

Leicht ist richtig

Der Einstieg in das Lauftraining

Jeder Weg beginnt bekanntlich mit dem ersten Schritt – dieser und alle weiteren Schritte Ihres Lauftrainings sollten ein Genuss und keine Quälerei sein.

Nicht zu leicht sollten Sie es nehmen ... wenn Sie lange keinen Sport mehr getrieben haben oder älter als 35 Jahre sind. Lassen Sie einen Arzt vor allem Herz, Wirbelsäule und Gelenke untersuchen. Bei starken X- oder O-Beinen sollten Sie sich beraten lassen, ob und wie ein Lauftraining für Sie sinnvoll ist.

Leicht- oder Schwergewicht?

Bei einem sogenannten »Body Mass Index« (BMI) über 30, haben Sie für das Laufen ein noch zu hohes Körpergewicht. Zur Errechnung des BMI (siehe unten: weitere Infos) teilen Sie Ihr Körpergewicht in Kilogramm durch Ihre Körpergröße in Metern zum Quadrat (kg/m^2). Vor Erreichen eines für das Laufen günstigen Gewichtes eignen sich beispielsweise Walking, Aquajogging und Radfahren. Bei gleichzeitig richtiger Ernährung wird Sie das Training bei der Gewichtsabnahme unterstützen. So sinkt Ihr Risiko für einen Gelenkverschleiß.

Der leichte Weg

Zum Marathon in drei Monaten! Solche und ähnliche Parolen verführen den Lauf-einsteiger zu dem größten und häufigsten Fehler: die Überdosierung des Trainings.

Wenn Sie bewegungsarme Jahre hinter sich haben, ist es sinnvoll, erstmal zwei

Monate täglich spazieren zu gehen. Den Übergang vom Gehen zum Laufen sollten Sie fließend gestalten. Zu Beginn laufen Sie vielleicht nur ein oder zwei Minuten am Stück und gehen dann wieder. Neben Ihren Muskeln, Herz und Kreislauf müssen sich auch Gelenkknorpel und Bänder an die neue Belastung anpassen.

Machen alles leichter: Gehpausen

Die natürlichste Fortbewegung ist eine Mischung aus Gehen und Laufen. Bevor Sie daher während des Trainings starke Erschöpfung verspüren, machen Sie eine leicht erholende Gehpause. Sie vermindern damit nicht den Trainingseffekt Ihres Laufes! Das Gehen beansprucht etwas andere Muskeln als das Laufen. Sie können Ihren Lauf länger und daher mit einer größeren Verbesserung Ihrer Ausdauer gestalten. Sie haben am Ende des Laufes noch Reserven, sind nicht so erschöpft und können die nächste Trainingseinheit früher wieder ansetzen. Bei Untrainierten ist es am Anfang vielleicht eher so, dass das Gehen durch Laufen unterbrochen wird. Je besser die Kondition wird, desto mehr verschiebt sich das Verhältnis zum Laufen hin. Es gilt: Lieber alle fünf Minuten eine einminütige Gehpause einlegen als alle 25 Minuten eine fünfminütige. Sie minimieren mit den Gehpausen auch Ihr Risiko, eine der häufig durch Übertraining vorkommenden Laufprobleme wie Fersensporn, Achillessehnenprobleme, Schienbein- und Knie-schmerzen zu bekommen.

Leichte Beine

Schwere Beine sind ein Zeichen dafür, dass Sie zuviel machen oder gemacht haben. Man geht oft selbstverständlich davon aus, dass es schwer und hart ist, mit dem Laufen anzufangen und denkt, dass das entsprechende Gefühl normal ist und man so am schnellsten vorankommt. Das Gegenteil ist der Fall: Wenn Sie am Ende Ihres Laufes schwere Beine haben und immer langsamer werden, ist das ein sicheres Zeichen dafür, dass Ihr Training zu intensiv war. Zum Ende des Laufes sollten Sie eher noch über Reserven verfügen und das Gefühl haben, vom Tempo noch etwas drauflegen zu können.

Ein gutes Zeichen für den richtigen Rhythmus von Training und Erholung ist es, wenn Ihnen Ihr nächster Lauf leichter fällt als der vorherige. Das bedeutet, dass Ihr Körper nach einem Leistungsabfall direkt nach dem Trainingsreiz und der anschließenden Erholungsphase jetzt seine Leistungsfähigkeit über das vorherige Maß gesteigert hat.

Leichter Tritt

Laufen ist eine Fortbewegungsart in der Horizontalen. Bleiben Sie dicht am Boden und reduzieren Sie überflüssige Bewegungen des Körpers. Die Energie, die Sie für einen hohen Abdruck vom Boden verwenden, ist vergeudet. Im Gegenteil, je höher Sie sich vom Boden abdrücken, desto größer sind die Kräfte, die Sie bei der Landung wieder abfangen müssen. Ein weiterer Fehler sind zu lange Schritte.

Der Fuß kommt hierbei vor dem Körperschwerpunkt auf, dies bremst und belastet die Gelenke unnötig. Man setzt am besten die Schritte nach vorn so kurz, dass das Knie gebeugt bleibt. Den Abdruck nach hinten kann man dann lang, im besten Fall mit durchgestrecktem Knie, machen.

Wann immer sich die Gelegenheit bietet, sollten Sie nach dem »Haupt-Lauf« noch etwas barfuß im Gras oder Sand laufen. Jetzt tun Sie Ihren Füßen etwas Gutes und trainieren die kurzen Fuß- und die tiefen Unterschenkelmuskeln.

Versuchen Sie leichtfüßig, leise und achtsam zu laufen. Dies kann auch durch keinen noch so guten Sportschuh ersetzt werden. Sohlen mit guten Dämpfungseigenschaften sind aktuell sehr gebräuchlich, haben aber den Nachteil, dass diese dadurch recht hoch sind; der Fuß steht jetzt eher instabiler. Das Risiko des Umknickens und von Überlastungserrscheinungen steigt wieder.

Leichte Erfolge

Ihr Körper wird nicht beim Laufen stärker, sondern in den Erholungszeiten!

Eine gute Methode abzuschätzen, ob Ihr Körper aufbaut und seine Leistungsfähigkeit zunimmt, ist die Messung des Ruhepulses. Sie messen ihn morgens noch vor dem Aufstehen, indem Sie über eine Minute am Handgelenk oder seitlich am Hals Ihren Puls zählen. Ein im Laufe der Monate sinkender Ruhepuls zeigt Ihnen an, dass Ihr Körper Kondition aufbaut. Andererseits zeigen plötzlich auftretende sechs bis acht Schläge mehr, dass Sie am Vortag zu viel gemacht haben oder aber sich ein grippaler Infekt ankündigt. Entsprechend weniger sollten Sie dann an diesem Tag tun. Wenn Sie mal eine

Grippe erwischt hat – was bei Läufern allgemein seltener vorkommt – trainieren Sie nicht mit erhöhter Temperatur oder Fieber! Kurieren Sie den Infekt vollständig aus. Ein verschleppter grippaler Infekt kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben, zum Beispiel für das Herz.

Ihr Ziel leicht erreichen

Minimal sollten Sie zwei Mal pro Woche 30 Minuten laufen. Ihr Ziel kann natürlich auch sein, längere Strecken zu bewältigen: ein Zehn-Kilometer-Lauf, ein Halbmarathon oder auch ein Marathon. Wenn Sie Ihre Ausdauer für solche Strecken verbessern wollen, planen Sie ein drittes Mal und einen langen Lauf pro Woche, zum Beispiel am Sonntag. Diesen verlängern Sie jede Woche um zwei bis fünf Kilometer. Den Tag vor dem langen Lauf, also in diesem Beispiel am Samstag, machen Sie Pause. Die Laufeinheiten in der Woche dienen dem Formerhalt und mit dem Lauf am Sonntag verbessern Sie Ihre Ausdauer. An den drei übrigen Tagen der Woche können Sie beispielsweise eine Stunde gehen oder Sie machen ein sogenanntes »Cross-Training«, wie Radfahren oder Aquajogging.

Leichtigkeit des Seins

Vielleicht machen Sie die Erfahrung, dass durch das regelmäßige Laufen Ihnen Vieles leichter fällt. Sie mobilisieren körperliche und mentale Energie! Die Laufzeit ist ein regelrechter Kurzurlaub: Zeit, um wieder in Kontakt mit sich selbst und der Natur zu kommen. Es ordnet sich innerlich Einiges beim unabgelenkten inneren Monolog – Sie kommen zur Ruhe. Sie entwickeln ein stärkeres Bewusstsein für Körper und Geist und dafür, was schadet und was Ihnen gut tut.

Frank Aschoff

Physiotherapeut (B.A.)

Weitere Infos

BMI-Rechner: www.uni-hohenheim.de/wwwin140/info/interaktives/bmi.htm

Internetseiten für Läufer

www.running-magazin.de

www.gesundheitpro.de/Jogging

www.lauftipps.ch

Galloway J. 2003. *Marathon – Das Erfolgsprogramm*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG