



FIT UND XUND # 17

WINTER I von III

Für eine gute Langlauftechnik ist das Beherrschen der Doppelstocktechnik eine wesentliche Voraussetzung für einen guten Vorschub. In unserer Reihe «Fit und Xund» versuchen wir, Ihnen dafür auf

einfache Art und Weise Übungen für zu Hause zu zeigen. Das Krafttraining für den Doppelstockeinsatz können Sie wunderbar zu Hause als Vorbereitung für Ihre Langlauferien jetzt schon absolvieren.



« Benutzen Sie dazu ein Theraband, welches Sie oben in die Tür einklemmen. Wunderbar geht dies mittels eines Knopfs im Theraband, den Sie über die Tür legen und dann die Tür schliessen. In der Ausgangsstellung nehmen Sie das Theraband etwas über Schulterhöhe in die Hände. Dabei achten Sie darauf, dass das Band schon ein wenig gespannt ist. Ihr Rumpf ist aufrecht und die Füße sind hüftbreit nebeneinander platziert. Die Knie sind leicht gebeugt.



AUSFÜHRUNG

« Ziehen Sie das Band jetzt kräftig neben Ihrem Körper nach unten und versuchen Sie dabei, hinter dem Rumpf noch ein wenig auszuholen. So, als ob Sie die Stöcke kräftig nach hinten wegstossen würden. Dabei dürfen Sie ruhig den Rumpf etwas mitbeugen. Sie wiederholen diese Übung 45 Sekunden lang und machen anschliessend 15 Sekunden Pause. Dies wiederholen Sie 3 Mal.

» Ergänzung: Ein sicherer Stand in der Gleitphase ist wichtig. Mit obenstehender Übung können Sie dies sehr gut trainieren, indem Sie mit einem Bein oder in Schrittstellung auf ein zusammengerolltes Tuch oder eine Gymnastikmatte stehen.