

Intervalltraining statt „Kilometer kloppen“

Am besten reagiert der Körper auf abwechselndes Ausdauer- und Intervalltraining. Dazu können Sie z. B. 1–2 x die Woche 5–10 km in normaler Trainingsgeschwindigkeit laufen und an 1–2 anderen Trainingstagen 3 x 1 km sprinten, unterbrochen von jeweils 5 Minuten Traben oder Gehen. Auch der fließende Wechsel zwischen Tempo-

steigerung und -abfall setzt dem Körper Reize zum Aufbau. Verschaffen Sie sich mit Oberkörpertraining, Radfahren oder Schwimmen regelmäßig Abwechslung und trainieren Sie mindestens 2 x wöchentlich Bauch- und Rückenmuskeln, z. B. durch Bauchaufzüge sowie Arm- und Beinübungen auf dem Bauch liegend.

Die größten Fehler beim Laufen

Selbstüberforderung durch zu schnelles Laufen und zu lange oder schwierige Strecken bis hin zum Marathon ist populär – doch mit Gefahren verbunden: Muskulatur (auch des Herzens), Sehnen, Bänder, Gelenknorpel, Lunge und Darm werden überlastet, der Körper steigert seine Temperatur und übersäuert, die Immunabwehr fährt herunter. Jedes Jahr erleiden allein in Deutschland tausende Läufer, v. a. bei Laufveranstaltungen, einen Kreislaufkollaps. Ursache ist fast immer die Missachtung der eigenen körperlichen Grenzen und Bedarfe, insbesondere durch einen der folgenden Fehler:

- zu schnell oder unregelmäßig laufen
- zu wenig trinken, kein Flaschengürtel

- fehlender Hitze- oder Kälteschutz (z. B. funktionelle Laufmütze, Wasser, Laufjacke)
- keine vorherige Herzuntersuchung (ab 35 Jahren oder bei Strecken ab 20 km)
- Puls über 85 % durch fehlende Pulskontrolle (Pulsmesser)
- unpassendes bis fehlendes Training (Strecke, Rhythmus, Tempo, Bedingungen, Trink- und Essverhalten)
- Unterzuckerung durch falsches Ess- und Trinkverhalten wie Traubenzucker oder zuckerhaltige Getränke vor oder beim Laufen bzw. geringe vorherige Kohlenhydratzufuhr).

Wichtig

Bei starkem Unwohlsein, Bewusstseinstörung, „Schwarzwerden vor Augen“, Atemnot, Erbrechen, zunehmenden Krämpfen, einengendem Ziehen/Schmerzen hinter dem Brustbein, Schwindel oder Frösteln (trotz Wärme) den Lauf sofort abbrechen und medizinisch betreuen lassen! Untersuchungen zeigen: Strecken über 15 km und Temperaturen ab 25 °C schaden Freizeitläufern zunehmend.

Wettkampf: motivierend, aber nicht notwendig

Falls Sie an einer Laufveranstaltung (DLV-Laufkalender unter www.leichtathletik.de) teilnehmen, sollten Sie mindestens 75 % der anvisierten Belastung im Training problemlos bewältigt und vielfach durchlaufen haben. Trainieren Sie die Woche zuvor nur sehr locker bis gar nicht. Sportwettkämpfe motivieren und machen leistungsfähiger, sind

aber für die Gesundheit nicht notwendig. Wichtig: Strecken ab 20 km und in verstärktem Maß Marathon (42,2 km), Triathlon und Läufe unter extremen Bedingungen (Hitze, Kälte, Höhe, Steigung, Ultrastrecken) fallen unter den Leistungssport und setzen professionelles Training, Lauferfahrung, sportliche Konstitution und eine (sport-)ärztliche Untersuchung voraus!

Wann Sie nicht laufen sollten

In folgenden Fällen sollten Sie nicht bzw. nur nach ärztlicher Rücksprache laufen:

- starkes Übergewicht (BMI > 30)
- rheumatische Erkrankungen, Arthrose (z. B. Knie oder Hüfte)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Fieber, Krankheitsgefühl, akute Infektionen (nicht jedoch Schnupfen).

Übrigens: Als schonende Alternativen – auch für Verletzungspausen – bieten sich Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen und Aquajogging an.



Ratgeber



Faszination Laufsport



Gut für Dich!

© 2009 FKM VERLAG, GMBH, Ebertstr. 10, 76137 Karlsruhe, www.fkm-verlag.com, Idee und Konzept: FKM VERLAG GMBH, Fotos: MEV (3), www.frubiasport.de, Polar

Die wichtigsten Lauftipps:
Aufbauen statt abkämpfen



Mit rund 20 Millionen Freizeitläufern ist der Laufsport die beliebteste Sportart in Deutschland. Die meisten Menschen arbeiten dabei jedoch nicht **mit**, sondern oft sogar gegen ihren Körper, weshalb sich Lust und Fitness dann nur zögerlich einstellen. Wenn Sie aber einige Grundregeln beachten, kann das Laufvergnügen beginnen.

Gesünder und zufriedener: Freizeitläufer

Regelmäßiger Sport bedeutet nicht nur Spaß, sondern auch eine ideale Therapie gegen chronische Krankheiten: Freizeitläufer sind zufriedener und erkranken seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Brustkrebs, Depression, Diabetes und Übergewicht als andere Menschen – um nur einige Beispiele zu nennen. Dabei kommt es auf moderates

Laufen an: Anstrengen, schwitzen und dabei wohlfühlen – ja! Schmerzen, Erschöpfung oder Atemlosigkeit – nein! Sportliche Leistung entwickelt sich am besten gemeinsam. Kontaktieren Sie daher über Sportvereine auf Sie zugeschnittene Laufgruppen in Ihrer Umgebung und schließen Sie sich am besten direkt an.



Leistung und Erwartungen langsam (!) steigern

Viele Einsteiger lassen sich aufgrund hoher Erwartungen schnell enttäuschen und geben das Laufen vorzeitig wieder auf. Wählen Sie für die ersten Laufstrecken daher bewusst ein moderates Tempo und steigern Sie im ersten Viertel jeder Trainingseinheit langsam die Leistung bis zur regulären Belastung. Einsteiger beginnen mit kleineren Intervalleinheiten bis zu 3 km (15–30 Min., mit Pausen), die dann mit jedem

Training um 10 % gesteigert werden. Danach immer locker auslaufen. Leichter Muskelkater ist für den Einstieg normal und unbedenklich. Erwarten Sie keine sofortige Gewichtsabnahme, diese stellt sich erst bei dauerhaftem regelmäßigen Training ein (optimal: 3–4 x die Woche 1 Stunde). Gut trainiert können Sie schließlich mehrere hundert Kilokalorien pro Trainingseinheit verbrennen.

Warmstart: vordehnen und vorwärmen

Um Zerrungen und Muskelfaserrisse zu vermeiden, sollten Sie sich vor dem Laufen lockern (auch danach) und aufwärmen, z. B. mit wärmender Kleidung locker hüpfen, traben

und zusätzlich dehnen: Knie an die Brust ziehen, Fußspitze des gestreckten Beins mit den Fingern berühren, Ferse an den Po ziehen und mit Armen, Beinen, Rumpf und Kopf kreisen.

Auf Schritt und Tritt – der richtige Laufschuh

Grundvoraussetzung im Laufsport sind gute Laufschuhe mit stabiler Führung und guter Dämpfung (Vorfuß und Ferse) – das Gewicht des Schuhs spielt fast keine Rolle. Viele Menschen knicken mit dem Fuß nach innen und benötigen einen an der Innenseite verstärkten Schuh. Lassen Sie sich im Laufgeschäft oder von erfahrenen Trainingskollegen beraten. Laufschuhe sollten auf

Körpergewicht, Fußstellung, bevorzugten Untergrund und Laufpensum abgestimmt sein und auch nach 15-minütigem Tragen immer noch angenehm, griffig und stabil anliegen. Sie kosten etwa 70–150 Euro und halten 1.500 km oder 2 Jahre. Druckstellen und kleine Blasen sind anfänglich normal, sollten aber nach mehrmaligem Tragen verschwinden.

Funktionskleidung schützt vor Auskühlung und Hitze

Empfehlenswert ist zudem funktionelle Sportkleidung, die elastisch anliegt, atmet, sich nicht vollsaugt (keine Baumwolle!) und evtl. Wasser abweist. Eine „Grundausrüstung“ besteht aus kurzer und langer Laufhose, Laufsocken, Funktionsunterwäsche, Flaschen-

gürtel, T-Shirt, Jacke und je einer Funktionsmütze für Winter und Sommer. Laufzeit ist 365 Tage im Jahr! Reflektoren an der Kleidung erhöhen Ihre Sicherheit im Dunkeln. Ein Schrittzähler aus dem Sportgeschäft ermöglicht zusätzlich eine gute Leistungskontrolle.

Bauchsache: Voller Magen läuft nicht gerne

Die letzte Mahlzeit (fettarm mit reichlich Kohlenhydraten) sollte bei Trainingsbeginn mindestens zwei, bei fetten Speisen vier Stunden zurückliegen. Starten Sie immer entspannt. Wenn Sie längere Strecken

(über eine Stunde) laufen oder zur Unterzuckerung neigen (Diabetes-Test!), sollten Sie immer Kohlenhydratriegel oder Trockenobst (Aprikosen, Bananen) greifbar haben. Zuckermangelsymptome (Schwäche,

Unwohlsein, Frösteln, Beklemmung) sollten damit innerhalb von 15 Minuten verschwinden! Haben Sie einen Flaschengürtel dabei und sind gegen Sonne, Regen oder Kälte ausreichend geschützt? Eine der größten Gefahren beim Ausdauersport

ist die Dehydrierung (Entwässerung), zumal man unter Belastung weniger Durst empfindet. Trinken Sie daher pro Stunde mindestens 0,5 Liter Wasser oder Saftschorle (1:2 verdünnt), bei Hitze bis zu 3 Liter.

Optimal „läuft“ der Mensch auf 75 Prozent

Am wirksamsten trainieren Sie mit 75 % (nicht über 85 %!) der maximalen Leistung und damit 75 % des Maximalpulses. Dies entspricht etwa 150/Min. bei jüngeren und ca. 130 bei älteren Menschen (Faustregel: Trainingspuls = 180 minus Lebensalter). Den Puls kann man an der Halsschlagader seitlich des Kehlkopfes tasten. Genauer und bequemer gibt ein Pulsmesser Auskunft, bestehend aus Brust-

gürt und „Armbanduhr“, den Hersteller wie Polar, Timex, Sigma oder Casio anbieten.



Morgenstund hat Gold im Mund

Je früher Sie am Tag laufen, desto besser. Dann bleibt dem Körper die Zeit, Reserven wieder aufzufüllen, den Kreislauf zu regulieren und kleine „Reparaturen“ durchzuführen. Spätabendlicher Sport führt dage-

gen häufig zu Schlafstörungen. Wichtig: Der Trainingseffekt setzt erst in der Ruhephase ein! Lassen Sie daher dem Körper nach jeder Sporteinheit Zeit zum Regenerieren (Entlastungstage).