

Runners‘ Winter High – Ausgleichssport Langlauf

Alternativ- bzw. Crosstraining ist kaum aus einem Trainingsplan wegzudenken. Sportlich „fremd zu gehen“ und regelmäßige Einheiten in einer anderen Ausdauersportart zu absolvieren stellt auch für Läufer eine effiziente Ergänzung dar. In den Wintermonaten lässt sich der Ski-Langlauf hervorragend in den Trainingsplan implementieren. Als effektive Ausdauersportart bietet er zahlreiche Vorteile für Muskelaufbau und Leistungssteigerung, dient der Verletzungs- und Überlastungsprophylaxe und macht auch noch Spaß. Sollte der Neuschnee in tieferen Lagen einmal ausbleiben, gibt es in Deutschland genügend Gebiete, in denen Langläufer sportlich voll auf ihre Kosten kommen.

Vorteile der langen Bretter

Läufer können mit alternativen Trainingseinheiten auf Langlaufskiern sowohl ihre allgemeine Ausdauerfähigkeit steigern, als auch ihren Bewegungs- und Haltungsapparat stabilisieren. Verschiedene Muskelgruppen in Armen, Beinen, Rücken und Rumpf werden gekräftigt und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Ob klassische Technik oder Skating – durch das gleitende Fortbewegen, bei welchem Muskeln und Gelenke auf sanftere Art beansprucht werden als beim Laufen, können Sportler gleich mehrere Stunden am Tag Ski laufen. Auch die Regenerationszeiten zwischen den Langlaufeinheiten sind bei vergleichbarer Kilometerstrecke kürzer. So erhöht sich die generelle Gesamtbelastbarkeit merklich. Weiterer positiver Nebeneffekt: Viele Läufer entwickeln durch Langlaufen einen effektiveren Laufstil, da der Rumpf- und Beckenbereich auf Skiern intensiver trainiert und stabilisiert wird.

Tipps zu sicheren Schneegebieten

Ein abwechslungsreiches Training bringt Spaß und Freude in die sportliche Routine. Auf Skiern durch eine verschneite Winterlandschaft zu gleiten ist ein willkommener Ausgleich zu den gewohnten Strecken beim Laufen. In vielen Mittelgebirgen Deutschlands haben sich wahre Loipenparadiese entwickelt, leider im jetzigen, eher mäßigen Winter 2012/13 oft

matsch- statt schneebedeckt. Wer vor seiner eigenen Haustür kein schneereiches Winterwunderland vorfindet, kann mit einer Anfahrt Richtung (Vor-)Alpen Abhilfe schaffen. Das Chiemgau, allen voran Reit im Winkl lockt zum Ausgleichstraining. Der kleine Wintersportort in Bayern wirbt mit steter Schneesicherheit. Sollte die Natur mit Schneefall geizig sein, werden Loipen und Pisten mit Kunstschnee präpariert, sodass Skifahrer hier auf ihre Pistenkilometer kommen. Auch die Alpenwelt Karwendel (ebenfalls in Bayern) mit den Loipen in Mittenwald, Krün und Wallgau sind den Wetterverhältnissen entsprechend gepflegt. Freizeit- wie Spitzensportler trainieren in der einzigen Langlauf-Skihalle Deutschlands, im thüringischen Oberhof. Seit 2009 lockt hier ein 1,8 km langer Rundkurs zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter.

Empfehlenswertes Zubehör: die Pulsuhr

Effizientes Langlauftraining kann und sollte überwacht werden. Gerade Einsteiger in den Crosssport laufen Gefahr, ihre Leistung schnell zu überschätzen, erscheint der Bewegungsablauf zunächst weniger anstrengend als das klassische Lauftraining. Ohne in dreistellige Budgets zu geraten, liefert z.B. die Omron Polar Pulsuhr HR-P1 dem Sportler alle notwendigen Daten für ein sicheres und kontrolliertes Training. Die Uhr misst zuverlässig die Herzfrequenz des Nutzers sowie den Kalorienverbrauch beim Langlaufen. Eine akustische Anzeige warnt bei Überschreitung der individuellen Herzfrequenz-Zielzone. Der textile Brustgurt vermittelt dabei ein angenehmes Tragegefühl, sodass sich der Sportler auch während der Trainingseinheiten nicht gestört fühlt.

So steht einem effizienten und gesunden Wintertraining nichts in Wege.

Mehr Tipps und aktuelle Artikel rund um das Thema Laufsport und Gesundheit sind jede Woche neu auf www.myjogstyle.de zu lesen.

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheitsüberwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

Weiterführende Informationen finden Sie unter: www.omron-healthcare.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.

Matthieu Valk

Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands

Email: matthieu.valk@eu.omron.com

Mobil: +31 (0) 23 55 44 700