



# Laufen von A-Z

## Anfängerfehler

Hauptanfängerfehler ist zu schnelles Laufen. Man ermüdet sehr schnell und wirft vor Enttäuschung das Handtuch. Auch bei zu schneller Steigerung der Trainingsbelastung wird langfristig das Binde- und Stützgewebe (Bänder, Sehnen, Gelenke) unwiderruflich geschädigt. 2-3 Jahre braucht man, um sich an die Laufbelastung anzupassen.

*TIPP:* In der Ruhe liegt die Kraft. Mit dem Trainingsaufbau Zeit lassen!

## Body-Mass-Index

Mit dem BMI errechnet man einen Quotienten, der Aufschluss über das optimale Körpergewicht gibt. Man dividiert dazu das Gewicht in Kilogramm durch das Quadrat der Körperhöhe in Metern. Bsp: Bei 75 Kilogramm und 1,82 Meter liegt der BMI bei 22,6.

*TIPP:* Für Läufer sind Werte um 20 gut. Bei Profis liegen sie auch darunter. Bei einem BMI über 25 kann es kritisch werden und eine Gewichtsreduktion sinnvoll sein.

## Dehnübungen

Sie dienen zur Vorbereitung der Muskulatur auf die bevorstehende Belastung, zur Lockerung der Muskulatur nach der Belastung und zur besseren Durchblutung der Muskulatur. Die Muskulatur arbeitet

optimaler, die Gefahr von Verletzungen wird vermindert und die Regeneration wird gefördert.

*TIPP:* Für Läufer ist insbesondere die Dehnung nach dem Training sinnvoll.

## Energie

Der Energieverbrauch ist von der Laufgeschwindigkeit, der Laufdauer und dem Trainingszustand abhängig. Ein Anfänger verbraucht mehr Energie als jemand, der schon jahrelang läuft.

*TIPP:* Die beste Energie bekommt man mit einer gesunden Ernährung. Zu fette und schwere Kost liefert weniger gut Energie, weil dabei zu viel Energie für die Verdauung verloren geht. Ca. 70% der freigesetzten Energie des Menschen wird für die Aufrechterhaltung der konstanten Körpertemperatur verwendet.

## Funktionskleidung

Atmungsaktiv, winddicht und wasserfest soll die ideale Sportbekleidung sein. Sie transportiert den Schweiß von der Haut. Man schwitzt quasi nicht, friert nicht und bleibt trocken. Optimale Kleidung auf Kunstfaserbasis (Tactell, Nylon, Duro-Tex, Supplex, Goretex ...) ist wie eine zweite Haut.

*TIPP:* Mit guter Funktionskleidung läuft es sich angenehmer und gesünder. Wer ist schon so abgehärtet, dass er mit einem schweißsnassen Baumwoll-T-Shirt stundenlang durch den Wind rennen kann, ohne sich zu erkälten!

## Geschlechtsspezifische Unterschiede

Die Muskelmasse der Frauen beträgt 20 bis 25 % weniger als die der Männer. Frauen besitzen mehr aktive Fettmasse, die aber schneller verstoffwechselt werden kann. Die Leber der Frau ist im Vergleich zum Körpergewicht größer als die des Mannes, was zu einem höheren Glykogenspeicher führt. Durch die größere Eisenkapazität ist der Sauerstofftransport besser. Männer sind eher »Kraftpakete«, Frauen eher »Stoffwechselathletinnen«. Die Laufleistungen der Frauen reichen nicht an die Rekorde der Männer heran.

## Kalorien

Der Kalorienverbrauch hängt vom Körpergewicht und der Geschwindigkeit ab. So verbraucht ein 70 kg schwerer Läufer bei einem Tempo von 12 km/h in der Minute ungefähr 12,5 kcal, auf einen Kilometer gerechnet damit 62,5 kcal, und über die Marathondistanz 2638 kcal. Folgende Durchschnittswerte gelten näherungsweise (ohne Gewichtsaspekt) pro 10 Minuten Belastung für verschiedene Sportarten:

Skilanglauf 14 km/h - 231 kcal

Skating 21 km/h - 104 kcal

Radfahren 20 km/h - 78 kcal

Walking 6 km/h - 53 kcal

Laufen 15 km/h - 131 kcal

Laufen 12 km/h - 114 kcal

Laufen 9 km/h - 100 kcal

*TIPP:* Wenn abends der Hunger nach Süßem kommt, haben Sie die Wahl: entweder zum Lebkuchen mit 400 kcal oder zur Karotte mit 18 kcal je 100 Gramm greifen.

## Kälte

Kälte und Wind können bei unzureichender Kleidung bei einem langen Lauf zu ernstesten Schwierigkeiten führen, besonders, wenn noch Erschöpfung hinzukommt. Der Windchill-Effekt führt zu Abkühltemperaturen auf der Haut, die



erheblich unter den Temperaturen bei Windstille liegen. Bei einem Trainingslauf mit Wind und Kälte ist es ratsam, eher zu warm gekleidet zu sein. Bei Temperaturen unter -10°C ist vom Ausdauertraining abzuraten.

*TIPP:* Funktionskleidung ist bei Kälte unerlässlich. Mehrere Schichten sind ratsam (Zwiebelmethode), dabei sollte keine Schicht den Schweißtransport unterbrechen. Je trockener die Haut, desto besser.

## Langsamlaufen

Um den Fettstoffwechsel zu trainieren, muss man lang und locker laufen. Bei den meisten Sportlern liegt der Herzfrequenzbereich zwischen 120 und 150 Schlägen pro Minute. Ein guter »Nebeneffekt« zeigt sich in einer Gewichtsreduzierung und im Schwinden der Fettpolster.

*TIPP:* Wer mit dem Herzfrequenzzählen nicht klar kommt, der kann auch die Atemzüge beachten. Jeweils vier Schritte für das Ein- bzw. Ausatmen sind ein gutes Maß, um ökonomisch zu joggen.

## Lauf ABC – Laufschule

Eine Form der Erwärmung vor intensiveren Trainingseinheiten. Sie sollte sehr gefühlvoll durchgeführt werden. Auch hier gilt: Regelmäßigkeit bringt den erwünschten Effekt!

## Pause ist Training!

Diese Aussage scheint widersinnig. Viele Sportsfreunde trainieren mit hohem Um-

fang und hohen Intensitäten. Das ist für eine entsprechende Leistung notwendig. Aber wer überprüft die Pausengestaltung? Das Training „wachsen“ zu lassen, ist wichtig. Mitunter braucht es mehrere Wochen oder gar Jahre, um ein Leistungsniveau zu stabilisieren. Die Pause ist die Umsetzung des Trainings.

*TIPP:* Wer den Zusammenhang von Be- und Entlastung in einer Richtung überbewertet, der wird wenig Freude am Lauftraining haben.

### Regeneration

... dient der schnelleren Beseitigung der Ermüdungserscheinungen und der besseren Erholung. Umfang und Intensität werden stark reduziert. Durchblutungsförderndes Training steht an erster Stelle.

*TIPP:* Ein guter Indikator für ein Regenerationsbedürfnis ist der Ruhepuls, etwa wenn dieser mehrere Tage deutlich erhöht ist (Abweichung mehr als 10 Schläge pro Minute).

### Schneelaufen

Laufen im Schnee macht Spaß, bietet hervorragende Dämpfung für geplagte Sehnen und Gelenke und ist ein ausgezeichnetes Krafttraining der Muskulatur.

Neuschnee bis zu einer Höhe von 10 cm ist ideal. Höhere Verletzungsgefahr besteht nur bei Tauwetter und natürlich Glatteis.

*TIPP:* Bei tiefem Schnee kann man gut auf Langlaufski oder Schneeschuhe umsteigen.

### Sport macht schlau

Laufen, Joggen oder Spaziergehen verbessert die Sauerstoffversorgung und steigert die Hirndurchblutung um 20 %. Das Lernen und die Gedächtnisleistungen werden gefördert, Stresshormone werden abgebaut und stimmungsaufhellende Botenstoffe werden freigesetzt. Nachgewiesen spiegelt sich das Durchhaltevermögen des Ausdauersportlers auch in seinem Berufsleben wieder.

### Ziel

„Der Weg ist das Ziel!“ Machen Sie kleine Schritte und setzen Sie sich realistische Ziele! Haben Sie Spaß am Training!

*Autor: Dr. Thomas Prochnow - Trainer und Buchautor ([www.Lauf-Power.de](http://www.Lauf-Power.de))*

*Doppelter Hattrick - drei Jahre in Folge Einzel- und Mannschaftssieg bei der Deutschen Meisterschaft im Marathon von 2004 bis 2006.*