



FIT UND XUND #54

LANGLAUFTRAINING – UM IM WINTER AUF DIE ÜBERHOLSPUR ZU WECHSELN!

Der clevere Wintersportler beginnt sein Training nicht erst bei Saisonstart, sondern trainiert das ganz Jahr über «trocken». Ambitionierte Langläufer wählen gerne Nordic Blading oder Rollskis. Vielen reicht aber auch Joggen oder Nordic Walking (letzteres kommt ursprünglich ja auch aus dem traditionellen Langlaufland Finnland), um die Ausdauer zu trainieren. Gleichzeitig darf das Krafttraining für diese Sportart nicht vernachlässigt werden. Hier einige Übungsvorschläge für den Oberkörper und die Arme.

1. Kniestand, Oberkörper gerade 45 Grad nach vorne neigen. Arme strecken. Ohren sind zwischen den Oberarmen. Nun ziehen die Ellbogen zurück Richtung Gesäss.



Bild 1

2. Wir stehen eine Fusslänge von der Wand entfernt. Becken, unterer Rücken, Schulterblätter, Ellbogen und Handrücken berühren die Wand. Arme der Wand entlang nach oben strecken und wieder senken. Während der



Bewegung drücken wir alle vorher genannten Körperstellen fest gegen die Wand.

3. Rückenlage, Füße zeigen Richtung Decke. Die Arme sind seitwärts ausgestreckt, die Schultern am Boden. Die Beine langsam zur Seite senken. Wenn sich die gegenüberliegende Schulter



Bild 2 (oben) und 3.

hebt, stoppen und Beine zurück zur Mitte führen. Dabei die Knie aktiv gegen das Gesicht ziehen (leichtes Aufrollen des Beckens).

4. Planks in allen Variationen.
5. Starkes Band über Kopfhöhe aufhängen. Hüftbreiter Stand, Arme und Ellbogen in etwa 90 Grad vor dem Körper halten. Elastisches Band nach unten drücken, dabei Rumpf aktivieren.



Bild 4 (oben) und 5.



Wer für den Wintersport Langlauf gerüstet sein will, trainiert am besten das ganze Jahr über, spätestens aber ab Herbst.

6. Liegestütz rücklings. Je weiter die Beine nach vorne gestreckt werden, desto strenger wird die Übung.

Eine körperliche Vorbereitung hilft allen, unfallfrei durch die Wintersaison zu kommen, und es macht einfach auch mehr Spass, wenn die Arme nicht schon nach der ersten Runde lahm sind!



Bild 6.

Gaby Bächtold,
ABC Fitness, Rheinau