

Tipps und Tricks für das alternative Training

# Variatio delectat – Training auf Fahrrad und Langlaufski

Abwechslung, weniger Schläge oder das Ansprechen neuer Muskelgruppen – Vorteile von Alternativen zum Laufen, wie Langlaufen oder Fahrradfahren, gibt es viele. Thomas Bossi und Sven Aschwanden zeigen, wie dabei möglichst viel herausgeholt werden kann.

Ein Läufer ist ein Läufer, ist ein Läufer mögen manche denken (oder sich so fühlen oder in diesem Sinne trainieren). Dabei kann alternatives Training helfen, damit dies auch über einen langen Zeitraum so bleibt oder dass aus der Läuferin eine noch bessere Läuferin wird. Beim alternativen Training werden den für das Laufen benötigten Muskeln, und oft vor allem auch den Gelenken, eine Pause gegönnt, aber trotzdem das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Besonders naheliegende und beliebte alternative Trainingsformen für Läuferinnen und Läufer sind Biken und Langlaufen. Diese Trainingsformen können überraschend abwechslungsreich gestaltet werden und sind, vor allem was das Langlaufen betrifft, auch koordinativ fordernd.

## Alternative: Indoor-Biken in trüben Zeiten

Ist es draussen zu garstig für eine Outdoor-Laufeinheit? Dank virtuellen Plattformen wie Zwift oder Rouvy kann auch Indoor-Biken kurzweilig sein. Ob Ausdauertraining oder effiziente hochintensive Intervalltrainings (HIIT) im Rennmodus: In realen Landschaften (Rouvy) oder Fantasiewelten (Zwift) macht dies gleich noch mehr Spass. Weitere Anbieter für Indoor-Biken siehe QR-Code für die Bike-Workouts.



Ob in echten Videos wie bei Rouvy (1) oder in Zwift's Fantasielandschaften (2): Harte Intervall-Trainings gehen auch virtuell in die Beine.

## Grundlagen und Intervall auf dem Fahrrad

Bekannterweise lassen sich auf dem Bike oder Rennvelo gut lange Ausdauerheiten absolvieren. Auch für intensive Intervall-Trainings ist Biken hervorragend geeignet und es können die gleichen Formen/Wiederholungen trainiert werden wie zu Fuss. Zahlreiche Beispiele für Bike-Workouts finden sich im Internet (für unsere Vorschläge vgl. QR-Code).



## So weit, so gut. Und darüber hinaus?

Aber es gibt auch Spielarten des Biketrainings, welche sich besonders positiv auf das Laufen auswirken können. Beispielsweise kosten lange Schritte beim Laufen viel Kraft. Da kann es sich lohnen, mal sprichwörtlich kürzer zu treten. Auf dem Bike lässt sich hohe Trittfrequenz mit leichten Gängen trainieren, um ein solch eingprägtes Muster dann auch beim Laufen spielerisch-unbewusst zu durchbrechen. Weiter ist die hintere Oberschenkelmuskulatur beim Laufen wichtig für den Vortrieb. Diese kann beim Biken besonders durch das Hochziehen des Pedals trainiert werden. Äusserst effektiv ist dabei das einbeinige Pedalieren (Voraussetzung: Klickpedale). Dabei wird auch die Schienbeinmuskulatur mittrainiert und kann so ungeliebten Schmerzen entlang des Schienbeins («shin splints») vorbeugen. Um auch die Oberkörpermuskulatur zu stärken, kann ab und zu in den Wiegetritt gewechselt werden. Vom Wiegetritt spricht man, wenn man aus dem Sattel geht und im Stehen kraftvoll pedaliert. Und nicht zuletzt ist auch richtiges Atmen mehr als nur Luft holen. Laufende haben oft eine flache Atmung. Beim Biken lässt sich eine (effizientere) tiefere Atmung besser trainieren. Ziel ist es, bewusst tief einzuatmen, dies zu verinnerlichen und auch beim Laufen automatisiert anzuwenden.

## Auf Langlaufski im Gleichgewicht

Langlaufen bietet bereits innerhalb der Sportart selbst Abwechslung, sowohl Skating- als auch Klassisch-Langlaufen sind möglich (vgl. Box). Beides sind gleichermassen fordernde Ganzkörpertrainings. Als technische Sportart empfiehlt es sich sehr, jedes Langlauftraining mit einer kurzen (5–10 Min.) Technik-Einheit zu beginnen. Vor allem Gleichgewichts-Übungen sind wertvoll.

- Klassisch: Ohne Skistöcke im Diagonalschritt laufen. Nach drei Schritten die Bewegung «einfrieren» und die hintere Hand nach vorn strecken, um in die Hände zu klatschen. Wiederholen.
- Skating: Ohne Stöcke loslaufen. Bei jeder Gewichtsverlagerung von einem Ski zum anderen Körper in Richtung Bewegung und in Verlängerung des Gleitskis ausrichten, über den Ski bringen und mit den Armen ohne Hektik und mit stabilem Rumpf eine Schwimmbewegung (Brustarmzug) machen (vgl. Bild).

Scanne den QR-Code für weitere Technik-Übungen:



## Es wird nie langweilig

Einmal auf die Trainingsrunde gestartet und elegant über die weisse Pracht gleitend, gibt es zahllose weitere Möglichkeiten, das Training anzureichern. Simpel, aber effektiv, sowohl beinkraftmässig als auch unter einem technischen Aspekt (Verbesserung des Abstosses), ist das Langlaufen ohne Stöcke – möglich bei Klassisch und Skating. Eine



Nicola Müller bei der «Schwimmer-Übung» – als nächstes setzt er mit den Armen zum Brustzug an und gleitet dabei stabil auf dem rechten Ski.

dynamische Gleichgewichtsübung (und Mutprobe) ist eine Abfahrt auf nur einem Ski. Für spielerische Abwechslung in den Intensitäten sorgt ein Impuls-Training: Unterwegs in einer Gruppe ist es immer wieder an jemand anderem, das Tempo so stark und so lange wie dieser Person der Sinn steht, anzuziehen. Ruhigere Phasen dazwischen aber nicht vergessen. Oder schliesslich: Ein Kartengestell umschnallen und unterwegs im Kopf einige Routen auf der Karte des nächsten OL-Zielwettkampfes lösen. ●

## Die grosse Frage: Skating oder Klassisch?

Die Bewegung beim Klassisch-Langlaufen ist dem Laufen ähnlich, was attraktiv für Läuferinnen und Läufer sein mag. Dank der Spur beim Klassisch-Langlauf ist es zu Beginn einfacher als beim Skating, das Gleichgewicht zu halten. Das Gefühl, «etwas zu können» stellt sich denn oft auch schneller ein – ob nun objektiv zutreffend oder nicht. Aber bis zur perfekten Technik ist der Weg bei beiden Formen ähnlich weit.