

Schritt für Schritt zum Laufprofi

Wer mit dem Laufen beginnen will, sollte sich zunächst nicht zu viel zumuten. Die besten Tipps für Anfänger.

VON JOSEF GEBHARD

Nordic-Walking-Boom hinterher: Laufen bleibt eine der beliebtesten Sportarten. Jeder Zweite läuft zumindest gelegentlich. „Es gibt kaum eine andere Trainingsmöglichkeit, die so einfach und effizient zugleich ist“, sagt Univ.-Prof. Christian Gäbler von der Wiener Uniklinik für Unfallchirurgie.

„Schließlich werden dabei 70 Prozent aller Muskeln aktiviert.“ Für alle Einsteiger hat er einige Tipps:

– **Check** Wer über 30 und schon länger ein Sportmuffel ist, sollte sich zunächst gründlich untersuchen lassen. Dies gilt auch für Jüngere, die bereits Atem- oder Herzprobleme haben. „Es genügt aber meistens eine normale Gesundenuntersuchung“, so der Experte.

Übergewichtige sollten mithilfe von Nordic Walking oder Radfahren etwas abnehmen, bevor sie laufen, ansonsten drohen Gelenkschäden.

– **Schuhe** „Teuer ist nicht immer gut“, räumt der Arzt mit einem weit verbreiteten Vorurteil auf. Vielmehr geht es darum, dass der Schuh den individuellen Abroll-Eigenschaften des Fußes angepasst ist. Auskunft darüber gibt eine Laufband-Analyse im Sportfachhandel. Wichtig ist außerdem, dass die Schuhe nicht zu

klein sind. „Man sollte sie daher am Nachmittag kaufen, wenn die Füße durch die Belastung des Tages etwas angeschwollen sind“, rät Gäbler. Wer viel auf Asphalt unterwegs ist, sollte auf genügend Dämpfung achten.

– **Sachte starten** „Viele Anfänger wollen zu schnell zu viel“, umschreibt der Arzt einen typischen Fehler. Zu Beginn würden aber schon kurze Einheiten reichen (siehe Grafik). „Im ersten Monat sollten 60 Prozent der maximalen Herzfrequenz nicht überschritten werden.“ Bei Gesunden liegt sie bei 220 minus Alter. Später wird dann langsam das Tempo oder die Laufstrecke gesteigert. Schließlich läuft man mit 80 bis 90 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Zur Orientierung dient ein Pulsmesser. Man sollte letztendlich drei Mal pro Woche jeweils mindestens 40 Minuten trainieren.

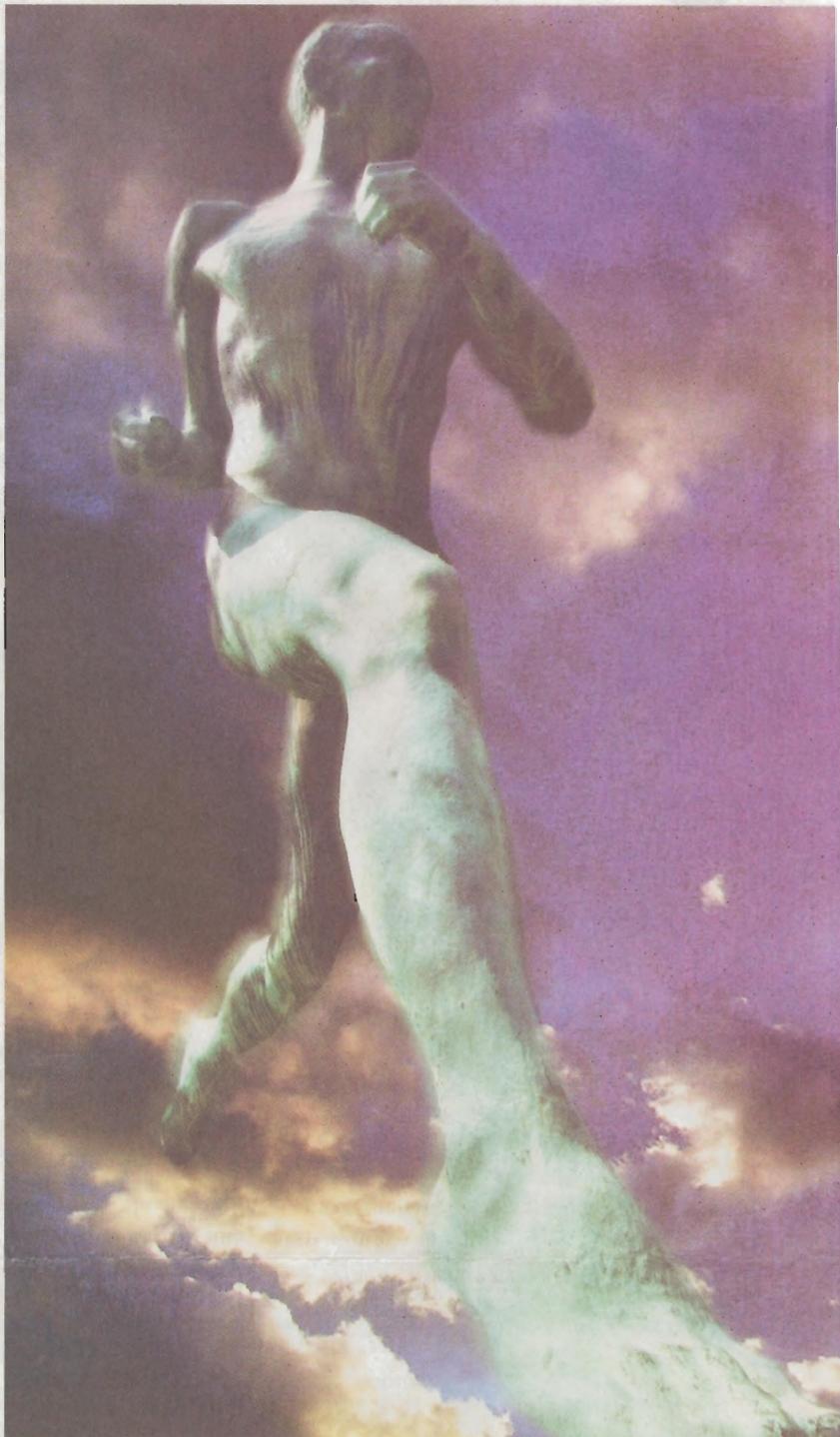
– **Dehnen** Sollte unbedingt vor, aber auch nach dem Laufen erfolgen. So werden Überlastungsschäden vermieden. Zum Aufwärmen sind lockere

Laufübungen anzuraten, etwa fünf bis zehn Minuten seitlich laufen, Hopper- oder Fersenlauf. „Wer hingegen mit Vollgas beginnt, riskiert Muskelzerrungen oder -risse“, warnt der Experte. Vor oder nach dem Laufen sind Aufbauübungen für Bauch- und Rückenmuskeln ratsam.

– **Trinken** Beim Laufen braucht der Körper mindestens einen Liter Flüssigkeit. Am besten schon vor dem Start einen halben Liter zuführen. Während des Laufens sollte man alle zehn bis 15 Minuten trinken, am besten bereits, bevor man durstig ist. Gäbler empfiehlt isotonische Drinks.



Gäbler: „Schuhe nachmittags kaufen“



Immer noch beliebt: Jeder zweite Österreicher ist zumindest gelegentlich laufend unterwegs.

Trainingsplan für den Laufanfänger

Denken Sie nicht in Kilometern, sondern in gelaufenen Minuten. Trainieren Sie 4-mal pro Woche.

- 1. Woche 2 Minuten laufen, 4 Minuten gehen – 5-mal wiederholen
- 2. Woche 3 Minuten laufen, 3 Minuten gehen – 5-mal wiederholen
- 3. Woche 5 Minuten laufen, 2,5 Minuten gehen – 4-mal wiederholen
- 4. Woche 7 Minuten laufen, 3 Minuten gehen – 3-mal wiederholen
- 5. Woche 8 Minuten laufen, 2 Minuten gehen – 3-mal wiederholen
- 6. Woche 9 Minuten laufen, 2 Minuten gehen – 2-mal wiederholen, dann noch 8 Minuten laufen
- 7. Woche 9 Minuten laufen, 1 Minute gehen – 3-mal wiederholen
- 8. Woche 13 Minuten laufen, 2 Minuten gehen – 2-mal wiederholen
- 9. Woche 14 Minuten laufen, 1 Minute gehen – 2-mal wiederholen
- 10. Woche 30 Minuten laufen ohne Pause

KURIER Grafik: Schimper

► Laufstil

Eine saubere Technik hilft beim Kraftsparen

Grundsätzlich gilt: Je ökonomischer die Bewegung, desto weniger Kraft muss aufgewendet werden. Je sauberer der Laufstil, desto größer ist auch das Leistungsvermögen.

– **Arme** Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel. Die Arme pendeln seitlich, nahe am Körper vorbei. Die Hände sind locker, Handrücken

nach außen, die Hände leicht geöffnet. Der Daumen liegt locker auf dem Zeigefinger.

– **Oberkörper** Ist gerade aufgerichtet. So wird die Wirbelsäule optimal entlastet.

– **Hüfte** Sie muss bei jedem Laufschrift nach vorne gebracht werden. Wird dies richtig antrainiert, können Überlastungsprobleme vermieden werden.

– **Füße** Wie ein Sprinter mit Vorfuß-Kontakt zu Lande kann zu Überbelastungen führen, außer man hat diesen Laufstils schon in der Kindheit angewöhnt. Mittels der Ferse und stoßen über den Fußballen ab.

INTERNET

www.sportordination.com