



FIT UND XUND #54

LANGLAUF, DER NAME IST PROGRAMM

Skilanglauf erfreut sich in der Schweiz immer grösserer Beliebtheit. Vielleicht verhalf der vierfache Olympiasieger Dario Cologna dazu oder einfach die Tatsache, dass sich diese Ausdauersportart für die meisten Menschen – unabhängig von Alter und Fitnesslevel – eignet. Auch wenn Langlauf für jedes Fitnesslevel geeignet ist – wer zu Saisonbeginn fit ist, hat mehr von der Loipe.

Wer schon mal auf Langlaufski stand, weiss, dass die Beine zu Beginn recht schnell brennen können. Deshalb ist es sinnvoll, diese bereits vor der Schneesaison zu stärken. Hier einige Übungen dafür:

Sumokniebeuge

Breiter Stand, Füsse deutlich nach aussen drehen, Knie zeigen immer in die Richtung der



Sumokniebeuge.

Zehen. Gesäss hinten rauschieben, Oberkörper möglichst aufrecht, Gewicht auf Fersen geben.

Varianten:

- Ausführung mittig, hoch und runter
- Wechsel von rechts nach links

Höheres Level: mit Zusatzgewicht wie Kettlebell (Bild) oder Kurzhantel.

Ausfallschritt

Körper immer aufrecht halten.

Varianten:

- rechtes Bein nach hinten und rechtes Knie senken. Aufrichten und rechtes Bein nach vorne stellen, linkes Knie tief. Zurück in die Mitte und Balance auf einem Bein, danach mit dem linken Bein nach hinten starten ...
- im Wechselsprung



Ausfallschritt.



Langlauf ist nicht schwer, Hinunter- und Kurvenfahren hingegen sehr. Auf dem Senso-Pro wird die dafür benötigte Koordination trainiert.

Abduktion

Mit aufrechtem Oberkörper in die Hocke. Aktiv mit den Knien das Band auseinanderziehen und unter ständiger Spannung:

- mehrere Schritte nach links und anschliessend nach rechts machen
- im Viereck gehen



Ausgangsstellung Abduktion.



Skatingbeinzug.

Skatingbeinzug

Fuss in starkes Band einschlaufen und Bein nach seitwärts-hinten strecken.

Beinzug im Stütz

Rumpf stabilisieren, kein Durchhängen des Rückens.

Varianten:

- einseitig bis zur Ermüdung, dann Seite wechseln
- Schrittwechsel rechts-links springen



Beinzug im Stütz.

Noch dauert es ein paar Wochen, bis die Loipen präpariert sind. Jetzt gilt es, die Zeit zu nutzen.

Gaby Bächtold
Personaltrainerin Bewegung
und Gesundheit
ABC Fitness, Rheinau