



STARTEN SIE DURCH!

SO KLAPPT DER LAUFEINSTIEG!

von Gabriele Hellwig

Der Frühling weckt die Lebensgeister. Ein perfekter Zeitpunkt, um mit dem Laufsport zu beginnen. Egal ob Sie einfach nur fitter werden, beim nächsten Marathon starten oder Gewicht verlieren möchten – wir haben die besten Tipps für Sie!

Herzlichen Glückwunsch: Der erste Schritt ist schon getan. Der Wille ist da. Nichts ist wichtiger als Ihre Motivation. Wir versichern Ihnen: Je mehr Sie laufen, desto mehr Spaß werden Sie daran haben. Und desto größer ist auch Ihr gesundheitlicher Nutzen: Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert, die Muskeln werden gestärkt. Außerdem macht Laufen geistig fitter und setzt nachweislich Glückshormone frei. Last, but not least: Die vermehrte Frischluft stärkt Ihre Abwehrkräfte.

Am Anfang brauchen Sie etwas Geduld und Ausdauer. Schon bald werden Sie aber merken, wie Sie von Tag zu Tag immer „leichtfüßiger“ werden. Der erste Marathon ist dann nicht mehr weit. Um Ihnen den Start zu erleichtern, haben wir diese 14 Tipps für Sie.

1

KURZ DURCH-CHECKEN LASSEN

„Wer mehrere Jahre keinen Sport gemacht hat, sollte sich besser vom Arzt kurz durchchecken lassen“, rät

Bernd Rosso, Personal Trainer aus Berlin. Das gilt vor allem für Laufeinsteiger ab 40 und wenn Vorerkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes bestehen. Auch wenn Risikofaktoren wie starkes Übergewicht vorliegen, lohnt ein Arztbesuch vor dem Laufstart – einfach, um eventuellen Gesundheitsschäden vorzubeugen. Beruhigend zu wissen: Selbst wenn der Arzt etwas Auffälliges entdeckt, steht dem Laufsport in der Regel nichts im Weg. Allerdings können besondere Vorsichtsmaßnahmen empfehlenswert sein wie ein langsamerer Trainingsbeginn.

2

GUTE SCHUHE KAUFEN

Gute Laufschuhe stützen die Füße optimal und bieten eine gute Dämpfung,

damit die Gelenke nicht unnötig belastet werden. Eine individuelle Kaufberatung ist immer sinnvoll, oft auch eine Laufbandanalyse, die in vielen Sportgeschäften kostenlos angeboten wird. Rosso: „Jeder Läufer hat einen anderen Laufstil. Es ist sehr individuell, wie

jemand auftritt und mit den Füßen abrollt.“ Extra-Tipps: Am besten Laufschuhe erst nachmittags anprobieren, denn die Füße werden durch die Belastung des Tages etwas größer. „Laufschuhe sollten grundsätzlich etwas größer sein als die normalen Schuhe, da der Fuß während des Laufens wächst!“, ergänzt Rosso. Und: „Bei schweren Läufern unbedingt auf gute Dämpfung achten.“

3

AUFWÄRMEN NICHT VERGESSEN

Die Gesundheit ist gecheckt, die Schuhe sind gekauft – jetzt kann es losgehen.

Doch ein Kaltstart kann das Risiko für Verletzungen erhöhen. Daher müssen die Muskeln langsam auf die anstehende körperliche Belastung vorbereitet, sprich aufgewärmt werden. Faustregel: 10 bis 15 Minuten reichen meistens aus, um die Durchblutung der Muskeln zu erhöhen und den Körper ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen. Das Aufwärmen ist übrigens auch für Ihre Gelenke wichtig.

4

ZUNÄCHST IN INTERVALLEN LAUFEN

Für Laufanfänger hat sich der Wechsel aus Laufen

und Gehen bewährt, Intervalltraining nennt sich das. „Am besten ist es für den Anfang, abwechselnd fünf Minuten zu laufen und zwei Minuten zu gehen. Insgesamt etwa 30 Minuten lang“, rät der Berliner Sportexperte. Nach und nach könne man die Rennphasen verlängern und die Gehstrecken kürzen – bis man die Strecke ohne Pause durchläuft.

5

NICHT ZU SCHNELL LAUFEN

Die Motivation ist oft so groß, dass viele Laufanfänger den Fehler machen, anfangs zu schnell zu laufen.

Doch um einen guten Trainingseffekt zu erzielen, kommt es nicht so sehr auf die Geschwindigkeit an. Es gilt beim Laufsport das LSD-Motto, die Buchstaben stehen für Long Slow Distance. „Man sollte nur so schnell laufen, dass man sich theoretisch dabei noch unterhalten könnte“, rät Rosso. Extra-Tipp: Am besten gleichmäßig rhythmisch und leicht atmen.

6

LANGSAM STEIGERN

Laufen ist ein Ausdauersport, und Kondition baut sich langsam auf. Daher sollte man die Trainings- ➤

Wissenswertes

VERLETZUNGEN VORBEUGEN

Bei Laufanfängern zählen Muskelkater, Muskelkrämpfe und Umknicken zu den häufigsten Beschwerden.

- **MUSKELKATER:** Muskelkater spürt man meistens einen Tag nach einer ungewohnten Belastung. Normalerweise verschwindet er innerhalb weniger Tage von selbst. Unterstützend können leichte Bewegung und ein heißes Bad sein. Gut aufwärmen vor dem Lauftraining ist die beste Vorbeugung.
- **MUSKELZERRUNG:** Eine Muskelzerrung entsteht, wenn die Muskulatur ungenügend aufgewärmt ist und dann blitzschnell angespannt wird. Kühlen ist die beste Therapie. Eine Trainingspause ist ebenfalls empfehlenswert. Beste Vorbeugung: Gut aufwärmen vor dem Lauftraining.
- **UMKNICKTRAUMA:** Knickt der Fuß über die Außenseite um, werden die Bänder des Sprunggelenks überdehnt. Im Akutfall wird die PECH-Regel (P=Pause, E=Eis, C=C(k)ompression, H=Hochlagerung) angewendet. Im Anschluss sollte das Sprunggelenk mit einer Bandage oder Schiene ruhiggestellt werden. Um vorzubeugen sind gutschitzende Schuhe wichtig. Vor dem Laufen gut aufwärmen und die Wadenmuskeln dehnen.

einheiten langsam steigern. Die Gesamtlaufeinheit kann sukzessive verlängert werden. Rosso empfiehlt für die ersten Wochen 30 bis 45 Minuten, danach etwa eine Stunde. Es wäre kontraproduktiv, täglich zu trainieren. Das würde den Körper völlig überfordern. „Für Laufanfänger reichen zwei bis drei Läufe pro Woche. Wer sich fit fühlt, kann auch vier bis fünf Mal wöchentlich seine Runden drehen“, so der Berliner Sportexperte.

7

TRAININGSTAGE FESTLEGEN

Eine gute Planung hilft, wirklich langfristig eine Laufroutine zu entwickeln.

Legen Sie am besten für jede Woche konkrete Tage fest, an denen Sie laufen möchten. Das müssen nicht starr immer dieselben Wochentage sein. Sehen Sie es entspannt, denn Laufen soll in erster Linie natürlich Spaß machen.

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

8

ZIELE SETZEN

Ob Sie fünf Kilos in vier Wochen verlieren oder eine Stunde am Stück laufen möchten – es ist gut, Ziele zu haben. Für Ziele wie „Ich will beim New York Marathon mitmachen“ sollte man nicht nur genug Zeit einplanen, sondern auch schon ein paar Jahre Laufpraxis haben. Achten Sie darauf, dass Ihr Ziel realistisch ist. Und wenn Sie sich verkalkuliert haben: Seien Sie nicht frustriert, sondern legen Sie ein neues Ziel fest.

9

VON PROFIS UNTERSTÜTZEN LASSEN

Für Anfänger und Einsteiger kann es sinnvoll sein, sich von einem Profi unterstützen zu lassen. So können auch gesundheitliche Probleme vermieden werden. Der Personal Trainer berät Sie genau und entwirft einen individuellen Trainingsplan. Bernd Rosso: „Oft reichen zwei bis drei Stunden für die individuelle Beratung und die Festlegung aufeinander aufbauender Trainingseinheiten. Ich erläutere auch gern die optimale Anwendung von Sportpulsuhren, leider werden hier häufig Fehler gemacht.“

10

PULS ÜBERPRÜFEN

Während des Trainings kann man mit vielen Uhren den Puls und die Herzfrequenz messen. Es gibt sie mit Brustband oder ohne. Die meisten Sportler verwenden die Begriffe Puls und Herzfrequenz synonym, obwohl es medizinisch etwas anderes ist. Bei der Herzfrequenz handelt es sich um die Anzahl an Herzschlägen pro Minute. Jeder Herzschlag löst wiederum eine Blutdruckwelle aus, die man dann als Pulsschlag messen kann.

11

NACH DEM TRAINING DEHNEN

Nach dem Lauftraining fünf bis zehn Minuten sehr langsam auslaufen. Dieses langsame Laufen dient einer schnelleren, aktiven Regeneration

der Muskeln. Nach dem Auslaufen sollten die Muskeln gedehnt werden, vor allem die Oberschenkel und Waden. Das fördert die Beweglichkeit und beugt Muskelverkürzungen vor. Am besten immer so weit dehnen, bis man den Dehnungsreiz spürt, diesen etwa 20 Sekunden halten. Dann einige Sekunden entspannen und noch einmal etwas stärker in die Dehnung gehen.

12

ERHOLUNGSPHASEN EINPLANEN

Laufen Sie nicht täglich, sondern planen Sie zwischen den Sporttagen immer Ruhetage ein. In dieser Zeit erholt sich der Körper von der Anstrengung und kann sich an die neue Belastung anpassen. Bernd Rosso: „Die Erholungsphasen sind für das Erreichen der Trainingsziele wichtig, weil durch Regeneration dem Verletzungsrisiko und der allgemeinen Überlastung und Erschöpfung vorgebeugt wird. Das Immunsystem wird gestärkt.“

13

AUSREICHEND TRINKEN

Beim Laufen kommt jeder ins Schwitzen. Damit Ihnen nicht schwindelig wird, muss die verloren gegangene Flüssigkeit dem Körper wieder zugeführt werden. Daher sollten Sie vor und nach dem Training ausreichend trinken, bei längeren Läufen gegebenenfalls auch zwischendurch – vor allem bei hohen Außentemperaturen. Empfehlenswert sind vor allem Wasser, isotonische Getränke oder herbe Apfelschorle ohne Zuckerzusätze.

14

IMMER AUF DEN EIGENEN KÖRPER HÖREN

Tut ein Fuß beim Laufen weh oder ist ein Muskel verkrampt? Schmerz ist immer ein Warnsignal und sollte nicht ignoriert werden. Bei eventuellen Beschwerden mit dem Laufen vorübergehend aufhören. Der Sport soll Spaß machen und darf nicht zur Quälerei werden. Laufen Sie erst wieder, wenn Sie schmerzfrei sind. 