



Langlaufen tut gut

Tipps für den Langlauf-Urlaub in Tirol

Langlaufen

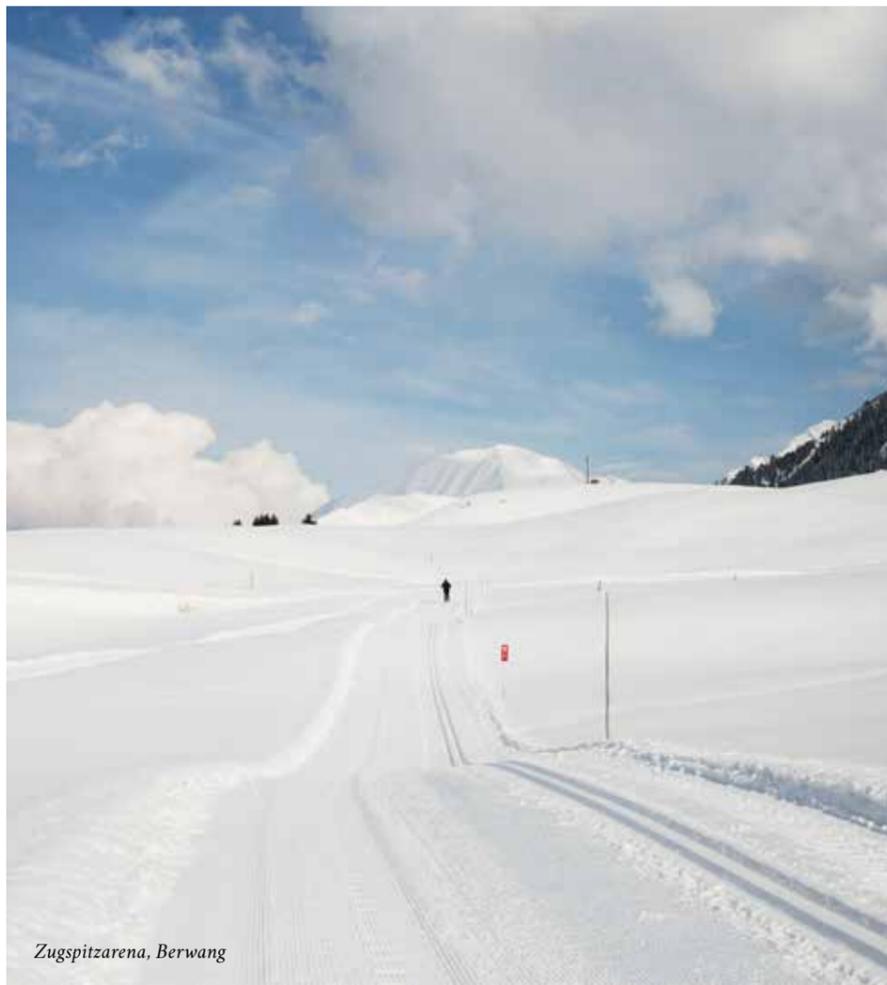
Gesunde Bewegung im Bergwinter Tirol

Tirol bewegt und Tirol lädt zur Bewegung ein. An sonnigen Tagen auf Langlaufskiern durch tief verschneite Winterlandschaften zu gleiten ist ein Naturerlebnis und eine der gesündesten Sportarten. Mit ein paar Tipps und Tricks steht dem Langlaufvergnügen in Tirol nichts im Weg, positive Langzeitwirkung inklusive. Ganz nach dem Motto: Gesund sein, gesund bleiben.

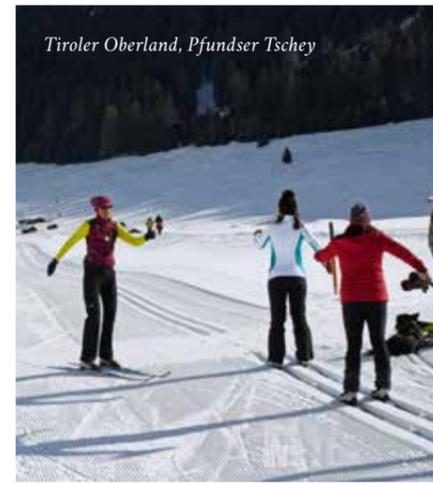
Informationen für Ihren Langlauf-Urlaub in Tirol gibt es unter www.tirol.at/langlaufen.



Osttirol, Kals



Zugspitzarena, Berwang



Tiroler Oberland, Pfundser Tschey



Pertisau am Achensee

Das gesunde Allroundtalent

Bewegung und Sport sind Grundvoraussetzungen für ein gesundes Leben. Langlaufen liegt nicht nur im Trend, die Liste der Gesundheitsaspekte die mit diesem Sport einhergeht, ist lang. Sportler wie Mediziner wissen die Auswirkungen auf Körper und Geist zu schätzen. Dies bestätigt auch Professor Dr. Wolfgang Schobersberger, Direktor des Institut für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus in Innsbruck wie er im Interview erzählt:

Was macht das Langlaufen so gesund?

Schobersberger: *Regelmäßige Bewegung ist das um und auf für einen gesunden Körper in jedem Alter. Mangelnde Aktivität hingegen ist ein hoher gesundheitlicher Risikofaktor. Langlaufen ist ein ideales Ausdauertraining. Es schont die Gelenke und trainiert gleichzeitig alle großen Körperpartien. Vor allem ist es ein Sport, den jeder betreiben kann und der sich sehr gut für Menschen eignet, die nach einer längeren Phase der Inaktivität wieder Bewegung in ihr Leben bringen wollen oder müssen.*

Welches sind die konkreten gesundheitlichen Vorteile?

Schobersberger: *Diese sind vielfältig. Zum Beispiel setzt sich beim Langlaufen die Bewegung in der Kälte und in der Natur zu einer regelrechten „Klimatherapie“ zusammen, die Körper und Seele gut tut. Es trainiert wie gesagt den gesamten Körper und schont dabei die Gelenke, anders wie etwa beim Laufen. Es stärkt die Knochen und die Muskeln, kann so gezielt zur Vorbeugung von Osteoporose, dem altersbedingten Knochenabbau und Sarkopenie, dem Abbau der Muskeln ab dem 50. Lebensjahr, eingesetzt werden. Langlaufen ist ein gutes Herz-Kreislauftraining mit zusätzlich hohem Kalorienverbrauch, steigert aber auch die koordinativen Fähigkeiten.*

Wer kann, bzw. darf und soll Langlaufen?

Schobersberger: *Der Sport kennt keine Altersgrenzen und eignet sich zudem auch sehr gut für Menschen, die nach Erkrankung, Verletzungen oder genereller Inaktivität wieder oder auch zum ersten Mal in den Gesundheitssport einsteigen wollen. Prinzipiell zu empfehlen ist aber eine sportmedizinische Ausgangsuntersuchung, wie auch ein individueller Trainingsplan und fachmännische Beratung in puncto Technik und Ausrüstung.*



Bild 1: Klassischer Langlaufstil
Bild 2: Skatingstil

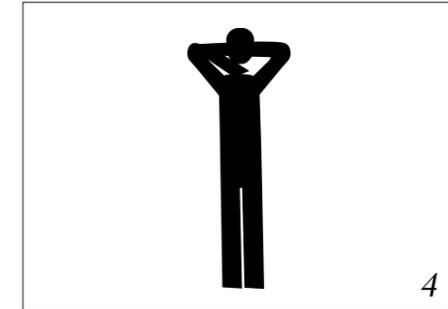


Bild 1: Gleichgewichtsübung
Bild 2: Dehnübung für die Waden
Bild 3: Dehnübung für die Oberschenkel
Bild 4: Dehnübung für die Schultermuskulatur

Eine Frage der Technik

In Bezug auf die Langlauf-Technik wird prinzipiell zwischen zwei Arten unterschieden: dem klassischen Stil und Skating. Die wichtigsten Elemente des klassischen Stils sind der Diagonalschritt, der Doppelstockschub mit oder ohne Ausfallschritt und der Grätenschritt. Die Skiführung ist parallel. Die Bewegung hingegen verläuft diagonal von einem Arm zum gegengleichen Bein. Der klassische Stil ist ideal für Langlauf-Anfänger. Ein wenig anspruchsvoller ist das Skaten. Die Bewegungsabläufe ähneln jenen der Eisschnellläufer oder Inline-Skater, durch den Einsatz der Langlaufstöcke wird beim Langlaufen zusätzlich noch der Oberkörper mittrainiert. Eine gute Technik ist entscheidender Bestandteil jeder Sportart und steigert den Spaß- und auch den Wohlfühlfaktor. Hier ein paar theoretische Tipps für Einsteiger. In der dazugehörigen Praxis kann man sich am besten bei einem Langlauf-Kurs mit ausgebildeten und kompetenten Lehrern im nächsten Urlaub in Tirol versuchen.

- **Schwerpunkt:** Für einen flüssigen Bewegungsablauf ist der perfekte Beinabstoß entscheidend. Dieser sollte genau unter dem Körperschwerpunkt erfolgen.
- **Der häufigste Fehler:** Dieser passiert gerne beim Beinabstoß. Nämlich wenn er zu spät und zu weit hinten ausgeführt wird.
- **Voraus geplant:** Nach dem gelungenen Beinabstoß gilt es gleich die Hüfte ein wenig nach vorne zu schieben, so begibt man sich in gute Ausgangslage für den nächsten Schritt. Wichtig ist hier die Verlagerung des Gewichts vom Abstoß- auf das Gleitbein.
- **Nicht „cool bleiben“:** Nie ohne Aufwärmen auf die Loipe! Diesen Ratschlag sollten sich Anfänger wie ambitionierte Hobbysportler stets zu Herzen nehmen. Neben gezielten Übungen ist es auch wichtig, es in den ersten zehn Minuten gemütlich angehen zu lassen.
- **Aber „cool werden“:** In den letzten zehn Minuten sollte das Tempo bewusst gedrosselt werden. Anschließend Dehnübungen beugen Muskelkater vor.

Quelle:
<http://typischich.at/home/gesundheit/fitness/1317413/Aufwaermubungen>

Tirol mit Langzeitwirkung

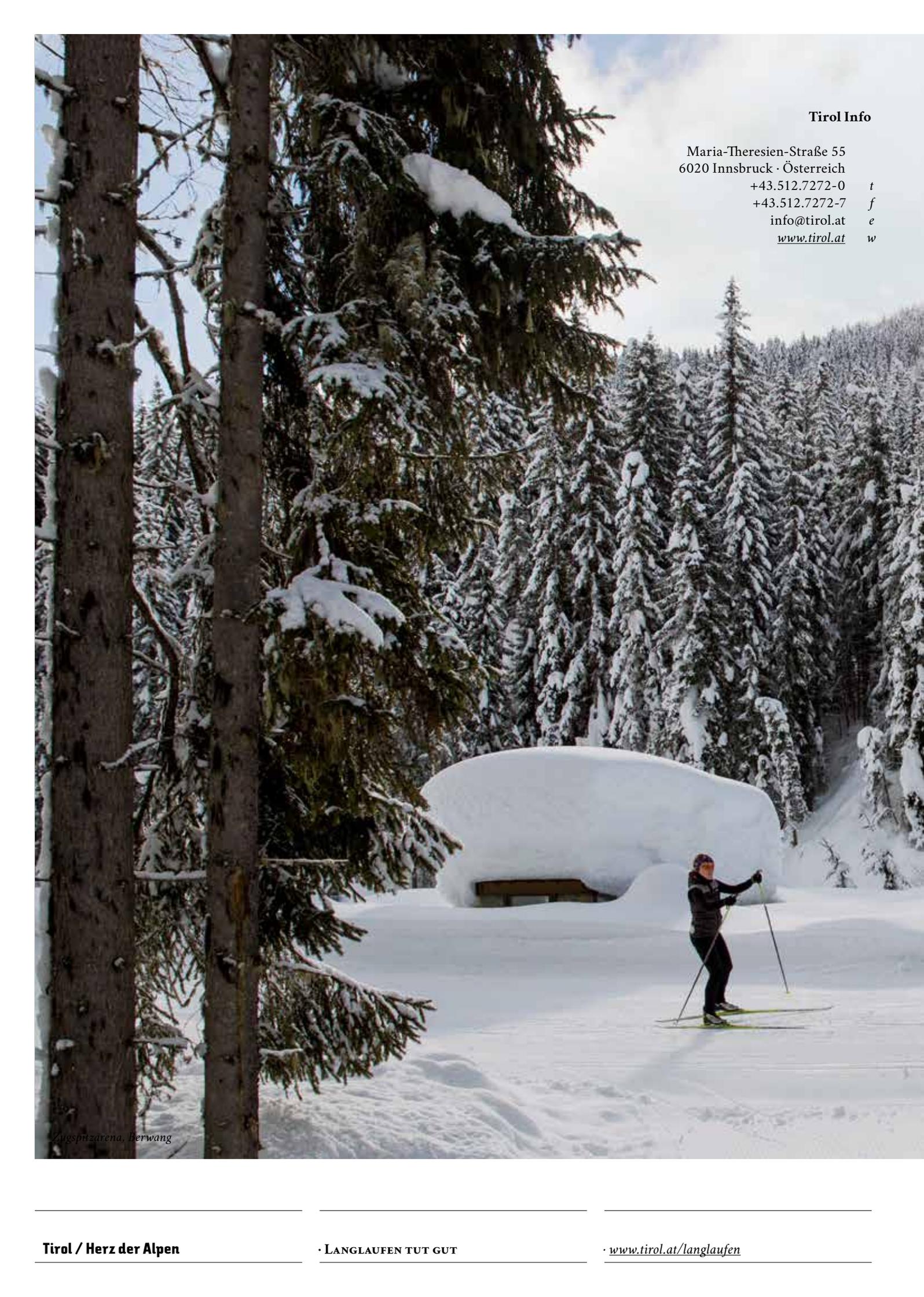
Ein Winterurlaub in Tirol ist mit seinen unzähligen sportlichen Möglichkeiten prädestiniert, um mehr Schwung ins Leben zu bringen. Die neu oder auch wieder entdeckte Lust an Bewegung ist für viele das wertvollste Mitbringsel aus den Tiroler Bergen. Wieder zuhause und im Alltag angekommen, gilt es die Motivation nicht zu verlieren. Oft findet man in der Heimat natürlich nicht die selben sportlichen Voraussetzungen wie am Urlaubsort vor. Aber mit ein wenig Inspiration und Kreativität lässt sich auch die Überbrückung bis zum nächsten Schneefall oder dem heiß ersehnten Urlaub in Tirol schaffen. Hier ein paar Ideen:

- **Gleichgewicht (Bild 1):** Gutes Gleichgewicht ist sportlich gesehen unabdingbar, auch beim Langlaufen. Hierzu gibt es viele Übungen. Ein Klassiker: auf einem Bein stehen, das andere anheben, abwinkeln, Fuß am Knie des Standbeins abstellen, gegenüberliegenden Arm kraftvoll, seitlich nach außen strecken. Seite wechseln. Morgens und abends zum Beispiel mit dem Zähneputzen verbinden – so einfach wird die Übung Bestandteil der täglichen Routine.
- **Dehnübungen,** damit nicht nur die Langlaufskier geschmeidig durch die Winterlandschaft gleiten:

- Für die Waden (Bild 2) - Füße in Schrittstellung, vorderes Bein beugen, Hinteres strecken und Ferse des hinteren Beins in den Boden drücken.
- Oberschenkel (Bild 3) - Füße nebeneinander, einen Fuß in die Hand nehmen, nach hinten an das Gesäß drücken, Hüfte nach vorne strecken.
- Schultermuskulatur (Bild 4) - Arme über den Kopf, rechten Ellbogen mit der linken Hand hinter den Kopf ziehen. Alle Übungen 20 Sekunden halten, wiederholen, anschließend Seite wechseln.
- **Schwimmen:** Ähnlich wie Langlaufen ist auch dieser Sport einer der gesündesten. Schwimmen ist gelenkschonend, die meisten Muskelpartien beanspruchend und ideal, um die Ausdauer sanft und kontinuierlich aufzubauen.
- **Trockenübung:** Auch in der warmen Jahreszeit muss man nicht ganz auf das Langlaufen verzichten. Mit Rollski kann auf geeigneten Straßen oder Wegen der Asphalt unsicher gemacht werden. So kann bis zum nächsten Urlaub in Tirol auch an der Technik geübt werden.

Angebote für den Langlauf-Urlaub in Tirol gibt es unter www.tirol.at/langlaufangebote.

Quellen:
Dehnübungen: <http://jogging-portal.com/2012/11/5-wichtigsten-dehnuebungen-bilder-anleitung/>
http://www.fitforfun.de/sport/laufen/sportarten-vergleich/laufen-schwimmen-biken_aid_4430.html



Tirol Info

Maria-Theresien-Straße 55
6020 Innsbruck · Österreich

+43.512.7272-0 *t*

+43.512.7272-7 *f*

info@tirol.at *e*

www.tirol.at *w*

Zugspitzarena, Berwang