

30 Jahre
LZ lauftreff
Laufen • Walking • Nordic Walking

RATGEBER

**«Laufen
leicht gemacht!»**

Tipps & Anregungen

www.lzlauftreff.ch



Stefan Studer,
Gesamtleiter
LZ Laufftreff

Der richtige Zeitpunkt!

Liebe Läuferin, lieber Läufer

Der Einstieg ist geschafft! Du hast dir den Wunsch erfüllt, in die Welt des Laufens eingeführt zu werden. Dazu gratuliere ich dir ganz herzlich.

Dieser 24-seitige Ratgeber soll dir Tipps und Ideen vermitteln und dir als «Begleiter» überall und jederzeit zur Verfügung stehen. Ich wünsche dir unter dem Motto «Bleib dran!» viel Freude am Laufen und natürlich das nötige Durchhaltevermögen.

Wenn dir der Einsteigerkurs gefallen hat, heissen wir dich auch weiterhin in unserer LZ Laufftreff-Familie – an einem unserer 32 Standorte – herzlich willkommen... am wichtigsten ist ja: «Bleib dran!»

Herzlich

Stefan



Sepp Baumeler,
Regionalleiter
Grosswangen

Grosses Dankeschön!

Dieser Dank gehört dem Initiator des Einsteigerkurses «Laufen leicht gemacht!» und dem Verfasser dieser Broschüre:

Sepp Baumeler.

Was Sepp seit Jahren in Grosswangen erfolgreich durchgeführt hat, kann nun auf 12 LZ Laufftreff-Standorte ausgeweitet werden. Dies auch dank dem Einsatz von 14 Leiter/-innen, die sich unentgeltlich für eine tolle Sache einsetzen. Auch dafür ein herzliches Dankeschön!

Inhaltsverzeichnis

Seite

Warum soll ich regelmässig joggen?	2
Positive Auswirkungen des Joggens	3
Was will ich mit dem Joggen erreichen? Auf was soll ich beim Joggen achten? Grundsätzliche Überlegungen Die häufigsten Trainingssünden	4
Gelenkabnützung Wie kann ich gelenkschonend joggen? Einlaufen, Aufwärmen	5
Kräftigungsübungen	6
Starker Rücken – keine Schmerzen	7
Dehnen	8
Lauftechnik, Körperhaltung	9
Der Laufstil	10
Atmung Mentales Training	11
Fettverbrennung, Fettabbau	12
Ernährung	13
Getränke für Läufer/-innen	14
Trainingsaufbau, Leistungssteigerung	15
Die richtige Herzfrequenz	16
Der Fuss, das Kapital des Läufers Muskelkater	17
Schuhe und Bekleidung Laufschule	18
Einige Tipps für Wettkämpfe	19
Deine Notizen	20

Warum soll ich regelmässig joggen?

Regelmässiges Joggen hat positive Auswirkungen auf ein harmonisches Zusammenspiel von Atmung, Kreislauf und Muskulatur, was wiederum die Gesundheit und die Lebensqualität steigert. Der Herzmuskel wird kräftiger, Blutdruck und Herzfrequenz sinken. Der Körper wird besser mit Sauerstoff versorgt und Fette werden besser abgebaut.

Als positiv zu bewerten ist der Laufsport durch den rhythmischen Wechsel von Be- und Entlastung. Wichtig dabei sind jedoch die Faktoren Schuhe, Gelände, Technik und Belastung. Zu beachten ist die ausreichende Dehnung verkürzter Muskelgruppen. Die zusätzliche Herz-Kreislauf-Belastung fördert den Gesundheitsaspekt, kaum eine andere Sportart aktiviert gleichzeitig so viele Muskeln.

Nicht nur Bewegung und Sport sind Massnahmen, die zur Schonung der Wirbelsäule beitragen. Eine positive Lebenseinstellung, gesunde Ernährung, ausreichende Entspannung und die Einhaltung einiger Verhaltensregeln sind ebenso wichtig um einem späteren Rückenproblem vorzubeugen oder ein bereits bestehendes Rückenproblem zu stabilisieren und weitere Schmerzen zu vermeiden.

Die Hauptursachen für Rückenschmerzen sind Bewegungsmangel, Bewegungsmonotonie, Fehlhaltungen, Muskelschwächen und psychische Faktoren. Rückenproblemen vorbeugen bedingt in erster Linie ein gesundes und kräftiges Korsett rund um die Wirbelsäule. Denn Rücken-, Rumpf- und Bauchmuskulatur stützen und entlasten das Rückgrat.

**«Gesund bleiben beim Sport treiben,
mässig, aber regelmässig
lautet die Devise für den Laufsport-Einstieg.»**

Positive Auswirkungen des Joggens

Regelmässiges Lauftraining reduziert Gesundheitsrisiken wie Herz-Kreislauf-erkrankungen, zu hoher Blutdruck, vorzeitige Abnutzung der Gelenke, Übergewicht, Depressionen, Osteoporose usw. Koordination und Gleichgewichtssinn werden gefördert.

Herz-Kreislauf

- Das Herzvolumen nimmt zu, das Fördervolumen wird besser
- Der Ruhepuls sinkt, das Herz muss weniger arbeiten
- Der Sauerstoff in den Muskeln wird besser genutzt
- Die Durchblutung nimmt zu, die Sauerstoffaufnahme wird besser
- Die roten Blutkörperchen (für Sauerstofftransport) nehmen zu

Atmung

- Die Atmung wird tiefer und langsamer
- Die Ermüdung kommt später
- Ausdauer und Leistungsfähigkeit steigen

Muskulatur

- Vergrösserung der Muskelmasse = Verbesserung der Kondition

Joggen in der Gruppe

In der Gruppe kann man sich gegenseitig motivieren. Man erhält Tipps, Anregungen und gute Ratschläge. Die Gefahr, den Laufsport zu vernachlässigen oder ganz aufzuhören ist kleiner, wenn man sich regelmässig mit Gleichgesinnten zu festgelegten Zeiten trifft. Beim gemeinsamen Joggen gibt es immer interessante Diskussionen und gleichzeitig kann man auch die Kameradschaft pflegen.

Was will ich mit dem Joggen erreichen?

- Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit
- Wohlbefinden und Gesundheit fördern
- Fit bleiben oder werden
- Gewicht halten oder reduzieren
- Verschiedenen Krankheiten vorbeugen
- Alltagsstress verarbeiten
- Wer regelmässig joggt und ab und zu einen Lauf macht, wird automatisch bewusster auf die Ernährung achten

Auf was soll ich beim Joggen achten?

- Pläne und Ziele meinen Möglichkeiten anpassen
- Auf Signale des Körpers hören und reagieren
- Training – Erholung – Ernährung müssen übereinstimmen
- Zeit nehmen, den Körper nicht überfordern
- Ein Gefühl für den Körper entwickeln

Wer seine eigenen Möglichkeiten richtig einschätzt und Signale des Körpers bewusst wahrnimmt, kann Überbelastungen und Verletzungen vorbeugen.

Grundsätzliche Überlegungen

- Wieviel Training ist möglich?
- Was ist mein Ziel?
- Meine Einstellung zum Sport

Die häufigsten Trainingssünden

- Zu viel und zu intensiv trainieren
- Viele wollen zu schnell zu viel erreichen
- Gelenkschonendes Joggen wird oft vernachlässigt
- Nur Joggen, ohne Ausgleichssport kann negativ sein

Gelenkabnützung

- Durch die Bewegung kann der Gelenkknorpel Wasser und Nährstoffe aus der Gelenkflüssigkeit aufnehmen
- Die Gelenke werden dadurch geschont
- Allerdings sollte man schonend Laufen, Schläge möglichst vermeiden
- Bei zu wenig Bewegung ist zu wenig Gelenkflüssigkeit vorhanden

Wie kann ich gelenkschonend joggen?

- Gute Laufschuhe kaufen, vom Fachmann beraten lassen
- Für das Training geeignetes Gelände wählen (Wald- und Naturwege sind asphaltierten Strassen vorzuziehen)
- Regelmässig Kräftigungsübungen einbauen
- Den Laufstil dem Gelände anpassen
- Den Laufstil oft wechseln
- Körperhaltung und Lauftechnik beachten

Einlaufen, Aufwärmen

- Kurzes Einlaufen ist wichtig
- Der Körper wird für das Lauftraining eingestellt
- Das Verletzungsrisiko wird geringer
- Einlaufen mit Elementen der Laufschiule und der Fussgymnastik sind besonders geeignet
- Beim Einlaufen sollte man nicht dehnen

Zu langes Einlaufen kann auch negativ sein (bes. bei Wettkämpfen).

- Anstieg der Körpertemperatur, Flüssigkeitsverlust
- Energieverlust und Anstieg der Herzfrequenz

Kräftigungsübungen

Starke Bauch- und Rückenmuskulatur entlasten die Wirbelsäule, beugen Verletzungen vor, lindern Rückenschmerzen, erlauben sportliche Betätigung und verleihen obendrein ein Wohlgefühl. Eine gute Muskulatur stützt den Körper und schont die Gelenke.

Bei Kräftigungsübungen sollte man auf folgendes achten:

- Übungen langsam machen, nicht ruckartig
- Ziehen bis an die Schmerzgrenze, nicht darüber
- Übungen sind erst dann wirksam, wenn man die Muskeln spürt
- Dauer: je nach Übung, sicher mehrere Sekunden
- Wenn möglich, Schwierigkeitsgrad steigern
- Übungen beidseitig machen und wiederholen

Folgende Muskeln sollten besonders gestärkt werden

- Rückenmuskulatur
- Oberschenkel vorne
- Bauchmuskulatur
- Fussmuskulatur
- Gesässmuskel
- Schultern, Arme

Mit einer guten Muskulatur kann man die Gelenke schonen, den Laufstil verbessern und die Leistung steigern.

Merke dir

- Kräftigungsübungen sollten regelmässig gemacht werden
- Wichtig ist ein fester Rhythmus, morgens, abends oder an bestimmten Tagen
- Sehr gut sind auch Übungen mit dem Theraband
- Eine weitere Möglichkeit ist das Fitness-Center (kostet aber etwas)
- Wichtig sind zwischendurch auch andere Sportarten wie: Schwimmen, Velofahren, Wandern, Ski-Langlauf, N-Walking usw.

Starker Rücken – keine Schmerzen

Spitzenathleten/innen und ambitionierte Einzelsportler/innen «schnüren sich ihr Korsett» regelmässig mit Krafttraining. Das gleiche sollte auch für «Normalbürger/-innen» gelten. Denn eine starke Bauch- und Rückenmuskulatur entlastet die Wirbelsäule, beugt Verletzungen vor, lindert Rückenschmerzen, erlaubt sportliche Betätigung und verleiht obendrein auch ein Wohlgefühl.

Es ist ein alter Zopf: Die Wirbelsäule ist der zentrale Pfeiler im menschlichen Körper. Sie stützt ihn, hält ihn aufrecht und ermöglicht ihm mit zahlreichen Muskeln und Wirbelgelenken eine überaus vielseitige Beweglichkeit. Diese Doppelbelastung ist allerdings auch der Grund, warum so viele Menschen mit Rückenproblemen zu kämpfen haben – und davon sind nicht nur Senioren, sondern zunehmend auch jüngere Menschen betroffen.

Stellt man sich die Wirbelsäule bildlich als Mast eines Segelbootes vor, so sind die Bauch-, Hüft-, Rücken- und Nackenmuskeln die Seile, die dem Mast den nötigen Halt geben. Je besser diese Muskeln trainiert sind, umso stabiler ist die Wirbelsäule. Dauerhafte Fehlbelastungen und insbesondere Inaktivität können einerseits ein Nachlassen der Leistungsfähigkeit der Muskeln bewirken und andererseits zu schmerzhaften Verspannungen führen.

Vorbeugen ist von zentraler Bedeutung

Langes Sitzen führt zu einem sehr hohen einseitigen Druck auf die Bandscheiben und zu einer mangelnden Beanspruchung der Rumpfmuskulatur. Da die Wirbelsäule selbst schmerzunempfindlich ist, spürt man die ersten Missempfindungen meist erst dann, wenn die Muskeln verspannt oder die Wirbelgelenke blockiert sind. Aus diesem Grund ist Vorbeugen von ganz zentraler Bedeutung. Durch Sport und Bewegung wird der Körper einem ständigen Wechsel von Anspannung und Entspannung ausgesetzt. Dadurch werden nicht nur die Bandscheiben ernährt, sondern auch die Muskeln trainiert. Eine gezielte Kräftigung und Dehnung bestimmter Muskelgruppen beugt Rückenbeschwerden wirksam vor und ist eine optimale Ergänzung zum allgemeinen Sport.

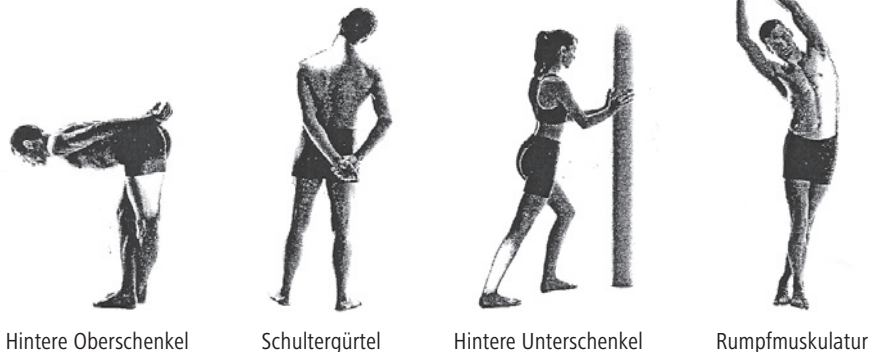
Dehnen

Es gibt viele Übungen, mit denen wir unsere Muskeln dehnen können. Man sollte nach einem Training nicht allzu viele verschiedene Übungen machen, diese aber richtig und wiederholen.

Warum soll man Dehnen (Stretching)

- Verhütung von Muskelverkürzungen
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Vorbeugen von Muskelverletzungen

Folgende Muskelpartien verkürzen sich beim Laufen



Hintere Oberschenkel

Schultergürtel

Hintere Unterschenkel

Rumpfmuskulatur

Wann und wie sollte man dehnen?

- Dehnübungen ausschliesslich nach dem Training machen
- Nach dem Training Muskeln durchschütteln und lockern
- Dehnen mit kalten Muskeln ist nicht sinnvoll
- Nachwippen und Nachfedern ist nicht gut
- Ruckartige und schnelle Bewegungen sollte man nicht machen
- Muskeln so weit dehnen, dass man sie spürt
- Nicht überdehnen, Schmerz vermeiden
- Dehnen benötigt Zeit, Ruhe und ein gewisses Mass an Körpergefühl
- Durch gezieltes Ein- und Ausatmen kann die Wirkung gesteigert werden

Lauftechnik, Körperhaltung

Noch entscheidender als die Art des Laufstils ist eine korrekte Körperhaltung. Diese kann man nicht auf einmal ändern. Man kann sie aber in kleinen Schritten laufend verbessern. Eine gute Lauftechnik spart Kraft und verhindert Fehlbelastungen und Gelenkprobleme.

Wichtige Kriterien für eine gute Körperhaltung

- Kopf:** gerade halten, Blick ca. 10 m nach vorne auf den Boden gerichtet.
- Hände:** leicht geöffnet, Daumen nach oben gerichtet
- Rumpf:** aufrecht, nur ganz leicht nach vorne gebeugt, kein Hohlkreuz
- Schultern:** nicht hochziehen, Nacken und Schulter entspannt am Körper halten
- Ellbogen:** Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel
Die Arme in Laufrichtung schwingen, parallel zum Körper
- Knie:** beim Abstoss strecken, beim Landen befindet sich der Fuss in der Falllinie vor der Hüfte.

Die häufigsten Haltungsfehler sind

- Der Kopf wird zu stark gebeugt, der Blick nur knapp vor die Fussspitzen gesetzt
- Die Arme drehen sich vor dem Körper, die Hände überkreuzen die Mittellinie. Sie werden zu wenig eingesetzt oder zu hoch bis zum Kopf gezogen
- Die Ellbogen werden zu weit vom Körper abgewinkelt, laufen nicht parallel zur Laufrichtung
- Die Hände werden verkrampft gehalten, entweder zur Faust geschlossen oder aber aktiv gestreckt
- Die Schritte sind zu raumgreifend, der Fuss setzt zu weit vor dem Körperschwerpunkt auf. Er bremst den Körper mit jedem Schritt und verursacht Schläge auf die Gelenke
- Der Abstoss ist mehr nach oben, statt nach vorne gerichtet. Der Körperschwerpunkt geht auf und ab. Viel Energie geht verloren
- Die Schultern werden aktiv hochgezogen. Nackenverspannungen sind die Folge

Der Laufstil

Jeder Laufstil hat seine Tücken, seine Vor- und Nachteile. Die meisten Läufer/-innen kommen mit ihrem individuellen Laufstil bestens zurecht und sind dabei beschwerdefrei. Man unterscheidet zwischen Vorfuss- Mittelfuss- und Fersenlauf. Dabei gibt es aber noch Kompromisse zwischen den einzelnen Laufstils, die oft flussend sind.

Fersenlauf

Der Fersenlauf wird vor allem bei langen Strecken angewendet. Die Technik dieses Laufstils ist besonders für Unerfahrene einfacher. Die Belastung von Ferse, Sprunggelenk, Knie, Hüfte und Wirbelsäule wird stärker, dafür ist die Belastung der Achillessehne geringer.

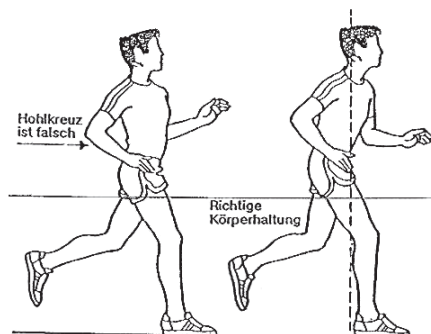
Vorfusslauf

Der Vorfusslauf eignet sich speziell für Sprint, Berglauf und kurze Strecken. Dieser Laufstil kann aber auch beim Tallauf sinnvoll eingesetzt werden. Die Achillessehne wird bei diesem Laufstil stark beansprucht. Diese muss speziell gut trainiert werden. Dafür werden die Wirbelsäule und verschiedene Gelenke weniger belastet. Der Vorfusslauf erlaubt bei unebenem Gelände eine raschere Reaktion.

Mittelfusslauf

Dieser ist ein Kompromiss, Übergänge sind flussend. Er eignet sich für flaches Gelände, Mittel- und Langstrecken.

Es ist von Vorteil, wenn man den Laufstil oft wechselt und dem Gelände anpasst. So werden nicht immer die gleichen Muskeln beansprucht..



Atmung

Unsere Atmung dient dazu, das zur Lunge fließende Blut mit Sauerstoff anzureichern und Kohlendioxid, das aus unserem Stoffwechsel anfällt, aus dem Blut aufzunehmen und auszuatmen.

Luftverbrauch im Ruhestand

Luftmenge pro Atemzug im Ruhestand ist	ca. ½ lt.
Der normale Luftverbrauch pro Minute ist	ca. 8 lt.

Luftverbrauch beim Spitzensportler

Die Luftmenge bei einem tiefen Atemzug beträgt bis zu	5 lt.
Luftverbrauch bei hoher Belastung pro Minute bis zu	100 lt.

- Im Ruhestand wird pro Atemzug nur etwa 10% der Luftmenge in der Lunge ausgetauscht, bei grosser Belastung jedoch der grösste Teil der 4 bis 5 lt. Inhalt
- Je schneller der Atemzug, umso kürzer wird die Zeit für den Gasaustausch zwischen Lunge und Blut (Sauerstoff und Kohlendioxid)
- Die Bauchatmung ist effizienter und kraftsparender als die Brustatmung
- Ein Atemtraining ist auch ohne gleichzeitiges Laufen sinnvoll
- Bei der Atmung durch die Nase wird die Luft erwärmt und gereinigt
- Vor allem bei kalten Temperaturen ist es gut, möglichst viel durch die Nase einzusatmen, bei hohen Belastungen ist das nicht mehr möglich
- Wer länger ausatmet, wird automatisch auch tiefer einatmen
- Bei hohen Belastungen das Ausatmen nicht vergessen

Mentales Training

Viele LäuferInnen wollen zu viel auf einmal oder stecken zu hohe Ziele.

Merke dir:

- Ziele nicht zu hoch stecken, sonst gibt es Frust und Enttäuschung
- Ziele realistisch stecken, dann gibt es Erfolgserlebnisse
- Die Natur geniessen, vom Wetter nicht demotivieren lassen
- Sich im Training und Wettkampf auf Distanz, Zeit und Gelände einstellen
- Während eines Laufes positive Erlebnisse und Erinnerungen abrufen

Fettverbrennung

Das Wort Fettverbrennung kann Fettstoffwechseltraining oder Fettabbau bedeuten. Diese beiden Begriffe werden oft verwechselt, es besteht jedoch ein grosser Unterschied.

a) Fettstoffwechsel

- Beim Fettstoffwechsel geht es darum, möglichst viel Energie aus der Verbrennung von Fetten zu gewinnen
- Die Fettverbrennung findet im Körper jederzeit statt, ist aber im gut trainierten Muskel besonders effizient
- Beim langsamen Training wird vor allem Fett verbrannt
- Bei einem mittleren Tempo verbrennt der Körper ca. 50% Fett, den Rest Zucker
- Weil aber der Energiebedarf beim schnelleren Tempo grösser wird, ist der Fettverbrauch total gesehen ebenso gross wie beim langsamen Training
- Wenn es der Trainingszustand erlaubt, sind auch schnellere Trainings zu empfehlen
- Nach dem Training geht die Fettverbrennung noch über einige Stunden weiter, vermehrt bei gut trainierten LäuferInnen

b) Fettabbau

- Beim Fettabbau geht es darum, über ein negatives Verhältnis zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch die körpereigenen Fettpolster abzubauen
- Ein Fettabbau oder Gewichtsverlust ist also nur möglich, wenn man die Kalorienaufnahme durch die Nahrung reduziert und gleichzeitig den Verbrauch durch körperliche Aktivität steigert
- Dazu braucht es oft Geduld und Ausdauer

Merke dir:

- Fettstoffwechsel ist eine Art der Energiebereitstellung verschiedener Organe, speziell der Muskulatur
- Fettabbau führt zum Abbau überflüssiger Fettpolster

Ernährung

Allgemeines

- Unsere Gene sind programmiert, Fett zu speichern
- Die Menschheit überlebte vor vielen tausend Jahren nur dank diesem Speicherprogramm
- Heute nehmen wir oft mehr Kalorien auf, verbrauchen aber weniger
- Die Folge ist Übergewicht, kann aber auch durch Gene vererbt sein
- Schlankheitskuren bewirken oft nur einen Jo-Jo-Effekt
- Viele Menschen essen nicht zu viel, sondern falsch
- Langsam essen: das Sättigungsgefühl kommt erst nach 20 Minuten
- Nahrungsmittelpyramide und Säure-Basenhaushalt beachten
- Übergewicht mit Folgen kostet die Schweiz pro Jahr 3 Milliarden Fr.
- Läuferinnen und Läufer essen meistens bewusster

Wichtige Ernährungsregeln

- Möglichst abwechslungsreich essen, wenig Fertigprodukte
- Täglich frisches Gemüse, Obst und Salat
- Fett und Süssigkeiten ja, aber vernünftig
- Pro Tag 2 bis 3 lt. Flüssigkeit zu sich nehmen
- Ca. 1 lt. nimmt man pro Tag mit der Nahrung auf
- 20 Minuten vor und nach dem Essen sollte man nicht zu viel trinken, weil die Verdauungssäfte sonst zu stark verdünnt werden
- Langsam essen, gut kauen (Nährstoffe werden besser verwertet)
- Nicht zu scharf essen, Alkohol mit Mass
- Am Abend nicht unbedingt rohes Gemüse und Früchte essen

Falsche Ernährung

- zu viel Fett
- zu viel Alkohol
- zu viele Kalorien
- zu hoher Salzkonsum
- zu schnelles Essen
- zu wenig Flüssigkeit
- zu wenig Ballaststoffe
- zu wenig Früchte und Gemüse

Falsches Säure-Basenverhältnis hat Folgen

- häufige Müdigkeit
- Magenprobleme
- Asthma
- Rheuma
- Gicht
- Herzinfarkt

Kalorienverbrauch

- Normaler Kalorienverbrauch pro Tag: ca. 1500–2000 Kalorien
- Eine Stunde Training ca. 10 km, Verbrauch: ca. 600 Kalorien
- Kalorienverbrauch bei einem Marathon 42,195 km: ca. 3000 Kalorien
- Einfluss auf den Kalorienverbrauch haben:
Gewicht, Körperbau, Geschlecht, Intensität, Sportart usw.

Getränke für Läufer/-innen

Einige Ratschläge

- Vor dem Training oder Lauf regelmässig kleine Mengen trinken
- Bei Trainings von mehr als einer Stunde Getränke mitnehmen
- Bei grossen Belastungen und hohen Temperaturen mehr trinken
- Für kurze Trainings sind isotonische Getränke nicht nötig
- Nach dem Training oder Lauf genügend trinken
- Ideale Getränke sind Wasser, Tee und verdünnte Fruchtsäfte
- Leicht warme Getränke sind besser als kalte Getränke
- Bei strengen Läufen schon Tage vorher regelmässig mehr trinken

Flüssigkeitsaufnahmen und Verlust

- Der Körper verliert bei starker Belastung pro Stunde ca. 2,0 lt.
- Maximale Flüssigkeitsaufnahme pro Stunde ca. 0,8 lt.
- Der grosse Flüssigkeitsverlust wird wie folgt verbraucht:
- 80% für die Kühlung des Körpers
- 20% für die Bewegung (mechanische Arbeit)

Das Sportgetränk besteht aus:

Wasser	=	Flüssigkeit
Zucker	=	Energie
Salz	=	Verlust durch Schwitzen

Symptome bei zuviel Wasserverlust:

- Durst
- Müdigkeit
- Unwohlsein
- erhöhter Puls
- erhöhte Temperatur
- Einschränkung der Bewegung
- Appetitlosigkeit
- Übelkeit

Trainingsaufbau, Leistungssteigerung

Trainingsaufbau

- Kurze, langsame Trainings von 30 Min. bringen bereits einen gesundheitlichen Nutzen
- 2 bis 3 mal 30 Minuten pro Woche bringen mehr als 1 mal 90 Minuten
- Für die Fettverbrennung, der Leistungsfähigkeit und damit auch einem höheren gesundheitlichen Nutzen sind eine gute Mischung von Dauerläufen und kurzen, schnellen Trainings wichtig
- Höchstens jedes dritte Training sollte ein Spezialtraining sein 60 bis 70% aller Jogger/-innen trainieren zu schnell

Leistungssteigerung

- Man wird nicht während eines Trainings besser, sondern in den Phasen dazwischen
- Ein Training führt nur dann zu einer nachhaltigen Verbesserung, solange die Trainings im richtigen Abstand zueinander und der nötigen Intensität und Dauer erfolgen (Superkompensation)
- Ambitionierte LäuferInnen, welche Läufe bestreiten, sollten zuerst drei bis vier Monate Ausdauertrainings machen
- Durch das Ausdauertraining baut der Körper ein Netz von Kapillaren auf, dadurch wird die Sauerstoffaufnahme viel besser
- Nach einem guten Grundlagentraining kann man mit Intervallen, Steigerungsläufen, Hüggelläufen usw. eine Leistungssteigerung erzielen
- Sehr wichtig ist das richtige Verhältnis zwischen Belastung und Erholung. Der Körper versucht, sich dem Trainingsreiz anzupassen

Verschiedene Ausdauertrainings

Joggen, Walken, N-Walking, Velofahren, Schwimmen, Biken, Inline, Ski-Langlauf, Wandern usw.

Erholungsmöglichkeiten für den Körper

Dehnen, leichte körperliche Aktivität, Massage, Sauna, Schlaf, Entspannung, Mentaltraining, richtige Ernährung usw.

Die richtige Herzfrequenz

- Herzfrequenz heisst, Anzahl Herzschläge pro Minute
- Es gibt verschiedene Formeln zur Berechnung der richtigen Herzfrequenz, die meisten sind jedoch ungenau
- Verschiedene Faktoren, wie Alter, Leistungsfähigkeit, Gemütszustand, Ruhepuls, maximaler Puls, Trainingsstand, Gesundheitszustand usw. machen eine genaue Berechnung ungenau
- Eine Möglichkeit, die maximale Herzfrequenz zu ermitteln:
- Zuerst 10 bis 15 Minuten lockeres Training. Danach auf ansteigendem Gelände die Geschwindigkeit während 5 Minuten stets steigern, bis es nicht mehr schneller geht. Dann auf der Pulsuhr die maximale Herzfrequenz ablesen
- mit der Pulsuhr kann man beim Laufen den aktuellen Puls ablesen

Auswirkungen bei folgenden Belastungen:

65–75% der max. Herzfrequenz = Fettverbrennung im aeroben Bereich

75–85% der max. Herzfrequenz = Zuckerverbrennung im aeroben Bereich

90–100% der max. Herzfrequenz = Zuckerverbrennung im anaeroben Bereich

Bei ca. 85–90% ist die anaerobe Schwelle. Im anaeroben Bereich von 90 bis 100% werden Zucker und Phosphate verbrannt. Als Zwischenprodukt entsteht Milchsäure = Übersäuerung. Folgen der Übersäuerung sind schwere Beine, Leistungsverlust und Muskelkater.

Also:

- Beim langsamen Ausdauertraining verbrennt man vor allem Fett im aeroben Bereich
- Beim schnellen Training verbrennt man Zucker und Phosphate zum Teil im anaeroben Bereich

Der Fuss, das Kapital des Läufers

- Der Fuss hat 28 Knochen und ebenso viele Gelenke, über 20 Muskeln und über 100 Bänder
- Der Fuss vermag ein Mehrfaches des Körpergewichts zu tragen
- Ein sehr einfaches und wirksames Training ist das Barfusslaufen im Sand
- Im Verhältnis zu ihrer Belastung werden die Füsse oft vernachlässigt
- Unabhängig von der Fussform wird jeder Läufer von den Kräftigungsübungen des Fusses profitieren
- Neben den Kräftigungsübungen sollte man den Füessen auch mal ein Fussbad oder eine Massage gönnen
- Bei ständigen Problemen sollte man eine Laufbandanalyse machen
- Auch die Füsse sind uns dankbar, wenn wir ab und zu den Laufstil wechseln
- Für die Fussmuskulatur sollte man nicht zuviel auf einmal, dafür regelmässig und abwechslungsreiche Übungen machen
- Eine gut ausgebildete Fuss- und Beinmuskulatur dient zudem hervorragend der Verletzungsvorbeugung im Alltag (z.B. Stolperstürze)

Muskelkater

- Muskelkater gibt es bei ungewohnter und zu strenger Muskelbelastung
- Betroffen sind eher untrainierte Personen, aber auch trainierte Sportler bei ungewohnten und grossen Belastungen
- Kleine Muskelfasern werden verletzt
- Der Schmerz kommt meistens erst am nächsten Tag, wenn die Muskelfasern wieder aufgebaut werden
- Die Stärke des Muskelkaters ist abhängig von der Dauer der Muskelbelastung, deren Intensität und dem Trainingszustand
- Bei Muskelkater ist die Leistungsverminderung ca. 30%
- Der Schmerz kann gelindert werden, durch leichte Gymnastik, mit einem warmen Bad oder mit einer Massage oder einem leichten Training
- Mit Muskelkater sollte man auf harte Trainings verzichten.

Schuhe und Bekleidung

Laufschuhe

- Beim Kauf eines neuen Laufschuhs sollte man ein Fachgeschäft mit guter Beratung aufsuchen
- Ein falscher Laufschuh kann zu Fehlbelastungen und Verletzungen führen
- Der normale Fuss ist eine Ausnahme
- Es gibt Senk-, Spreiz-, Knick-, Hohl- und Plattfüsse
- Der Laufschuh muss dämpfen, führen und stützen
- Beim Kauf eines neuen Laufschuhs sollte man den gebrauchten Schuh immer mitbringen
- Man sollte zuerst den alten und den neuen Schuh abwechslungsweise tragen

Bekleidung

- Es gibt kein schlechtes Wetter, nur die falsche Bekleidung
- Die Kleidung sollte dem Wetter und der Jahreszeit angepasst werden
- Die funktionelle Bekleidung ist zu empfehlen
- Im Zweifelsfall eher zuviel als zu wenig anziehen

Laufschule

- Laufen wird gerne als etwas Banales und Selbstverständliches betrachtet, das man als Kleinkind gelernt hat und vermeintlich beherrscht. Dennoch sieht man immer wieder unzählige Läuferinnen und Läufer, die sich mehr oder weniger elegant fortbewegen und bei denen der Laufstil alles andere als rund und harmonisch ist. Jeder Läufer kann von einer regelmässigen Laufschule immer wieder profitieren. Übungen der Laufschule dienen vor allem der Verbesserung der Lauftechnik und der Körperhaltung.
- Laufschule ist der beste Weg zum «aktiven Laufen», bei dem Beine und Füsse den Körper kontrollieren und nicht umgekehrt.

Einige Tipps für Wettkämpfe

Man unterscheidet zwischen: Volksläufe, Bergläufe, Crossläufe, Waffelläufe, Halbmarathon und Marathon.

- Isotonische Getränke und Verpflegung bereits im Training ausprobieren
- Bei langen Läufen sollte man bei jeder Gelegenheit, also bereits beim ersten Wasserposten trinken
- Bei Läufen und im Training klein anfangen, Ziele nicht zu hoch setzen
- Es kann von Vorteil sein, wenn man sich auf einen bestimmten Lauf gezielt vorbereitet
- Nie an einem Wettkampf Laufschuhe zum ersten Mal tragen
- Bei langen, strengen Läufen reicht das Magnesium aus den Nahrungsmitteln oft nicht aus. Um Muskelkrämpfe zu vermeiden, werden Magnesiumpräparate empfohlen
- Vorsicht mit Medikamenten und Schmerzmitteln, sonst kann der Körper wichtige Signale nicht mehr mitteilen
- Vor dem Lauf nicht vergessen: richtige Bekleidung, richtige Ernährung, mentale Vorbereitung
- Am Start sollte man gelassen, motiviert und konzentriert sein. Umfeld, Ambiance und Natur geniessen
- Beim Lauf ist es motivierender, wenn man «schon die Hälfte» der Strecke zurückgelegt hat und nicht «erst die Hälfte»
- Auf der zweiten Streckenhälfte, wenn die Müdigkeit kommt und die Beine schwer werden, sollte man den Laufstil kontrollieren, die Körperhaltung überprüfen und die richtige Atmung nicht vergessen
- Nach dem Lauf sofort trockene und warme Kleider anziehen
- Die verlorene Flüssigkeit langsam ersetzen
- Den Erfolg geniessen und stolz auf sich sein

Auch in deiner Nähe hat es einen LZ Lauftreff-Standort!

Alle Infos über den LZ Lauftreff, Seminare & Kurse,
Schwarzwald Outdoor Weekend, usw. unter

www.lzlauftreff.ch

- kostenlos
- vereinsunabhängig
- diverse Stärkeklassen
- Einstieg jederzeit möglich
- kein Leistungsdruck
- für alle offen

