

# Ein Laufhaus bauen

## Warum man als Läufer nicht nur laufen sollte...

Laufen ist so beliebt wie nie zuvor und die gesundheitlichen Vorteile sind unbestritten. Dennoch tun Läufer gut daran, nicht ausschliesslich und immer gleich zu laufen.

### Lauf ins Verderben

Wer "nur" läuft, läuft früher oder später in Überlastungsbeschwerden. Warum? Laufen ist eine einseitige und für den Bewegungsapparat belastende Sportart. Und weil vielen das Laufen mehr Spass macht als Kräftigungsübungen und sie im Hinblick auf einen Laufanlass ihr Lauftraining abrupt übermässig steigern.

### Laufen ist wie ein Haus bauen

Das Laufen sollte aufgebaut werden wie ein Haus. Das Fundament bildet eine gute Grundlagenausdauer, auf dem dann jedes weitere Geschoss mit den Faktoren Kraft, Beweglichkeit und Koordination aufgebaut werden kann. Selbst Profiläufer setzen mindestens einen Viertel ihrer Gesamttrainingszeit für Bewegungsformen ein, die ein

schnelleres Laufen erst ermöglichen.

### Und so geht's:

- **Häufigkeit steigern:** Laufen Sie öfters länger als 30 Minuten.
- **Muskeln kräftigen:** Vita-Parcours, Gruppenkurse oder ein Heimtraining sind ideal.
- **Beweglichkeit fördern:** Fuss-, Bein- und Hüftmuskulatur sind durch das Laufen strapaziert.
- **Koordination schulen:** Hüpfen, Anfersen, Rückwärtslaufen, etc. verbessern die Laufökonomie.
- **Schnelligkeit trainieren:** Diese geht mit zunehmendem Alter verloren.
- **Anstrengung variieren:** Nur wer immer wieder neue Reize setzt, wird kontinuierlich leistungsfähiger.
- **Sprünge einbauen:** Stärken den Körper und verbessern die Lauftechnik.
- **Den Kopf fordern:** Tempohärte antrainieren und mental stark bleiben.

Quelle: Magazin FitforLife 04/17