt: Rund 24 Prozent der Europäer:innen gehen mehrmals wöchentlich wandern, etwa 30 Prozent schwingen sich mehrmals pro Woche aufs Fahrrad.² Wer das zu langweilig findet, sucht sich etwas aus dem spannenden Bereich der Trendsportarten aus. Das sogenannte Disc Golf ist sehr ähnlich zum klassischen Golf – allerdings wird hier anstatt mit Schläger und Ball mit einer Frisbee gespielt. Bei diesem Sport kommt es auf Konzentrationsfähigkeit und Koordination an, das Werfen erfordert Geschicklichkeit und viel Übung, zudem wird die Oberkörpermuskulatur gestärkt. Wenn die Temperaturen steigen, geht's rauf aufs SUP-Board: Beim Stand-Up-Paddling (dt. Stehpaddeln) gilt es, auf einem Board stehend durchs Wasser zu paddeln. Hierbei wird vor allem der Gleichgewichtssinn gefordert. Das Stehpaddeln ist außerdem ein gutes Ganzkörpertraining, welches die Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur stärkt. Auch beim sogenannten Slacklines kommt es auf Gleichgewicht und Koordination an: Bei dieser Sportart geht es darum, auf einem etwa fünf Zentimeter breiten, etwa einen halben Meter über dem Boden gespannten Gurt zu balancieren. Vom Balancieren profitiert die tiefe Rückenmuskulatur, was wiederum die Stabilität der Gelenke fördert. Außerdem ist das Slacklines sehr einfach umsetzbar, da weder spezielle Vorkenntnisse noch Ausrüstung, die über den Gurt hinausgeht, benötigt werden.

Lust auf Abwechslung und frische Luft? Draußen Sport treiben!

Egal, welche Sportart letztlich ausgeführt wird: Die Vorteile vom Outdoor-Training sind unbestreitbar. Draußen Sport zu treiben bietet Abwechslung – dort lassen sich andere Geräusche, Gerüche und visuelle Eindrücke entdecken als zuhause auf der Yogamatte oder im Fitnessstudio auf dem Crosstrainer. Die Lungen freuen sich über viel frische Luft und der Körper kann Vitamin D tanken, welches unter anderem zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion beiträgt. Das Laufen oder Fahrradfahren über abwechslungsreiche Untergründe schult zudem den Gleichgewichtssinn. Wer es lieber etwas ruhiger angehen lässt, sollte dies trotzdem in der Natur tun: Denn auch ein bewusster und entspannter Spaziergang im Wald hat positive Effekte auf den Körper – er senkt den Blutdruck und baut Stress ab.³



MURNAUER
MARKENVERTRIEB

Murnauer Markenvertrieb GmbH
Hans-Fleißner-Straße 80
63329 Egelsbach
T: 06103 5717-155
pressekontakt@murnauers.de
kundenservice@cannaren-cannaxil.de

Besuchen Sie unseren Pressebereich unter:
<https://cannaren-cannaxil.com/presse/>

MEDIAdock
PR & content

Kontaktdaten:
MEDIAdock Services GmbH |
PR & Content
Svenja Perłowski
Hans-Henny-Jahnn-Weg 35
22085 Hamburg
T: 040 – 38 99 44-52
Svenja.perłowski@mediadock.de
www.mediadock.de

Sicher trainieren, Sportverletzungen vermeiden

Für wen welche Sportart geeignet ist, kommt auf persönliche Präferenzen und die individuelle körperliche Verfassung an. Menschen mit Gelenkbeschwerden sollten auf gelenkschonende Sportarten setzen wie z. B. Walking, Wandern, Fahrradfahren oder Schwimmen – letzteres ist bei wärmeren Temperaturen auch draußen im See oder Freibad möglich. Sportanfänger:innen tasten sich möglichst langsam ans Training heran, um beispielsweise eine Überlastung zu vermeiden. Denn dadurch, aber auch durch eine falsche Technik bzw. Ausführung oder durch unglückliche Zufälle, kann es zu Sportverletzungen kommen. Typische Beschwerden sind Muskelprellungen durch Stürze, Bänderrisse durch Umknicken, Verstauchungen nach Überdehnung bzw. Verdrehung und Muskelzerrungen durch plötzliche Belastung. Je nach Schweregrad sind diese Verletzungen unangenehm, schmerzhaft, behindernd im Alltag und sie verlangen von Sportler:innen häufig eine Trainingspause. Kommt es zu einer akuten Verletzung beim Sport (z. B. Zerrung, Prellung), kann die PECH-Regel gute Unterstützung leisten. Die Abkürzung erklärt, was genau in welcher Reihenfolge getan werden sollte: Pause, Eis, Compression, Hochlagern. Bei schweren Verletzungen oder anhaltenden Beschwerden ist jedoch immer ein Arztbesuch angezeigt. Am besten ist es natürlich, Sportverletzungen gar nicht erst geschehen zu lassen. Das ist nicht immer möglich, aber dennoch lässt sich zumindest das Risiko reduzieren. Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DSGP) hat 10 goldene Regeln für gesundes Sporttreiben aufgestellt.⁴ Unter anderem empfiehlt sie, Überbelastungen zu vermeiden, ausreichend Regeneration einzuplanen, Aufwärmen und Dehnen vor dem Sport sowie die passende Kleidung bzw. Ausrüstung zu wählen.

Extraportion Pflege mit CBD für Muskeln und Gelenke

Grundsätzlich freut sich der Körper über eine gute Pflege und Aufmerksamkeit. Die pflegenden CBD Muskel- und Gelenkgele Cannaren und Cannaxil unterstützen den Bewegungsapparat. Cannaren enthält neben hochdosiertem CBD (Cannabidiol aus der Hanfpflanze) auch Campher. Er hat einen leicht wärmenden Effekt, wodurch das Gel ideal zum Aufwärmen der Muskeln vor dem Training, für eine entspannende Massage nach der körperlichen Belastung oder zur Auflockerung von Rücken- oder Nackenmuskulatur, z. B. nach langem Sitzen, geeignet ist. Cannaxil enthält neben hochdosiertem CBD Menthol und hat dadurch einen angenehm kühlenden Effekt. Es eignet sich besonders gut als schnelle Hilfe für den Alltag, zum Beispiel zur Kühlung der Beine nach langem Stehen. Beim Sport sorgt es mit seinen vitalisierenden Eigenschaften für ein frisches und belebtes Körpergefühl, vor allem an den vom Training besonders beanspruchten Muskelpartien des Bewegungsapparates.

Referenzen

¹ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1077021/umfrage/umfrage-zu-den-orten-an-den-deutschen-ihre-sportarten-fuer-gewoehnlich-ausueben/> (letzter Aufruf: 24.03.2023)

² <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/166304/umfrage/haeufigkeit-der-ausuebung-von-outdoorsport/> (letzter Aufruf: 24.03.2023)

³ Qiu Q et al. The Effects of Forest Therapy on the Blood Pressure and Salivary Cortisol Levels of Urban Residents: A Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health* 2023; 20 (1): 458. doi: 10.3390/ijerph20010458

⁴ <https://www.dgsp.de/seite/375183/zehn-goldene-regeln.html> (letzter Aufruf: 24.03.2023)