

## Sommer – Funktionelles Langlauf System

Ein altes Sprichwort sagt: «**Gute Langläufer werden im Sommer gemacht**». Leider erinnern sich die meisten Langläufer erst Anfang Winter an dieses Sprichwort. Viele von denen, die im Sommer etwas dazu beitragen wollen, um sich auf die nächste Saison vorzubereiten, können sich nicht vorstellen, was sie konkret im Sommer unternehmen können, um bessere Langläufer zu werden. Mit dem Sommer – FLS beschäftigen wir uns mit diesen **Themen des gezielten Trainings** und vermitteln den Langläufern einen **Leitfaden zu einem praktischen Sommer Training**.

Die Bewegungsmuster im Langlaufen beruhen auf natürlichen Bewegungsmustern, die jeder Mensch irgendwann in seinem Leben einmal gelernt hat. Oft ist es so, dass der Körper diese Bewegungsmuster vergisst, weil er sie lange Zeit nicht gebraucht hat. Daher beschäftigen wir uns im Sommer FLS mit solchen **natürlichen Bewegungsmustern und schulen diese u.a. mit MovNat**.

**Gesunde Füße** sind nicht nur für das Langlaufen sondern auch für das restliche Leben sehr wichtig. Durch das Tragen von (ungeeigneten) Schuhen sind die Füße oft verkümmert und können ihre natürlichen Funktionen nicht mehr wahrnehmen. Im Sommer – FLS lernen Sie wie Sie Ihre **Füße wieder zu neuem Leben erwecken** können und die Bewegungen im Langlaufen optimal unterstützen. Es sind nämlich die Füße in ihrer guten Funktion, die die **Stabilisation der Beinachse** und damit ein **leichtes Gleiten** überhaupt ermöglichen.



*1 Übungen in der Turnhalle*

Weitere wichtige Eigenschaften eines guten Langläufers sind **Mobilität und Stabilität**. Im Sommer – FLS erläutern wir diese Zusammenhänge und wenden sie an Hand von praktischen Übungen an und klären u.a., wie sich Mobilität und Flexibilität voneinander unterscheiden und welches wichtig für das Langlaufen ist.

Gleich wie bei unserem Winter – FLS legen wir auch im Sommer – FLS besonderen Wert darauf, die **Ursachen von fehlerhaften Bewegungsmustern** zu erkennen und diese zu behandeln – **Ursachen vs. symptomorientiert üben und trainieren**. Wir müssen nicht auf Langlaufski stehen, um zu sehen, wo die Knackpunkte einer **individuellen optimalen Technik** liegen.

Anhand von **spezifischen Beweglichkeitstests** decken wir individuelle Einschränkungen der Beweglichkeit auf, die die Bewegungsfähigkeit bei der Ausführung der Langlauftechnik behindern. So können wir jedem Einzelnen gezielt aufzeigen, wo die Arbeit des Sommers wirken kann, damit das Gleiten im Winter effektiver und effizienter wird. Die Schwerpunkte des Kurses bilden die Schulung von Mobilität der hauptsächlich zum Einsatz kommenden Gelenke (Fussgelenk, Knie, Hüfte und Oberkörper/Schulter).

Sind die Verbesserungspotentiale aufgedeckt, lernen wir diese mit **Übungen der Biokinetik** konkret und wirkungsvoll zu bearbeiten. Hierbei grenzen wir uns klar vom klassischen Dehnen ab und zeigen, wie die **Muskeln aktiv verlängert werden** können, denn diese Aktivität fordern wir ja während des Langlaufens von den Muskeln. Je **funktionsfähiger der Muskel über eine grosse Bewegungsamplitude** ist, umso **stärker kann er auf gleicher Strecke beschleunigen**. Das ist es, was uns im Winter auf den Langlaufski vorwärtsbringt und grösstmögliche Bewegungsfreiheit schenkt.

Potential entdeckt? Na dann: «**Herzlich Willkommen**».

Die Kosten für den Kurs betragen CHF 380.- (ein Tag 50 %).

Anmeldungen bis 1 Woche vor Kursbeginn unter: 076 478 81 18