

# Laufen – aber richtig!

## Damit der Einstieg in das Lauftraining gelingt...

Zu den meist gewählten Vorsätzen im neuen Jahr gehört MEHR SPORT ZU TREIBEN. Und was eignet sich da einfacher als „Schuhe schnüren und los joggen“. Aber Vorsicht, gerade die Einfachheit dieser Sportart trügt. **Wer das Training zu schnell steigert, riskiert Verletzungen und muss das Training wieder abbrechen.**

Starten Sie also langsam und bewusst mit dem Laufsport. **Denn das Herz-Kreislauf-System passt sich schneller an höhere Trainingsintensitäten an als der Bewegungsapparat.**

**Nachfolgende Regeln gilt es zu beachten:**

### Gute Laufschuhe

Die Investition in eine gute Ausrüstung ist besonders für Laufeinsteiger wichtig. Der optimale Laufschuh ist nicht zu schwer, stützt den Fuss nur so viel wie notwendig und ist atmungsaktiv.

☞ **Tipp:** Da die Füße tagsüber etwas anschwellen, Schuhe abends kaufen – damit der Schuh dann beim Sport nicht drückt!

### Häufigkeit VOR Dauer VOR Intensität

Steigern Sie zuerst die Häufigkeit, dann die Dauer und dann erst die Intensität des Trainings.

### Training = BE- und ENTLASTUNG

Training ist immer Belastung UND Erholung. Genügend Regeneration ist wichtig, damit der Körper die durch das Training hervorgerufene Anpassungserscheinungen nachvollziehen und Reserve aufbauen kann. Nur so werden Sie von Mal zu Mal besser. Wer zu schnell wieder trainiert, verliert diesen Effekt und verschlechtert sogar seine Leistungsfähigkeit.

### Lauf-Geh-Wechselspiel

Um die neu beanspruchte Muskulatur nicht zu überlasten, empfiehlt sich zu Beginn ein Wechselspiel von Laufen und Gehen.

#### Zu Beginn:

☞ 2Min. locker joggen, 2Min. ruhig gehen (5x wiederholen).

#### Steigerung:

☞ 3Min. locker joggen, 2Min. ruhig gehen (5-10x wiederholen).

☞ 4Min. locker joggen, 3Min. ruhig gehen (5-10x wiederholen).

Nun können die Joggingintervalle wöchentlich (um 2-5 Minuten) gesteigert werden. Die Laufpause von mindestens 2-4 Minuten wird aber beibehalten.

Quelle: FitforLife 12/18

## Achten Sie auf Ihre Atmung

Achten Sie gut auf Ihre Atmung. Wer während dem Joggen kaum sprechen kann, ist für den Laufeinstieg deutlich zu schnell unterwegs. Dies führt nicht zum gewünschten Trainingseffekt. Später, wenn Ihr Körper etwas trainierter ist, dürfen solche schnelle Einheiten dann wieder in das Training eingebaut werden.

## Ergänzendes Training

Wer dauerhaft Fortschritte machen und die Überlastungsgefahr reduzieren will, muss auch die Faktoren Reaktion, Beweglichkeit, Stabilisation, Koordination und Kraft genauso berücksichtigen.

## Krafttraining schützt die Gelenke

Ein ergänzendes Krafttraining und eine gute Rumpfmuskulatur sind massgebend um Ihre Gelenke während dem Laufen zu stützen.

### Gute Ergänzende Übungen sind:

- ☞ Balancieren auf einem Bein
- ☞ Rumpf-/Bauchtraining
- ☞ Springseilen
- ☞ Krafttraining mit dem Eigengewicht
- ☞ Fussgymnastik
- ☞ Dehnungen & Faszienmassage (Bsp. mit Tennisball oder Blackroll)

### ☞ Merkblatt: Krafttraining für Läufer

<https://www.xundundmunter.ch/images/tipps/KrafttrainingL.pdf>

### ☞ Merkblatt: Dehnungen für Läufer

<https://www.xundundmunter.ch/images/tipps/DehnungL.pdf>

## Fussgymnastik

Trainieren Sie Ihre Fussmuskulatur indem Sie häufig Barfuss auf Rasen, Waldweg oder über Steine gehen und Übungen wie „Bleistift-Heben mit den Zehen“ absolvieren.

### ☞ Merkblatt mit Fussübungen:

<https://www.xundundmunter.ch/images/tipps/fussgym.pdf>

## Lauf-ABC

Ein regelmässiges Techniktraining kann die einzelnen Bewegungselemente des Laufens langfristig verändern und den Laufstil modellieren und variabel machen. Dies ermöglicht ein ökonomisches Laufen und gibt die Möglichkeit, den Laufstil im wechselnden Gelände laufend anzupassen.

### ☞ Merkblatt Lauf-ABC:

<https://www.xundundmunter.ch/images/tipps/laufABC.pdf>

## Abschalten und geniessen

Und das Wichtigste zum Schluss: Versuchen Sie, die Aussenwelt bewusst wahrzunehmen und nicht zu viel über das Laufen nachzudenken. Die Gedankenwelt beim Laufen reduziert sich häufig auf die unmittelbaren und wesentlichen Dinge, die uns beschäftigen. Plötzlich läuft es wie von selbst, man versinkt in seine eigene, kleine Welt – und so mancher gedankliche Doppelknopf löst sich wie von Zauberhand geöffnet auf. **Laufen beruhigt, beflügelt und stärkt das Immunsystem!**