

So früh wie heuer konnte man sich selten über Schnee freuen. Ideale Voraussetzung also, einmal den effektivsten Ausdauersport der Wintersaison zu versuchen, den Langlauf. Egal ob klassischer Stil, gemütliches Nordic Cruising oder flottes Skating – die rhythmischen Bewegungen beanspruchen Muskeln und Herz-Kreislauf-System optimal.

Von Ulrike Art

Ob schnelles Gleiten im Ausfallschritt oder langsames Skiwandern, neudeutsch auch Nordic Cruising genannt, je nach Technik und Stockeinsatz wird die Anstrengung unterschiedlich dosiert. Ganz Sportliche wagen sich an die Skating-Technik, eine Art Inline-Skating mit Stöcken. Zum weiteren Kreis der nordischen Sportarten gehören noch Nordic Walking und seine winterliche Variante, das Schneeschuh-Wandern.

Langlauf ist ideales Ganzkörper-Training

Allen Varianten gemein ist der hohe gesundheitliche Nutzen. Denn die nordischen Sportarten bieten ein hervorragendes Herz-Kreislauf-

zu schmelzen. Durch die gleichzeitige Bewegung der Arme und Beine wird fast jeder Muskel des Körpers trainiert, neben der Bein- vor allem die Arm- und Rumpfmuskulatur. Das rhythmische Schwingen der Arme ist zudem gut geeignet, um Verspannungen des Schultergürtels zu lösen, allerdings nur, wenn der Stockeinsatz nicht zu intensiv ausfällt. Auch Thrombose-Risikogruppen können vom Langlauf profitieren. Denn durch die Beanspruchung der Bein- und vor allem der Wadenmuskulatur kommt die Venenpumpe in Schwung und transportiert das Blut aus den Beinen schneller zurück Richtung Herz. Und sogar Arthrose-Patienten müssen – im Gegensatz zum alpinen Skilauf –

Verengung reagieren. Auch bei einer Erkältung oder Grippe sollte man vorübergehend verzichten.

Gut vorbereitet in die Loipe starten

Voraussetzung für ungetrübte Freude am Langlauf ist Grundlagenausdauer. Wer also im Winter in die Loipe möchte, sollte sich schon ein paar Wochen vorher ausreichend vorbereiten. Beim Skilanglauf werden Rücken- und Rumpfmuskulatur am stärksten beansprucht, daher sollten diese Bereiche vorher trainiert werden. Dafür gut geeignet sind andere Ausdauersportarten wie Nordic Walking oder Jogging, am besten in Kombination mit Skigymnastik.

Ein Klassiker gewinnt immer mehr Anhänger

Fitness im Schnee: Langlauf als Kreislauftraining

Skilanglauf gehört zu den gesündesten Sportarten überhaupt und kann in jedem Alter betrieben werden. Denn je nach individuellem Anspruch und Trainingszustand kann der Langläufer die für ihn richtige Technik, Geschwindigkeit und das entsprechende Gelände wählen.

Training. Durch die gleichmäßige Bewegung ohne Stop-and-Go werden Blutdruck, Herzfrequenz und Sauerstoffaufnahme des Blutes dauerhaft positiv beeinflusst. Und wie bei allen Ausdauersportarten wird bei regelmäßigem Training nicht nur die Muskulatur gestärkt, es beginnen auch die Fettdepots

auf diesen Wintersport nicht verzichten, denn Skilanglauf ist durch seine hohe dynamische und geringe statische Belastung überaus verträglich für die Gelenke.

Langlauf ist kein Risiko-Sport, denn die Gefahr von Stürzen ist in der Ebene deutlich geringer als auf alpinen Pisten, Knochenbrüche sind daher höchst selten. Durch den gleichmäßigen Bewegungsablauf ohne ruckartige Bewegungen werden zudem Zerrungen und Muskelfaserrisse vermieden, selbst Anfänger besitzen ein geringes Verletzungsrisiko.

Auch die Psyche kann von Langlauf & Co. profitieren. Denn der immer gleiche Bewegungsrhythmus in einer winterlich stillen Landschaft beruhigt die Nerven, entspannt und macht den Kopf wieder frei. Der Hormonhaushalt wird durch die Ausdauerbewegung positiv beeinflusst und unterstützt so Immunsystem, Stressabbau und Ausgeglichenheit.

Vorsichtig sein müssen allerdings Asthmatiker. Wegen der Kälte ist Skilanglauf hier nur bedingt zu empfehlen, da die Bronchien mit

Für Einsteiger eignen sich zunächst ebene Strecken: So können sie sich an das Laufen und Gleiten gewöhnen und Überforderung vermeiden. Noch besser: die Grundtechniken in einem Kurs zu erlernen – so wird vermieden, dass sich falsche oder unnötige Bewegungen einschleichen. Kurse werden von fast allen Skischulen angeboten, hier können sich Anfänger zunächst auch die Ausrüstung leihen.

Auch für bereits versierte Langläufer gilt: Niemand sollte von Null auf Hundert loslegen und sich zuvor immer dehnen (das »Ziehen« sollte immer noch als angenehm empfunden werden). Diese Spannung dann 10 bis 20 Sekunden halten, lösen und entspannen. Danach die Muskelgruppe ein weiteres Mal dehnen, bevor man zur nächsten übergeht. Auch zu anstrengendes Training sollte vermieden werden. Denn dann können die Vorteile für Herz und Kreislauf schnell ins Gegenteil umschlagen. Eine Pulsuhr ist eine gute Kontrollmöglichkeit, um die Belastung im Rahmen zu halten: 180 Schläge pro Minute minus das Lebensalter gelten dabei als Faust-

