



FOTO: ANDREAS GONSETH

Vor dem ersten Schnee

Wer in wenigen Wochen auf der Loipe eine gute Figur machen will, sollte spätestens jetzt etwas für diejenige Muskulatur tun, die er beim Langlaufen ganz besonders braucht. Wir zeigen Ihnen die besten Methoden zur Wintervorbereitung.

VON MARIUS STAHLBERGER

Nach gutem Start in Maloja heisst es kräftesparend über die Seen gleiten. Ein erster Kraftakt ist in den Aufstiegen zur Olympiaschanze und in den Stazerwald nötig. Hier macht sich die intensive Vorbereitung auf den Engadin Skimarathon bereits positiv bemerkbar. Jetzt locker bleiben. Die Abfahrt souverän gemeistert – das Gleichgewichtstraining zahlt sich aus. Dann in der Ebene über den Flugplatz Samaden nochmals so richtig ziehen. So schnell wars noch nie! Der zähe Anstieg zu den Golan-Höhen ist geschafft, die letzten Reserven werden mobilisiert – Endspurt...

Damit auch Sie den nächsten Engadin Skimarathon wie gewünscht meistern können, heisst es jetzt etwas dafür zu tun. Denn der Herbst ist da und der Schnee im Anflug. Sowohl witterungsbedingt wie auch mental genau die richtige Zeit, es mit Krafttraining zu versuchen. Und Sie werden sehen: Ein gezieltes Krafttraining

bringt für den kommenden Langlaufwinter enorm viel.

Erwin Lauber, Chef-Trainer der Schweizer Langlauf-Nationalmannschaft, weiss, wie die Besten in unserem Land im Kraftraum trainieren: «Von Mai bis Mitte Juli arbeiten wir an der Maximalkraft.» Konkret legen seine Sportler dann rund 75–90 Prozent des Maximalgewichtes auf die Maschinen, sodass sie über zwei bis vier Serien jede Übung acht bis zwölf Mal wiederholen können. Nach rund zehn Wochen wirds noch härter, «dann steht die intramuskuläre Koordination im Vordergrund.» Das Gewicht wird erhöht, somit die maximale Kraftbereitstellung innerhalb eines Muskels weiter optimiert. In Zahlen ausgedrückt arbeiten die Langläufer in dieser Phase nur noch mit drei bis sechs Wiederholungen – zwei Monate lang. Erst nach diesem Aufbau arbeiten Laubers Athleten an der Kraftausdauer. «Das Gewicht wird dann so weit verringert, dass rund 25 bis 30 Wiederholungen technisch sauber

ausführbar sind», sagt Lauber. «Die Kraftausdauer wird heute aber vermehrt auch so trainiert, dass man während fünf Minuten am selben Gerät bleibt. Belastung und Erholung immer je 20 Sekunden, bis zur muskulären Erschöpfung.»

Erste Priorität: Rücken und Stabilisatoren

Wer nicht wie das Nationalkader bereits seit Mai am Gewichte stemmen ist, muss deswegen aber nicht in Panik geraten. Auch wenn Sie erst jetzt damit beginnen, können Sie noch viel rausholen. Wenn Ihnen die Kraftgrundlagen noch fehlen, empfiehlt es sich, an den Geräten rund vier Wochen lang – mindestens zehn Trainings – mit 12–15 Wiederholungen zu trainieren. Danach können Sie sich auf die Kraftausdauer konzentrieren und die Wiederholungszahl auf 20 bis 30 erhöhen. So sind Sie gerüstet für die Weihnachtsferien. Ein ausgewogenes Übungsprogramm enthält rund zehn verschiedene Übungen. Idealerweise werden drei Serien pro Übung ausgeführt.

Typische Langläufermuskeln sind die Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur. Allen voran der Langlaufmuskel, der hintere Oberarmmuskel (Trizeps). Für einen kräftigen Stockeinsatz ist er einer der wichtigsten. Er kann gezielt alleine trainiert werden oder beispielsweise beim Bankdrücken und Barrenstütz mit anderen

Muskelgruppen kombiniert. Um einer muskulären Dysbalance vorzubeugen, muss immer auch der Antagonist trainiert werden, in diesem Fall der Bizeps. Beliebte Langläufer-Übungen dazu: Klimmzüge und Rudern.

Weil die Beinmuskulatur in vielen anderen Ausdauersportarten (Radfahren, In-line-Skating, Laufen) den ganzen Sommer über schon trainiert wurde, darf man sie zumindest teilweise ein bisschen vernachlässigen. Aber spezielle, langlaufnahe Übungen sind schon sinnvoll. Gerade die sonst im Alltag vernachlässigten Adduktoren und Abduktoren («Beinzusammenzieher» und «Beinabspreizer») sind Muskeln, die sich an die spezielle Bewegung beim Langlauf zuerst gewöhnen müssen. Und auch die Beinpresse für den vorderen Oberschenkel oder die entsprechende Kraftmaschine für die hinteren Oberschenkel und die Hüftstrecker sollten im Übungsprogramm nicht fehlen.

Zum Aufwärmen eignet sich der grosse Gymnastik-Ball ausgezeichnet, denn die so wichtigen Rumpf-Stabilisatoren werden durch den instabilen Ball ideal gekräftigt

(vgl. Kasten Herbstvorbereitung). «Ein vielseitiges Programm mit dem Gymnastikball gehört zu jedem Krafttraining mit dazu», bestätigt auch Lauber. Das wird insbesondere weniger ambitionierten Langläufern empfohlen, denn viele weisen gerade im Rumpf- und Rückenbereich die grössten Defizite auf. Und dies ist oft ein Grund, weshalb bei den ersten Einheiten auf der Loipe Kreuzschmerzen auftreten. Das betonen unisono auch zwei Experten in Sachen Breitensport, die ehemaligen Spitzenlangläufer Koni Hallenbarter und Markus Fährdrich. Immer wieder erleben die beiden in ihren Langlauf-Kursen Einsteiger, die mit einem absolut ungenügenden Muskelkorsett auf die schmalen Laten steigen und schon nach kurzer Zeit völlig erschöpft sind.

Auf Bewegungsqualität achten

Übungen mit dem Gymnastikball sind zu Beginn infolge der erschwerten Koordination nicht ganz einfach auszuführen. Dasselbe gilt für das Training mit Freihanteln. Vor allem bei zunehmender Ermüdung treten bei freien Bewegungen leicht Fehlbe-

wegungen auf. Kraftmaschinen vereinfachen die korrekte Ausübung, weil die Bewegungen geführt sind und deshalb besser kontrolliert werden können. Ein weiterer Vorteil des Krafttrainings an Geräten: Die Belastung kann genau so gewählt werden, dass man die gewünschte Anzahl Wiederholungen erreicht. Mit einem fest definierten Übungsprogramm ist die Trainingsdauer vorgegeben und man kann sich die Zeit fix einplanen, gerade dies ist für die Motivation oft ein wichtiger Faktor. Denn ehrlich gesagt: so richtig gerne in den Kraftraum gehen nur die wenigsten Ausdauersportler, oder? Aber gut tuts, und wenn Sie sich ein paar Wochen in den Allerwertesten oder in andere Muskelpartien klemmen, sind Sie beim ersten Schneetraining garantiert ein paar Schritte voraus und können sich kommenden März darüber freuen, dass Sie kurz vor dem Zielstrich beim Engadin Skimarathon nach lockeren 42 Kilometern auch wirklich noch einen Endspurt hinlegen können.

Auf der folgenden Doppelseite zeigen wir Ihnen ein gezielt für den Langlaufsport zusammengestelltes Übungsprogramm.

ANZEIGE

UNVERSCHÄMT SCHÖN: DER 206 EXTRAVAGANZA.

www.peugeot.ch

Der neue Peugeot 206 Extravaganza ist durchgestylt bis ins kleinste Detail: Schalthebelpnauf und Pedalen aus Aluminium, Lederlenkrad, CD-Player mit 6 Lautsprechern, Klimaanlage, Stossstangen und Seitenschutzeisen in Wagenfarbe, Tankdeckel in Aludesign, Alufelgen und und. Ihr Preisvorteil beträgt 1200 Franken*. Den 206 Extravaganza (Limousine 3- und 5-türig oder SW) gibt es als Benziner mit 1.4 75 PS oder 1.4 16V 90 PS und als 1.4 70 PS HDi Diesel. Also nicht nur mit einem schönen Aussehen gesegnet, überzeugt der 206 Extravaganza auch mit inneren Werten. Bereit ab CHF 19 850.- (1.4 75 PS, 3-türig) erhältlich beim Peugeot-Partner in Ihrer Nähe.

206 PEUGEOT

* Gemäss Preisliste 206 Look vom 1.11.03.

KRAFTTRAINING FÜR LANGLÄUFER



1. Adduktoren
Beine von aussen (Polster innen) nach innen drücken. Rücken gerade, Kopf neutral.



2. Abduktoren
Beine (Polster aussen) auf geschlossener Position gegen aussen drücken.



3. Beinpresse
Beine aus einem 90-Grad-Winkel strecken, jedoch auch in der Endposition leicht gebeugt halten. Fussposition: Hüftbreit, parallel. Bei Rückenproblemen Übung sehr vorsichtig ausführen.



4. Hüftstrecken
Auflagepolster unter dem Bauch, Hüfte frei. Knie und Hüfte komplett strecken. Übung kann an anderen Geräten auch liegend ausgeführt werden.



6. Rumpfbeugen
Rumpf gerade nach vorne beugen. Das Polster liegt auf und vor den Schultern. Nicht mit den Armen ziehen!



7. Rückenstrecken
Rücken aus gebeugter Position strecken. Polster liegt auf den Schulterblättern. Arme können auch vor der Brust verschränkt werden. In den Beinen locker bleiben und nicht ins Hohlkreuz gehen.

5. Seitlicher Rumpf
Rumpf seitlich heben und senken. Mit dem Oberkörper in einer Ebene mit den Beinen bleiben. Arme können auch vor der Brust verschränkt werden (erleichternd) und nach oben gestreckt werden (erschwerend). Alternative: Seitliche Rumpfmuskulatur an Maschinen trainieren.



Darauf müssen Sie achten

- Die Muskulatur sollte locker und aufgewärmt sein, wenn Sie mit Kraftübungen beginnen.
- Trainieren Sie regelmässig Kraft (zwei- bis maximal dreimal die Woche rund 30–50 Minuten), aber übertreiben Sie es nicht, die Muskeln brauchen Zeit zur Erholung.
- Gewicht so einstellen, dass Sie die gewünschte Wiederholungszahl erreichen.
- Übungen relativ langsam ausführen und auf eine gute Bewegungsqualität und möglichst grossen Bewegungsumfang achten.
- Regelmässig atmen (bei Belastung ausatmen, bei Entlastung einatmen).
- Das Gewicht darf während der Ausführung nie abgesetzt werden.
- Möglichst ausgewogene Übungen auswählen, damit alle Muskelgruppen an die Reihe kommen.



8. Bankdrücken
Stange bis fast auf die Brust führen und von dort aus Arme strecken, jedoch auch in der Endposition leicht gebeugt halten. Mit dem gesamten Rücken auf dem Polster liegen. Beine angewinkelt.



9. Rudern
Beine nicht ganz ausstrecken, Stange bis an die Brust ziehen. Rücken gerade, Ellbogen hoch halten.



10. Trizeps (hinterer Oberarm)
Ellbogen an Ort fixieren, mit den Armen das Gewicht nach unten ziehen. Oberkörper ruhig und Schultern unten halten. Alternative: Barrenstütz.

Herbstvorbereitung für Langläufer

• **Krafttraining mit eigenem Körpergewicht.** Stufensteigen, Grätschhüpfen, Liegestütz vorwärts und rückwärts, Rumpfbeugen, Rumpfsenken vorwärts usw. Zweibis dreimal wöchentlich ein 20-minütiges Programm durchführen.



• **Training mit Gummiband** (z. B. Theraband). Eignet sich bestens, um ortsunabhängig langlaufspezifische Kraftübungen durchzuführen. Ideal in Kombination mit einer Laufeinheit. Z. B. alle fünf Minuten eine Laufpause einlegen und Kraftübungen durchführen.



• **Nordic Walking.** Ausdauer und Kraft werden ganzheitlich trainiert. Der Stockeinsatz beansprucht die gleichen Armmuskeln wie beim Langlauf. Suchen Sie ein leicht ansteigendes Gelände. Für Fortgeschrittene sind Laufsprünge mit den Stöcken sehr wirkungsvoll.



• **Nordic Blading.** Inline-Skating mit Stöcken. Ähnlicher Bewegungsablauf wie auf Schnee, daher das ideale Herbsttraining. Fördert auch die Koordination.



• **Gleichgewichtstraining.** Die Grundlage, um die Kraft überhaupt richtig einsetzen zu können. Z. B. Einbeinsprünge mit und ohne Stockeinsatz, Einbeinsprünge auf Hindernisse, Kniebeuge auf schmalen Balken, Balance auf einem Bein auf instabiler Unterlage usw. (auch mit geschlossenen Augen).



• **Schwimmen.** Sowohl für die allgemeine Ausdauer als auch die Kraftausdauer eine gute Alternative. Und dazu eine, die den Oberkörper und die Arme kräftigt.



• **Training mit dem Gymnastikball:** Die Schweizer Langlauf-Nationalmannschaft trainiert vor jeder Kräfteinheit 30 Minuten mit dem grossen Ball. Hobbysportler können auch eigenständige Trainings mit dem Ball durchführen. Koordination, Gleichgewicht und Kraftausdauer werden dadurch gleichzeitig gefördert und insbesondere die Rumpfmuskulatur wird gestärkt.



FOTOS: HANSPETER LÄSSER, ANDREAS GONSETH, AUFNAHMEORT: HOLMES PLACE, ZÜRICH