



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

Tel ▶ 05361/558 558

E-Mail ▶ info@intro-wolfsburg.de

Internet ▶ www.intro-wolfsburg.de

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Skilanglauf

Der Winter steht vor der Tür - auch wenn es in Deutschland nicht überall so aussieht. Sinken die Temperaturen oder liegen mehrere Zentimeter Schnee, ist Ausdauertraining auf dem Rad oder mit Laufschuhen nicht immer möglich oder macht zumindest nur eingeschränkt Spaß.

Hier kann Skilanglauf als ein hervorragendes Ausgleichstraining dienen. Die Ausrüstung ist erschwinglich bzw. kann vielerorts geliehen werden. Wer motorisch auch nur leidlich begabt ist, wird die grundlegende Bewegung schnell erlernen - schwierige Passagen sollten jedoch zuerst einmal vermieden werden.

### Was sind die Vorteile des Skilanglauftrainings?

Für verschiedene Sportarten gilt Unterschiedliches:

- **Läufer**

Der klassische Stil hat viele Übereinstimmungen mit der Laufstruktur, besonders deutlich wird dies beim Abdruck mit dem Fuß.

- **Radfahrer**

Die Skating-Technik hat in bezug auf das Kontraktionsmuster der Muskeln viele Gemeinsamkeiten mit dem Radfahren.

- **Schwimmer**

profitieren vom Kraftausdauertraining des gesamten Schultergürtels.

- **Allgemein**

ist beim Skilanglauf von Vorteil, daß man trotz niedriger Temperaturen lange Einheiten trainieren kann.

Ein neuer Bewegungsablauf bietet neue motorische Reize. SLL ist eine Abwechslung im Trainingsalltag und trainiert hervorragend die allgemeine Athletik. Viele Spitzenathleten benutzen SLL als Alternative im Winter.

Wem diese Argumente nicht genügen: Skilanglauf macht zudem riesigen Spaß!