

Stark und beweglich in den Winter

4 Übungen für die Langlaufsaison

Die Langlaufski sind gewachst und bereit für die erste Trainingsrunde. Nun benötigt auch der Körper eine gezielte Vorbereitung. Beweglichkeit, Kraft und Balance in den Beinen sind gefragt. Mit den folgenden 4 Übungen sind Sie bereit.



Kraftvolle Seitsprünge

Beim Skating erfolgt ein ständiger Wechsel vom einen auf den anderen Ski. Diese Verlagerung des Gewichts von einem zum anderen Bein sollte auch im Training geübt werden. Am einfachsten kann die Dynamik des seitlichen Abstossens mit seitlichen Sprüngen geübt werden. Z.B. mit einem Stepper oder einer Holzkiste.

So geht's:

- Mit einem Bein leicht gebeugt auf den Stepper stehen, das andere Bein ist daneben am Boden aufgestellt (1)
- Nun aus einer leichten Kniebeugung abstossen und über die Kiste springen (2)
- Position der Beine in der Luft wechseln und auf der anderen Seite in einer leichten Kniebeugung landen (3)
- Die Sprungbewegung in einem gleichmässigen Rhythmus wiederholen

Aufgepasst: Die Knie sind immer gerade über dem Fuss positioniert, Oberkörper und Becken bleiben aufrecht.

Dosierung: 2 Serien à 30-40 Sprünge

Hüftdrehung aus Kniestand

Beim klassischen Langlaufen braucht es neben einer stabilen Beinachse auch die Beweglichkeit im Hüftgelenk (Streckung nach hinten) und das gegenseitige Verdrehen des Oberkörpers. Das nach hinten Schieben des Beines beim klassischen Langlaufen – bei aufrechtem Becken – ist der Hauptantrieb neben dem Stockeinsatz. Je kraftvoller das Bein nach hinten gestreckt werden kann, desto besser die Fortbewegung. Beim Laufen wie auch beim Langlaufen kommt die Kraft aus der Streckung der Hüfte. Um die Hüften und den Oberkörper beweglicher zu machen, hilft folgende Übung:



So geht's:

- Im einseitigen Kniestand auf Boden oder Matte hinknien, der vordere Fuss zeigt gerade nach vorne und das Knie liegt direkt über dem Fuss, Arme rechtwinklig neben dem Körper
- Die Spurbreite (Differenz zwischen den Beinen) beträgt etwa eine Faust, das Becken ist aufgerichtet, der Oberkörper wird gerade gehalten (1)
- Nun dreht das Becken um die Körperlängsachse in Richtung hintere Ferse, während der Oberkörper gleichzeitig entgegengesetzt in Richtung vorderes Bein dreht (2)
- Beide Drehungen wieder auflösen und kurz entspannen, danach Übung wiederholen

Aufgepasst: Das vordere Knie bleibt gerade über dem Fuss während der Drehbewegung im Becken. Der Kopf bleibt nach vorne ausgerichtet.

Dosierung: 2 Serien à 10 Wiederholungen pro Seite

Kniehub mit Ausfallschritt hinten

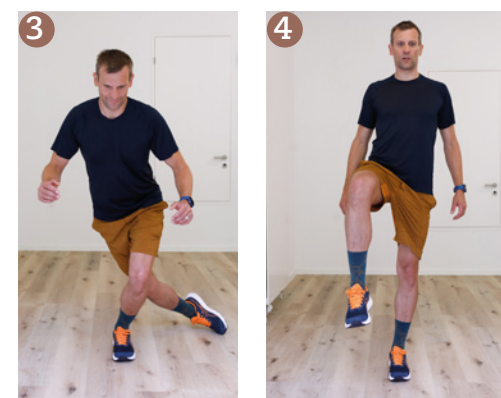
Die Abstossphase im Langlaufen ist eine einbeinige Bewegung und benötigt viel Kraft in Oberschenkel und Gesäss. Deshalb ist es für ein funktionelles Training wichtig, auch einbeinige Übungen zu machen. Nicht nur Koordination und Balance, sondern auch Kraft sollte einbeinig trainiert werden. Mit der folgenden Übung werden die Oberschenkel- und Gesässmuskeln funktionell gekräftigt:

So geht's:

- Normaler Stand etwa hüftbreit, das Gewicht liegt auf einem Fuss (1)
- Nun zuerst das Knie nach vorne oben ziehen und dann in einer fließenden Bewegung den Fuss nach hinten übers Kreuz am Boden so weit wie möglich zur Seite führen (2 und 3)
- Das Standbein so tief wie möglich beugen, der Oberkörper wird dabei leicht nach vorne geneigt
- Aus dieser Position wieder zurück in den Einbeinstand mit dem Kniehub vorne (4) und die Bewegung erneut ausführen

Aufgepasst: Das vordere Knie bleibt gerade über dem Fuss. Standbein nur so weit beugen, wie die Bewegung kontrolliert wieder nach oben geführt werden kann.

Dosierung: 2 Serien à 15 Wiederholungen pro Seite



FOTOS: ANDREAS GONSETH

Ball-Umrundung mit Fuss

Beim Langlaufen ist die Unterstützungsfläche klein und der Schnee rutschig. Auf den dünnen Ski ist eine gute Balance entscheidend, um lange und kraftvoll durch den Schnee zu gleiten. Gute Fuss- und Beinachsenstabilität sind gefragt, um die Kraft über die Ski in den Schnee optimal weiterzugeben. Kräftiges Abstossen funktioniert nur, wenn beide Beine optimal koordiniert stehen.

So geht's:

- Die Fitnessmatte aufrollen und der Länge nach auf dem Boden platzieren, dazu einen Ball neben der Matte platzieren

- Mit einem Fuss auf die Matte stehen und das Standbein gerade mit dem Knie über dem Fuss ausrichten (1)
 - Nun mit dem Fuss des anderen Beins den Ball einmal komplett um die Matte herum rollen (2-6)
- Aufgepasst:** Das Standbein immer stabil halten, das Knie sollte immer gerade über dem Fuss stehen. Ein langsames Führen des Balles hilft, das Gleichgewicht zu halten. Je enger die Rolle aufgerollt ist, desto instabiler ist sie und desto schwieriger wird das Balancieren.

Dosierung: 6-8 Runden pro Bein

Übungen im Alltag Fit und bündig

In der Rubrik «Fit und bündig» nimmt Sportphysiotherapeut Roman Koch (www.strongmotion.ch) eine sportliche Alltagsproblematik unter die Lupe und zeigt gewinnbringende Übungen, wie das Problem beseitigt und vermieden werden kann. Die ganze Serie unter www.fitforlife.ch/fitundbueendig

