Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

15.12. 2010

Langlauf: Fitness auf die nordische Art

Von Valentino



Bild Rechte
FitAppeal.de/Löffler

Wendelstein -**Skilanglauf erlebt derzeit eine Renessance als effektive Sportart zur Verbesseerung der Fitness und Gesundheit. Es gibt wohl wenige Sportarten, die sich über einen so langen Zeitraum im Prinzip nicht verändert haben, wie die Fortbewegung auf Skiern. Aufgrund seiner skandinavischen Wurzeln kann man diesen Sport aber zu Recht zu den typischen Nordic-Fitness-Arten zählen. Die älteste Abbildung eines Skiläufers – ein Steinzeitjäger auf Langlauf Skiern – wurde etwa vor 2000 bis 3000 Jahren in Stein gemeißelt. Und der älteste erhaltene Langlauf Ski stammt aus Finnland und ist rund 2800 Jahre alt. Moderner Trend also weit gefehlt!**

Wegen seiner skandinavischen Wurzeln kann man den Langlauf zu Recht als typische Nordic-Fitness-Variante bezeichnen. Diese Form des Wintersports erfreut sich vor allem im hohen Norden immer noch größter Beliebtheit, was sich vor allem an zwei traditionellen Langlauf Events zeigt, die weit über die Grenzen bekannt sind: Der Birkenbeinerlauf in Norwegen und der Wasalauf in Schweden. Vom praktischen Fortbewegungsmittel der Nordländer hin zum modernen Skisport und Fitnesstraining hat der Langlauf einen langen Weg hinter sich. Einer der ersten Meilensteine für den Langlauf waren die olympischen Winterspiele in Chamonix 1924. In Deutschland sorgte im Jahr 1963 ein groß angelegter Volkslauf von Bad Tölz nach München dafür, dass der Langlauf auch einem breiten Publikum näher gebracht wurde. Obwohl das Laufen auf den schmalen Brettern von Jahr zu Jahr mehr Anhänger fand, stand es aber in Deutschland, Österreich und der Schweiz jahrzehntelang im Schatten des weitaus populäreren alpinen Skisports. Erst die jüngsten Erfolge der deutschen, österreichischen und Schweizer Skilangläufer und Skilangläuferinnen, sorgten dafür, dass Langlauf auch in den Medien Fuß fassen und damit einem breiten Publikum zugänglich gemacht werden konnte.

Ende der 1960er Jahre begann sich auch die Fitnessszene für den Langlauf als Trainingsmethode zu interessieren. Ein klarer und pfiffiger Slogan, der da lautete „Langläufer leben länger“ lenkte mit den drei „L“ die Aufmerksamkeit der Fitness- und Bodystyling-Szene auf den Skilanglauf. Seitdem ist man auch von dem gesundheitlichen Wert des Langlauf und seinen enorm positiven Auswirkungen auf die Fitness überzeugt. Der nordische Sport kurbelt den Stoffwechsel an und ist ausgesprochen entspannend. Vor allem das Herz-Kreislaufsystem wird auf sehr sanfte Weise angeregt und eine Vielzahl an Muskelgruppen aktiviert. Das Ganze ist dabei so schonend, dass der Langlauf sogar in vielen Reha-Kliniken sogar Herzinfarkt- und Kniepatienten ausgeübt wird. Die Langlauf-Technik ist zudem leicht zu erlernen und das Verletzungsrisiko ziemlich gering. Und was diesen nordischen Sport in der heutigen Zeit vor allem auch als ideales Fitnesstraining für die schlanke Linie empfiehlt, ist die positive Auswirkung auf den Stoffwechsel: Mit einer Stunde Langlauf verbrennt man nämlich zwischen 500 und 700 Kalorien. Und das auf sehr schonende Weise und draußen in der herrlichen Natur.

Je nach individuellem Fitness Level kann man Langlauf auf verschiedene Art und Weise betreiben. Als klassischen Langlauf sportlich ambitioniert betreibt man ihn vornehmlich in dafür extra präparierten Loipen. Die gibt es in jedem Wintersportbiet. Oder man lässt es etwas gemütlicher angehen und wandert abseits der Loipen

querfeldein durch Wald und Feld beim so genannten Nordic Cruising. Ganz egal, ob Klassisch oder querfeldein. Langlauf in schöner Winterlandschaft ist eine ausgesprochen angenehme Betätigung und trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper. Es gibt wohl wenige Sportarten, mit denen man so viel für seine Fitness und Gesundheit tun kann. Allerdings sollte man vorher immer erst einen Arzt befragen, ob auch wirklich keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Gibt er grünes Licht, dann heißt es: Skier anschnallen und ab geht’s in die Loipe.

Wer sich für den Langlauf als Fitness Sport interessiert, der surft am besten gleich mal beim Fitness-Portal FitAppeal.de vorbei. Dort ist Langlauf aktuelles Titelthema mit einer eigenen Artikelserie. Neben Informationen rund um den Langlauf, Tipps zu Ausrüstung und Bekleidung wird die ganze Sache noch von einem 12-Wochen-Aufbau-Trainigsplan für Fitness Sportler abgerundet.

Über die Organisation:

FitAppeal.de ist das moderne Fitness Magazin mit wertvollen Hinweisen zum erfolgreichen Training für Sport und Fitness. Zuhause oder im Fitnessstudio. Hier findet der User Profi-Tipps zum richtigen Training, zu Sportarten wie Nordic Walking, Radfahren und Laufen sowie zum richtigen Krafttraining für optimalen Muskelaufbau und eine straffe Figur.

Pressekontakt:

Peter Constantin
Tel (09129) 261-38 begin_of_the_skype_highlighting (09129) 261-38 end_of_the_skype_highlighting
begin_of_the_skype_highlighting (09129) 261-38 end_of_the_skype_highlighting
eMail: fitappeal@zartbitter.net
PR Agentur Zartbitter, Weberweg 20, 90530 Wendelstein
Link zum Pressebereich zartbitter.net/presscorner-fitappeal.html
Abdruck honorarfrei bei Verweis/Link auf FitAppeal.de / Beleg erbeten

Kategorie
Sport

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/langlauf-fitness-die-nordische-art*