FOTO: THINKSTOCK

Eine gute Hüft- und Rumpfstabilität ist beim Langlaufen mitentscheidend für eine perfekte Kraftumsetzung.

MIT **POWER** IN DIE LOIPE

Skilanglauf beansprucht überwiegend die Streck- und Beugemuskulatur der Oberschenkel, die Ab- und Adduktoren, den Gesässmuskel sowie die Rückenmuskulatur. Beim klassischen Skilanglauf ist vor allem die Oberkörperkraft zentral, bei der Skatingtechnik vermehrt die Beinkraft und eine gute Hüft- und Rumpfstabilität. Bei beiden Techniken wird die Wirbelsäule stark belastet. Daher ist auch im Kraftraum besonderer Wert auf die Ausprägung einer kräftigen Rumpfmuskulatur zu legen, um für ausreichende Stabilität im Bewegungszyklus von Abdruck- und Gleitphase zu sorgen und die Kraftumsetzung zu gewährleisten. Daneben gilt es natürlich auch die vortriebswirksame Beinmuskulatur und die unterstützende Arm- und Schultermuskulatur zu trainieren. Konkret sind folgende Übungen zu empfehlen:

CRUNCHES für die Bauchmuskeln. Auf dem Rücken liegend mit rechtwinklig gebeugten Beinen (entweder auf dem Boden aufliegend oder in der Luft) den Oberkörper aufrichten, das Kreuz bleibt dabei am Boden. Ausführungsvarianten: frontal; seitlich zu den angewinkelten Knien; schnell/langsam im Wechsel; mit langen Haltezeiten in der Endposition; mit zusätzlichen Gewichten.

KNIEBEUGEN für die Oberschenkel-Vorderseite. Viele Varianten möglich. Liegend oder sitzend an Geräten; stehend beidbeinig mit Langhantel oder mit eigenem Körpergewicht, Einbeinkniebeuge mit Eigengewicht oder Hantel und hinterem Bein auf Bank.

BANKDRÜCKEN für Brust und Schultern. Rücklings auf einer Bank liegend. Langhantel. Schulterbreit fassen, Hantel langsam absenken, bis sie fast auf der Brust (nicht über dem Hals!) aufliegt. Gewicht wieder nach oben drücken.

HANTEL-ANREISSEN für ein breites Kreuz. Bauchlage auf einer Bank. Die darunterliegende Langhantel über schulterbreit greifen und diese dynamisch schnell Richtung Brust ziehen. Kurz halten und langsam wieder ablassen. Das Gewicht während des Übungssatzes nicht auf dem Boden absetzen, sondern die Spannung in der Muskulatur halten.

LIEGESTÜTZ rücklings für Trizeps (hintere Oberarmmuskulatur), für ein kräftiges Abstossen bei der Doppelstocktechnik. Diverse Ausführungsvarianten: ohne Gewichte Liegestütz rücklings an einer Bank; mit Lang- oder Kurzhantel sitzend, am Kabelzug oder mit Theraband.

BEINABSPREIZEN für Ab- und Adduktoren (Innen- Aussenseite der Oberschenkelmuskulatur) und das Gesäss. Gut für das Abdrücken beim Skating. Entweder sitzend an der Maschine, stehend am Kabelzug oder stehend/im Langsitz mithilfe eines Therabandes.

UNTERARMSTÜTZ mit wechselseitigem Arm- und Beinheben für die Stabilität in der Rumpfmuskulatur. Aktivierung Bauch- und Gesässmuskulatur im Unterarmstütz. Zunächst ein Bein anheben, einige Sekunden halten und dann die Seite wechseln.

Monika Brandt

Wie stellt man die Platte der Klickpedale am besten ein?

FOTO: ANDREAS GONSETH

Sind die alten, abgenutzten Platten bereits richtig eingestellt, können Sie die neuen ganz einfach selber austauschen. Fahren Sie mit einem wasserfesten Filzstift der Schuhplatte entlang und zeichnen Sie diese nach. Dann alte Platten demontieren und die neuen Platten auf die Markierung montieren. So haben Sie die genau gleiche Position wie zuvor. Wenn Sie neue Platten auf neue Schuhe montieren, sieht der Fall ein bisschen anders aus. Wer nicht selber genügend Routine besitzt und nicht genau weiss, wie sein Tritt am ökonomischsten ist, oder wer kein altes Paar Schuhe als «Ansichtsexemplar» hat, lässt die Plattenposition am besten vom Fachmann einstellen. Dieser besitzt sogenannte «Lehren», damit die Platten auch wirklich genau gleich positioniert werden. Ungünstig eingestellte Schuhplatten wie auch eine ungünstige Sitzposition können diverse Beschwerden auslösen, daher empfiehlt es sich, beim Kauf eines Rads beim Spezialisten ein allgemeines «Bikefitting» inkl. Schuhplatten-Position vornehmen zu lassen.

Dan Aeschlimann

Im FIT for LIFE-Ratgeber beantworten die Experten und Spezialisten von sport-trainer.ch praxisnah verschiedenste Fragen zu Training, Ausrüstung und gesundheitlichen Themen aus der Welt des Ausdauersportes. Sie haben eine konkrete Frage? Dann schreiben Sie uns an *ratgeber@fitforlife.ch, Betreff «Ratgeber».* Sporttrainer.ch bietet Aus- und Weiterbildungen in Sportcoaching an (www.sport-trainer.ch).

FIT for LIFE SPORTTRAINER

Warme oder kühle Getränke trinken im Winter?

Im Durchschnitt verlieren Sportler pro Stunde körperlicher Ausdauerbelastung einen Liter Flüssigkeit. Extreme Hitze und Feuchtigkeit können diese Angaben aber bis auf zwei oder sogar gegen drei Liter pro Stunde ansteigen lassen. Auch im Winter wird beim Sport viel Wärme freigesetzt, wodurch unsere Körperkerntemperatur erhöht wird. Die erste Regel lautet daher: Auch im Winter bei Ausdauerbelastungen regelmässig und viel (kohlenhydrathaltige Getränke) trinken, das gilt vor allem auch für Sportler wie Schneeschuhläufer oder Langläufer, die mehrere Stunden unterwegs sind. Lauwarme Getränke werden vom Körper am einfachsten aufgenommen. Der Grund dafür ist einfach: Kalte oder heisse Getränke muss unser Organismus zuerst auf Körpertemperatur erwärmen oder kühlen, damit sie ins Blut gelangen können. Und das wiederum führt dazu, dass wir noch mehr schwitzen. Die Erfahrung zeigt zudem, dass heisse Getränke nur schluckweise getrunken werden und dadurch die Menge an eingenommener Flüssigkeit geringer wird. Ein weiterer Tipp: Benutzen Sie geschlossene und/oder isolierte Behälter, welche die Flüssigkeit warmhalten. *Filippo Larizza*

FOTOS: ANDREAS GONSETH

Training des Monats

Die Velosaison beginnt jetzt

Es ist zwar noch mitten im Winter, doch ebenfalls gilt: In zwei Monaten sind Sie bereits wieder in den kurzen Hosen am Radfahren. Höchste Zeit daher, wieder mit dem Grundlagentraining für das Radfahren zu beginnen. Das folgende Training auf dem Hometrainer (Rolle oder Spinning-Rad) kann beliebig lange ausgeführt oder auch mit einem Lauftraining kombiniert werden.

- 15 Minuten tiefes GA1 mit 95 Umdrehungen und 5 Minuten GA1*/GA2* mit 50 Umdrehungen. Das Ganze beliebig lange wiederholen.
- Wichtig ist, dass Sie die beiden Stufen GA1 und GA2 voneinander unterscheiden.

Dan Aeschlimann

**GA1 = Grundlagen-Ausdauertempo mit 70 % der Maximalleistung, sprechen gut möglich.*
**GA2 = Intensivität rund 80 % der Maximalleistung, sprechen nur noch stockend möglich.*

Wettkampfplanung und Trainingslager

Soziale Kontakte müssen gepflegt werden

Ambitionierte Ausdauer- und Multisportler wie Triathleten und Gigathleten haben ein vollgestopftes Programm. Denn es gilt, ein Training um die 15–20 Stunden pro Woche inkl. Trainingslager und Wettkämpfe – nebst einem meist anspruchsvollen Job – unter einen Hut zu bringen. Nicht selten beginnt daher das Tagesprogramm bereits vor 6 Uhr morgens und endet spät nach 20 Uhr. Bleiben da nicht automatisch Familie und Freunde auf der Strecke? Nein, nicht zwingend, aber es bedarf einer guten Planung und einer guten Kommunikation! Das Allerwichtigste dabei ist: Reden Sie mit Ihrem Umfeld! Informieren Sie Ihre Freunde und Kollegen über Ihre Ziele und ziehen Sie sie mittels Jahres- und Wochenplan in die Planung mit ein. Klären Sie folgende Punkte:

- Welches ist das konkrete Ziel bzw. der Saisonhöhepunkt?
- Saisonplanung: Wann sind die trainings- und umfangintensiven Phasen, wann die Trainingslager, wo gibt es Ruhewochen, wann können sportfreie Ferien geplant werden?
- Wochenplanung: Erstellen Sie ein Raster für eine «normale» Woche mit Arbeitszeiten, Trainingszeiten, Ruhezeiten(!), aber auch mit fixen Zeiten für Familie und Freunde ohne Zeitdruck.

Gut geplant ist die Situation von vornherein geklärt und es entstehen keine falschen Erwartungen. Übrigens: Freunde, denen es egal ist, ob man gewinnt oder Letzter wird, bewahren einen vom verhängnisvollen «Tunnelblick» und machen bewusst, dass es immer auch noch andere Dinge im Leben als Sport gibt. *Michaela Giger*

FOTO: ZVG