

Langlaufen - Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben!



- **Langlaufen** ist eine ganzheitliche Sportart. Sie **beansprucht 95 Prozent der Muskulatur** und **fördert Ausdauer, Kraft sowie Beweglichkeit**. Außerdem ist Langlaufen ein **exzellentes Herz-Kreislauf-Training**.
- Anfängern ist unbedingt zu raten unter fachmännischer Betreuung sprich Langlauflehrer die ersten Langlaufeinheiten zu absolvieren, damit kein falscher Bewegungsablauf eingeübt wird, der später schwer wegzubringen ist.
- Für die **Länge der Langlaufskis** gibt es eine Faustregel (gilt auch für Kinder): **Körpergröße plus 10 cm; Stocklänge: Körpergröße minus 15 - 20 cm; Schuhe müssen über den Knöchelbereich** gehen damit für stabilen Halt gesorgt ist
- Damit Langlauf auch wirklich zum Genuss und Wohlfühlen, Verbesserung der Gesundheit und Stressabbau führt ist es **wichtig, gut aufgewärmt** in die Loipe zu gehen. **Wärmen Sie zuerst den Körper** z.B.: mit Laufen und Springen im Stand auf und **lockern Sie erst danach mit leichten Dehnübungen die Muskeln**.
- **Vergessen** Sie beim Langlaufen trotz kalter Temperaturen **nicht aufs Trinken** - warmer Tee oder Elektrolytgetränke eignen sich hier besonders. Zur Sicherheit sollten Sie beim Langlaufen immer eine Banane oder einen Müsliriegel bei sich haben, damit Sie bei Kräften bleiben.
- Neben dem althergebrachtem Langlaufen mit vorwärts gerichteten Bewegungen erinnert der Skating-Stil mit seinen seitlichen Bewegungen ans Schlittschuh-laufen. Skating braucht nicht mehr Kraft als die klassische Methode, allerdings soll die Technik gut geübt sein um nicht Fußgelenk und Knie überzustrapazieren.



- Bei Problemen mit dem Gleichgewicht beginnen Sie am besten mit der klassischen Methode, da bei der Skating-Methode der Körper seitlich hin und her pendelt.