



Leistungsdiagnostik • Trainingstherapie • Lebensstilmedizin

Mag. Dr. med. univ. Ines Berger-Uckermann
Ärztin für Sport- und Allgemeinmedizin

10 Tipps für Langläufer und Skater

1. **Atmungsaktive Kleidung** im Schichtenprinzip anziehen
2. **Aufwärmen** für 5 - 10 min: Laufen am Stand, Koordinations- und Bewegungsübungen, Muskulatur dehnen und mobilisieren
3. **10 min langsames „Einlaufen“**: Bronchien, Kreislauf, Schrittgröße sollen sich anpassen können
4. **Technik** von ausgebildeten Langlauf/Skating TrainerInnen erlernen bzw. evaluieren lassen
5. **Belastung im mittleren Intensitätsbereich** (ca. 3 mmol Laktat, Sprechen sollte gut möglich sein) für den gesundheitsfördernden Effekt
6. **Trinken, trinken, trinken** - trotz kalten Temperaturen, am besten warmen Tee oder Elektrolytgetränke zu sich nehmen
7. **Nierentasche** für Getränk und **Müsliriegel** - als „Notration“ - verwenden
8. **Pausen einlegen**: Kleidung an Körpertemperatur anpassen, trinken, Natur genießen, u.s.w.
9. **Verschwitzte Bekleidung** nach Ende **wechseln**
10. Ihrem Körper **Regenerationstag(e)** gönnen

Bewegung • Fitness • Lebensfreude

Nikolaigasse 39 · 9500 Villach · praxis@sportundmedizin.at · www.sportundmedizin.at

Wahlärztin aller Kassen · Telefonische Voranmeldung erbeten: **0676 / 88 575 1501**

