



VARIATIONEN: Abwechselnde Untergründe und Belastungen vermeiden monotone Bewegungen und somit Verletzungen.

Verletzungsfrei auf die Langstrecke

DIE OPTIMALE STRATEGIE FÜR IHR TRAINING

von Gabriele Hellwig

Schneller werden und längere Strecken zurücklegen – am besten verletzungsfrei. Das wünschen sich viele Läufer. Mit einem guten Trainingsplan gelingt dies am besten, denn Muskeln und Gelenke haben Zeit, sich an die Belastung zu gewöhnen.

Geht es Ihnen auch so? Sie laufen abends immer die gleiche Runde – immer in der gleichen Zeit.

Das ist einerseits toll, denn es zeigt, dass Sie schon eine Menge Kraft und Kondition aufgebaut haben. Andererseits stagniert jetzt irgendwie die Leistung.

„Welches Ziel möchten Sie erreichen?“, fragt Bernd Rosso, Personal Trainer aus Berlin. Denn von der Antwort hänge der Trainingsplan ab. „Möchten Sie schneller werden oder einfach nur eine längere Strecke laufen – oder beides?“ Viele Laufsportler möchten beides: Ehrgeiz ist schließlich immer gut. Doch Vorsicht: Jetzt einfach loszusprinten und 20 Minuten länger durchzuhalten, ist keine gute Idee. Denn Muskeln und Gelenke müssen langsam auf die zunehmende Belastung vorbereitet werden. Sonst drohen Verletzungen.

INTERVALLTRAINING FÜRS TEMPO

Um das Lauftempo zu erhöhen, empfiehlt sich das Intervalltraining. Das ist relativ einfach, wie Bernd Rosso erklärt: „Am besten baut man in die normale Trainingsstrecke kurze, schnelle Strecken ein. Bewährt haben sich fünfminütige Intervalle. Diese kann man so oft machen, wie man möchte, anschließend läuft man wieder im Grundtempo weiter.“ Wie schnell sollten diese Zwischenspurte sein? „Im Idealfall orientiert man sich am Puls. Dieser kann im Maximalbereich liegen und sollte danach zügig wieder zurückgehen“, erklärt der Berliner Fitnesstrainer.



MAL DURCHSTARTEN: Nach der Arbeit bietet sich ein kurzes Intervalltraining an.

Wissenswertes

ÜBERLASTUNGEN VERMEIDEN

Nach Plan trainieren und sich nicht überfordern – das A und O, um Verletzungen vorzubeugen. Sonst drohen vor allem folgende Überlastungsschäden:

- **ERMÜDUNGSBRUCH.** Starke Überlastungen können winzige Brüche im Knochen (Mikrofrakturen) am Mittelfußknochen oder Schienbein verursachen. Anfangs versucht der Körper die Überlastung auszugleichen, indem er vermehrt Knochen substanz bildet. Irgendwann schafft er es aber nicht mehr. Der Knochen wird immer anfälliger. Schon eine alltägliche Bewegung kann dann zu einem Ermüdungsbruch führen.
Behandlung: Meistens hilft eine vorübergehende Ruhigstellung in einer Schiene (Orthese). Als Vorbeugung sind vor allem gut dämpfende Sportschuhe zu empfehlen.
- **ACHILLESSEHNENPROBLEME.** Bei ständiger Überlastung verliert die Achillessehne durch Gewebsumbauten an Elastizität. Es entstehen Mikrorisse, die Sehne degeneriert. Denn der Körper schafft es auf Dauer nicht, die Strukturen immer wieder zu regenerieren. In der Folge kommt es zu einer Entzündung und Verdickung der Sehne.
Behandlung: Sportpause, damit die Achillessehne zur Ruhe kommt. Meistens empfiehlt der Arzt auch Silikonkissen, um die Ferse zu erhöhen. Spezielle Einlagen entlasten ebenfalls. Bewährt hat sich auch Physiotherapie.
- **LÄUFERKNIE.** Das Ilio-tibiale Bandsyndrom (ITBS) wird auch „Läuferknie“ genannt. Das Problem entsteht durch Überlastung des Tractus iliotibialis, eine Muskel-Sehnenplatte, die Gesäß, Hüfte und Knie verbindet. Bei einem Läuferknie reibt der Tractus iliotibialis immer wieder am äußeren Knochenvorsprung des Oberschenkelknochens über dem Kniegelenk – wie ein Seil an einer Felskante. Dadurch wird das Gewebe strapaziert, kann sich entzünden und schmerzt.
Behandlung: Eine Trainingspause ist jetzt angesagt. Schmerzmittel, entzündungshemmende Salben und Kälte reduzieren Schmerzen und Schwellungen. Am wichtigsten ist Physiotherapie. Dabei werden Dehnungsübungen des meist verkürzten Tractus erlernt.

Um die Schnelligkeit im Laufe der kommenden Wochen weiter zu steigern, kann nach und nach die Zahl der Intervalle erhöht werden und – sofern möglich – natürlich auch ein wenig die Geschwindigkeit. Zwei bis drei Trainings-

einheiten pro Woche sollten es schon sein, wenn man wirklich langfristig Trainingserfolge erzielen möchte. Rosso: „Dieses Intervalltraining könnte man zum Beispiel wochentags nach der Arbeit durchführen, denn man benötigt für das Intervalltraining weniger Zeit als für die Steigerung des Laufumfangs.“

LÄNGER LAUFEN AM WOCHENENDE

Um die Laufstrecke zu verlängern, eignen sich die Wochenenden optimal. Für das Langstreckentraining, zum Beispiel als Vorbereitung auf einen Marathon, braucht man mehr Zeit. Es gilt die einfache Regel: Jeden Lauf um einige hundert Meter verlängern – je nach Lust und Kondition. „Lange, langsame Läufe sind die Grundlage für jede Leistungsverbesserung“, sagt Bernd Rosso. Dafür braucht man übrigens nicht streng nach Kilometerzähler zu laufen. Es reicht, die normale Uhr zu checken. Man ►

GRUPPENDYNAMIK: Laufen in der Gruppe motiviert. Lassen Sie sich aber nicht überfordern.



könnte zum Beispiel von 30 auf 40 Minuten erhöhen oder jeden Tag fünf Minuten länger laufen. Wichtiger als eine feste Zeitangabe sei, „bei jedem Lauf etwas drauf zu packen“, so Rosso. Wer möchte, kann das Lauftraining vom Wochenende in eine Fahrradtour umwandeln oder auf dem Crosstrainer trainieren. Auch hierbei wird die Kondition verbessert und der Körper freut sich über die Abwechslung. Die alternative Bewegungsform kann auch dabei helfen, das Verletzungsrisiko zu senken. Damit der Körper das zusätzliche Training verletzungsfrei übersteht, ist als Vorbeugung vor allem eine gezielte Regeneration vonnöten. Doch hier hapert es bei vielen Läufern. „Keine Zeit“, heißt es dann oft. Dabei ist eine optimale Er-

holung mehr als empfehlenswert, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben. Bernd Rosso: „Das Lauftraining beansprucht Muskeln, Knochen, Sehnen und Bänder. Die Energiereserven leeren sich. Ziel ist es nun, die Leistungsfähigkeit zügig wiederherzustellen.“

DIE OPTIMALE REGENERATION

Wie sieht optimale Regeneration aus? Zunächst sollte man nach dem Training die Muskeln dehnen, damit sie nicht verkürzt bleiben. Bei Laufsportlern verdienen die Waden, Achillessehnen, Oberschenkel- und Hüftmuskeln die meiste Beachtung. Die jeweilige Dehnung sollte ungefähr 20 bis 30 Sekunden gehalten werden, anschließend die Muskeln lockern. Dann steht Entspannung auf dem Programm. Jeder empfindet etwas anders als entspannend. „Für manche Menschen ist aktive Regeneration wie Spazieren gehen besser, als sich auf das Sofa zu legen“, sagt Personal Trainer Rosso. Ansonsten haben sich für die Regeneration neben Füße hochlegen zum Beispiel Massagen, ein Saunabesuch oder ein warmes Bad bewährt. Gesunde Ernährung spielt ebenfalls eine große Rolle: Um den Kohlenhydrat- und Proteinspeicher nach einem intensiven Lauftraining wieder komplett aufzufüllen, sind fettarme, vollwertige Nahrungsmittel wie Fisch, Kartoffeln, Gemüse, Ei und Magerquark ideal.

Ebenfalls wichtig: Ein ganzheitliches Training, das alle Muskeln kräftigt. Das entlastet die Gelenke. Am besten neben dem Lauftraining zweimal pro Woche gezielt einige Übungen machen. Um die Hüfte und Beinmuskeln zu stärken, haben sich zum Beispiel Kniebeugen bewährt. Bernd Rosso empfiehlt verschiedene Varianten: Zunächst einige Tage die normalen Kniebeugen durchführen: Die Beine hüftbreit aufstellen, die Fußspitzen leicht nach außen gedreht. Nun so tief wie möglich in die Hocke gehen. Zehn Wiederholungen, insgesamt drei Mal. Für Könnern gibt es nun die Varianten 1 und 2. Variante 1: So schnell wie möglich in die Hocke gehen und ganz langsam wieder hochkommen. Zehn Wiederholungen und drei Sets. Variante 2: Ein Gewicht (ca. 8 Kilogramm) mit beiden Händen vor der Brust festhalten. Nun ganz normal in die Hocke und wieder hoch, in drei Sets à zehn Wiederholungen. **➔**



BESONDERS BEACHTEN: Waden, Achillessehne, Oberschenkel- und Hüftmuskel.

RUNNING-Experte

BERND ROSSO



Bernd Rosso, Personal Trainer aus Berlin, ist selbst aktiver und leidenschaftlicher Sportler. Er berät und motiviert Ausdauersportler und bietet individuell abgestimmte Trainingsprogramme an.

Mehr unter
www.fitness-trainer.berlin