

Marathon Der große Run



Laufen ist ein echter Renner. Es geht überall, macht super fit und spart - dank Glücksendorphinen - den Therapeuten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie zum zweiten Mal laufen lernen und was Sie von den Marathonprofis abgucken können Dazu die besten Workouts, das optimale Training, die heißesten Termine.

VOM GANZ PERSÖNLICHEN GLÜCK DER MARATHON-FRAU

Von Helga Voit

Fit und glücklich werde ich danach sein. Vor Stolz beinahe platzen. Nur: Im Moment ist von Hochgefühlen leider noch keine Spur. Im Gegenteil. Ich fühle mich eher wie Flasche leer. Ausreden fallen mir ein, die mich ans Haus fesseln könnten: der Geschirrberg, der Brief an die Großmutter, mein Schönheitsschlaf... Aber es hilft nichts, ich werd's ja doch wieder tun - laufen. Längst weiß ich, daß die eigentliche Leistung im Anfangen liegt. Also Schuhe aus dem Keller holen, tief einatmen und starten. Gott, was bin ich heroisch...

Mein Nachbar denkt anscheinend ganz ähnlich. Aufmunternd nickt er mir zu, als er mich in den gammelige Asics sieht. Ganz langsam trabe ich los. Was denken wohl die Passanten? Dieses Schrittempo ist doch irgendwie peinlich. Eine Mutter mit Kinderwagen ist hier am Berg auch nicht langsamer. Trotzdem. Im gemächlichen Trab liegt das Geheimnis des Joggens. Schnell starten nur Anfänger. Damit ich wenigstens cool aussehe, schüttle ich lässig die Handgelenke und lockere die Gesichtsmuskeln zu einem Lächeln.

Gemütlich geht es durch eine Wohngegend. An der Kaserne ein Blick auf die Uhr. Wieder ein Anfall von Unlust, am liebsten würde ich umdrehen und nach Hause... gehen. Den Wald vor mir, überwinde ich mich. Ins Grün eintauchen, den weichen Boden unter den Füßen spüren, mich wie ein Indianer fühlen: Ich bin ein laufender Botschafter, der eine wichtige Nachricht in ein entferntes Dorf bringen muß.

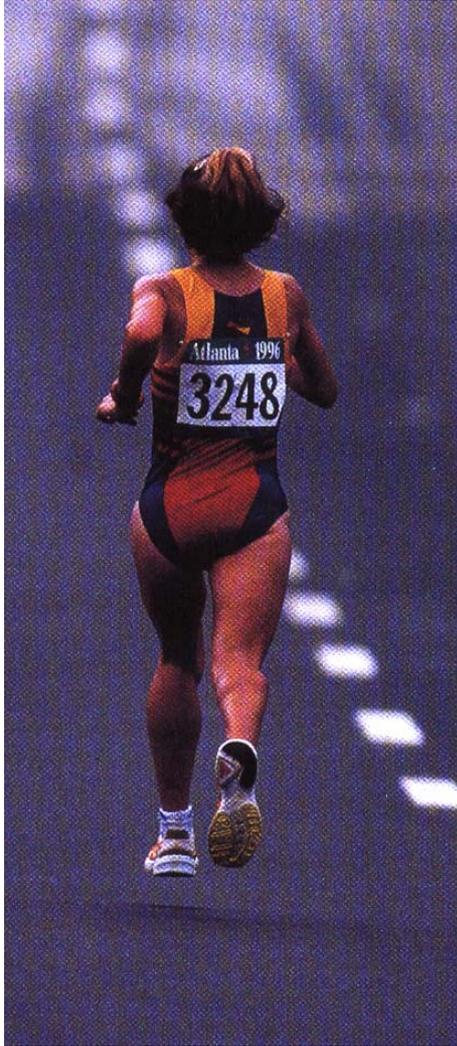
Laufen ist Kopfarbeit: Das Ein schätzen seiner Möglichkeiten, die realistische Vorgabe von Strecke und Zeit, die Zurückhaltung beim Tempo, das Einteilen der Kräfte. Nichts davon klappte am Anfang bei mir. Mein Kreislauf packte das nicht, meine Muskeln waren zu schlapp, enttäuscht gab ich oft nach wenigen hundert Metern auf.

Meine Sinne schärfen sich. Waldsensationen. Frische Luft, wunderbare Ruhe, Vogelgezwitscher. Locker laufe ich die nächsten tausend Meter, meine Lieblingsstrecke - sanft ein langes Stück bergab.

Wie Sylvester Stallone

Es folgen ein paar leise Steigungen. Spannen in den Schultern. Schwere im Atem. In Gedanken schlage ich mein Medizinlexikon auf, Stichwort Stoffwechselforgänge beim Laufen: Körperfett wird reduziert, Stresshormone abgebaut und Glücks- und Kreativitätshormone ausgeschüttet.

Keine Wunderpille kann meinem Körper diese Wohltat bescheren. Klappt immer, die Selbstmotivation, Kopf über Körper. Ich fliege den nächsten Hügel hinauf. Oben angekommen fühle ich mich wie die weibliche Ausgabe von Sylvester Stallone in „Rocky 1“. Ich mag die Szene, wie er im niesligen Morgengrauen lostrennt, durch Slums, zwischen stinkenden Müllautos. Sein müder Lauf wird immer kraftvoller, bis er die Stufen des Capitols erreicht. Rocky schnurrt hoch, bis ganz hinauf und reißt die Arme in die Höhe, und in diesem Augenblick geht die Sonne auf. Manchmal spiele ich die Szene nach. Waldrand rechts, Wiesen links, gelb gepunktet vom Löwenzahn. Die Beine brauchen mich im Moment nicht mehr, sie laufen von alleine. Ich bin im Rhythmus, gleichmäßig fließt der Atem. Im Kopf ordnen sich die Gedanken, sortieren die Probleme, Prioritäten



setzen sich von selbst. Sogar die überfällige Versöhnung mit der vernachlässigten Freundin taucht auf. Jetzt weiß ich, wie ich es anfangen muss.

Mein Wohlbefinden steigert sich, wird zu Enthusiasmus, zu Euphorie. Aus dem gemächlichen Traben wird pure Lust an der Anstrengung. Die Beinmuskeln sind gespannt wie Flitzebogen, der Atem geht wilder. Was für Kräfte doch in meinem Körper stecken!

Wie ein Hampelmann

Ein Brennen in meinen Beinen zeigt an, daß die erste Hälfte geschafft ist. Ich lege eine Pause ein, hüpfte und zapple wie ein Hampelmann, um die Muskeln zu lockern. Mein Organismus beruhigt sich, gelassen gehe ich in die letzte Runde.

Da überholt mich ein junger Läufer in Sprüngen leicht wie ein Reh. Früher hat mich das entmutigt. Das schaffe ich nie, dachte ich damals. Jedesmal, wenn mir ein echter Profi entgegenkam, wollte ich aufgeben. Es stimmt. Ich bin nicht zum Laufen geboren. Andere rennen schneller und leichter. Vielleicht mag ich es gerade darum so gern, weil es mir so schwer fiel, damit anzufangen, und weil es mir heute noch immer schwer fällt. Weil ich mich jedesmal ein bißchen überwinden muß. Es macht mich glücklich, daß ich mir so wichtig bin und laufe. Ich gönne mir Joggen wie ein leckeres Essen oder einen neuen Pulli.

Wieder zurück an der Kaserne. Uhrenvergleich. Ich habe 1 Stunde und 25 Minuten für meine Strecke gebraucht. Keine Bestzeit - was soll's! Ich bin trotzdem stolz auf meine Leistung. Das Kopfkino ist noch an, als ich vor der Haustür ankomme. Später unter der Dusche spritze ich großzügig mit Wasser herum und lache laut in den gefliesten Raum: Wahnsinn, einfach Wahnsinn, das Laufen!

SO LEICHT GEHT LAUFEN

Kurze Strecken, kleine Schritte, viele Pausen – mit diesem Dreisatz überwinden Sie mühelos alle Anlaufschwierigkeiten. 500 Meter

legte der heutige Marathon-Mann Joschka Fischer bei seinem ersten Gehversuch als Läufer zurück – dann war zunächst Schluss. Auch wenn Sie beim ersten mal weiter kommen wollen: legen sie in der ersten Woche nach zwei Minuten eine Gehminute ein. In der zweiten Woche dann alle 3 Minuten, in der Dritten alle vier Minuten. Dreimal pro Woche joggen reicht in den ersten Monaten völlig aus.

WAS IST BESSER? ZEHEN- ODER FERSENGANG? KOMMT DRAUF AN...

Von Christian Larsen

Die 4 Schlüssel zum Erfolg

Laufen ist der älteste Sport der Welt. Wenn das Höhlenmännchen und sein Weibchen nicht verhungern wollten, mussten sie besser spürten als ihr Abendessen. Und manchmal mussten sie schneller rennen, um nicht selbst zum Abendessen für jemand zu werden. Laufen - die natürlichste Sache der Welt? Nix da. Für uns Menschen der Neuzeit ist jeder Schritt ein komplexer und anspruchsvoller Bewegungsablauf. Die vier Schlüssel zum Lauferfolg:

Anatomie, Technik, Training und Ausrüstung. Füße und Beine müssen anatomisch richtig belastet sein, um den enormen Belastungskraften standzuhalten. Wer mit Knickfüßen und X-Beinen durch Naturlandschaften joggt, tut sich nichts Gutes an. Die richtige Lauftechnik ist Voraussetzung für einen ökonomischen Bewegungsablauf - das Abrollen des Fußes, das Mitschwingen der Arme erst machen aus dem Laufsport persönliche Fitness, Gesundheitssport, Steigerung der Leistungsfähigkeit, Spitzensport...

1 Körperhaltung

Worauf es ankommt: Fersen gerade belasten • Kniegelenke nicht verdrehen • Hüftgelenke beweglich lassen • Den unteren Rücken lang machen • Kopfhaltung aufgerichtet • Brustkorb beweglich halten • Schultern, Arme locker lassen

Die Beine werden beim Marathon am meisten beansprucht. Zwei Maßnahmen helfen ihnen wieder auf die Füße: gezielte Fußgymnastik und ein gut angepaßter Laufschuh. Das Training muß gezielt Kraft im Vorfuß aufbauen

und die Belastungsachsen optimieren. Nicht alle Übungen, die in Büchern empfohlen werden, helfen weiter. Wer beispielsweise ein Handtuch mit den Zehen rafft, kräftigt die langen Zehenbeugemuskeln. Das ist sinnvoll und begünstigt die Entwicklung von Krallenzehen. Wer hingegen mit dem Fußballen eine Münze „ansaugt“, kräftigt die kurze Fußballenmuskulatur zwischen den Zehenstrahlen. Und darauf kommt es an. Oder: Wer im Ballenstand auf und ab wippt, spreizt den Vorfuß und verkürzt den Wadenmuskel. Die anatomisch sinnvolle Variante sieht so aus:

Mit beiden Vorfüßen rückwärts auf dem untersten Treppentritt stehen - wie ein Turmspringer. Jetzt das Gewicht langsam absenken und so bleiben. Das kräftigt den Vorfuß und dehnt den Wadenmuskel.



2 Die Lauftechnik

Worauf es ankommt: Füße parallel zur Laufrichtung aufsetzen • Ferse zuerst aufsetzen • Der Fuß soll körpernah am Boden auftreffen • Kräfte sparende Schrittlänge wählen • Übertriebenes Federn verbraucht zuviel Energie • Die Arme schwingen locker mit • Die Arme schwingen in Laufrichtung • Atemrhythmus und Bewegung harmonisieren

Zehengang oder Fersengang? Beides ist möglich! Bei den Sprintern überwiegen die Vorfußläufer. Langstreckenläufer setzen meist mit der Ferse zuerst auf. Müssen Sprinter längere Strecken zurücklegen, wechseln viele zum Fersengang über. Bodenbeschaffenheit und Schuhwerk spielen eine wichtige Rolle: Barfuß auf weichem Boden? Lieber Ferse und Mittelfuß zuerst belasten. Barfuß auf Asphalt? Vorfuß. Gutes Schuhwerk auf Asphalt?

Ebenfalls Vorfuß. Generell gilt: Lauftechnik, Schuhwerk, Boden und Fuß müssen zusammenpassen. Beim Vorfußläufer ist ein kräftiger und federnder Vorfuß die beste Garantie für Leistung und Gesundheit. Beim Fersengänger ist die richtige Belastung der Ferse und eine gute Paßform des Schuhs entscheidend.

3 Das Training

Worauf es ankommt: Aufwärmen: 10 bis 15 Minuten gemütliches Einlaufen • Anfänger sollten zu Beginn Gehpausen einlegen • Pulskontrolle beim Laufen: siehe Infobox Pulskontrolle • Sprechkontrolle beim Laufen: Wer nicht reden kann, läuft zu schnell • Die optimale Fettverbrennung: mindestens 30 Minuten laufen, Puls nicht über 120 • Ausdauerlauf: konstantes Tempo, Puls nicht über 130 • Leistungssportler: Trainingsprogramm mit Intervalltraining und Tempoläufen • Über 40 Jahre oder lange keinen Sport gemacht: unbedingt medizinischer Checkup vor Trainingsbeginn!

Sich für einen Marathon vorzubereiten, braucht Zeit. Das Geheimnis des Trainingserfolges ist der langsame, aber konsequente Leistungsaufbau. Für den Anfang reicht eine Belastung von 50 Prozent der maximal möglichen Anstrengung völlig aus. Häufigster Anfängerfehler: zu hohes Tempo.

Herzkreislauf- und Bewegungssystem müssen sich zuerst an die neue Herausforderung gewöhnen. Steigern Sie langsam die Länge der Strecken - nicht das Tempo! Intervaltraining und Tempoläufe kommen erst später hinzu. Der Körper wird Ihnen diese Rücksichtnahme danken.

Den perfekten Laufschuh für alle? Gibt's nicht. Wohl aber den optimalen Schuh für Ihre Füße. Kaufen Sie Ihre Laufschuhe nach der Paßform, tolles Design bieten heute alle Hersteller. Zu wenig Halt im Schuh verführt dazu, eine Nummer kleiner zu wählen. Das kann schief gehen, besonders bei groß gewachsenen Frauen mit schlanken Füßen. Suchen Sie sich lieber ein anderes Schuhmodell - schmaler gearbeitet und mit genügend Platz für die Zehen. Die Beratung in einem Fachgeschäft erspart Ärger, manchmal sogar Verletzungen. Glücksendorphine mögen keine Hühneraugen.



DER KÖRPER IST EIN PERFEKTES LAUFWERK. BEHANDELN SIE IHN GUT UND RICHTIG.

4 Der Laufschuh

Der beste Laufschuh hilft nur; wenn er richtig sitzt! • Die Schuhbreite muß der Vorfußbreite entsprechen • Die Zehen brauchen vorne Platz • Die Abrollhilfe der Schuhsohle muß sich exakt unter dem Fußballen befinden • Die Fersenkappe soll Halt geben (schlanke Füße „schwimmen“ oft im Schuh) • Der Schuh soll Fehlstellungen ausgleichen (z.B. das nach außen oder innen Knicken der Füße) • Der Untergrund bestimmt das Profil: Naturboden oder Asphalt • Für das Training stabilere Schuhe tragen als für den Wettkampf

Beugen strecken. Beugen, strecken. Beugen... Schritt für Schritt beschleunigen die Beine beim Laufen, stoppen beschleunigen, stoppen. Mit jedem Stopp geht die Energie der vorigen Bewegung wieder verloren - das ist so. Doch die Natur ist ganz schön ausgekocht. Sie hat sich einen kleinen Geniestreich einfallen lassen: das „Spiralfederprinzip“. Es nutzt den Umstand, daß Muskeln und Sehnen beim Abfedern Bewegungsenergie speichern können. Diese Energie wird beim nächsten Abstoßen wieder freigesetzt - als Vorwärts- und Aufwärtskraft für den nächsten Schritt. Ist doch genial!

Mit dem Aufsetzen des Fußes am Boden spannen sich die Fuß- und Beinmuskeln an; durch das einwirkende Körpergewicht werden sie gedehnt, während sie sich anspannen - ähnlich einem Gummiband, das sich elastisch zusammenziehen möchte, während es auseinandergezogen wird. Der Fachausdruck: exzentrische Kontraktion.

Der Wirkungsgrad der vorgedehnten Sehnen soll bei mehr als 90 Prozent liegen. Das heißt: Nur zehn Prozent der Energie gehen als Wärme verloren. Des Naturwunders Kern liegt in der spiralförmigen Mikrostruktur der Sehnenfasern - wie ein Korkenzieher, der sich in die Länge ziehen kann. Während Muskeln sich um etwa drei Prozent verlängern, kommen Sehnen auf bis zu acht Prozent! Die Achillessehne etwa besteht aus Sehnenfasern mit einer durchschnittlichen Länge von 25 Zentimetern. Bei einer Dehnbarkeit von sechs Prozent ergibt das rund eineinhalb Zentimeter „passive“ Dehnung.

Die Ökonomie der Bewegung macht den Unterschied zwischen gutgemeintem Rumhüpfen und sportlichem Laufen. Schließlich wirken bei jedem Jogger gewaltige Kräfte im Körper. Der Fuß wird Schritt für Schritt mit einem Mehrfachen des Körpergewichts belastet. Das summiert sich:

Bei einem Läufer von 75 Kilogramm und mittlerer Schrittlänge sind das während eines Marathonlaufs immerhin 2500 Tonnen pro Fuß! Eine zehnjährige Laufkarriere reicht spielend, den Erdball einmal zu umrunden.

So. Bleibt die Frage: Was ißt der Spitzenläufer? Der gesamte Stoffwechsel arbeitet auf Hochtouren: Puls und Atmung werden beschleunigt, die Körpertemperatur steigt an, der Zellstoffwechsel wird angeregt. Der Organismus hat zwei Möglichkeiten, die notwendige Kraft zu beschaffen. Er verbrennt Kohlenhydrate und Fett oder greift - wenn dies nicht mehr reicht - auf Sauerstoff unabhängige Energiereserven zurück. Der Spitzenläufer muß möglichst nahe an diesem Schwellenwert trainieren. Im Gegensatz zum Freizeitsportler, der Fett verbrennen will. Läuft er ein zu hohes Tempo, zapft der Körper die Energiereserven an. Dem Laufen folgt dann der Heißhunger, weil der Körper das leere Energiedepot sofort wieder auffüllen möchte. Da ist ganz eindeutig etwas schiefgelaufen.

Mit dem Laufpensum steigt die Verletzungsgefahr: Knieprobleme, Schienbeinkantensyndrome und Entzündungen der Achillessehne sind typische Überlastungsschäden. Also: rechtzeitig Pausen einlegen, auch zwischen den Trainingsläufen und am Ende der Saison. Laufen ist eine Frage von Willen - und Gefühl. Vertrauen Sie dabei ruhig auf Ihre Intuition. Stures Training nach Schema ist genau so ungesund wie abrupte Änderungen im Trainingsablauf. Anfänger mit anatomischen Besonderheiten wie eingeschränkter Hüftbeweglichkeit oder 0-Beinen sei der Check-up beim Sportarzt ans Herz gelegt. Der wichtigste Schutz vor Verletzung kommt ganz von alleine: die Erfahrung. Nach drei Jahren reduziert sich das Verletzungsrisiko um die Hälfte. Wer seine Fitneß in den Vordergrund stellt und nicht Wettkämpfe oder persönliche Bestzeiten, läuft gesünder. Auch die Körpergröße spielt eine Rolle: Kleine Menschen verletzen sich seltener als große. Der richtige Ausgleichssport schützt ebenfalls. Wer zusätzlich Tanz oder Eiskunstlauf betreibt, senkt sein Verletzungsrisiko statistisch um ein Drittel. Gefährlich ist Joggen bei starker Hitze (über 28 Grad) und großer Kälte (unter minus 8 Grad).

Was tun, wenn's doch mal zwick? Widerstehen Sie vor allem der Versuchung, durchlaufen zu wollen. Die Gewebezerstörung wird nur größer, die Heilung dauert länger. Ziehen Sie die Konsequenzen, sich selbst notfalls aus dem Rennen und machen Sie sich an die Ursachenforschung. Habe ich falsch trainiert? Trage ich vielleicht die verkehrten Schuhe? Spielt die Psyche nicht mit? Folgt die nächste Geduldsprobe: die Ausheilung. Verletzungen müssen vollständig abheilen, sonst ist Wiederholung programmiert. Narbengewebe sind zwei bis dreimal schwächer als normales Gewebe. Auch in der späten Rekonvaleszenzphase - die bis zu einem Jahr dauern kann - soll das Wochenpensum nicht mehr als 35 Kilometer betragen. Bis Sie die klaren Zeichen der Ausheilung bemerken: Die Schmerzen sind weg, Beweglichkeit und Kraft sind wieder voll da. *CL*.

Das persönliche Tempolimit

Die Frage beschäftigt erfahrene Sportler vor jedem Start: Wie schnell werde ich sein? Die Wissenschaft hat sich

auch damit beschäftigt. Entscheidendes Kriterium ist das Trainingstempo vor dem Lauf. Auch die schnellsten zehn Kilometer in den letzten zwölf Monaten sind aussagekräftig. Ein hohes Laufpensum in den Wochen vor dem Marathon macht nicht schneller. Im Gegenteil. Weniger ist mehr - Erholungszeiten sind genau so wichtig wie das regelmäßige Training. Auch vorangehende Verletzungen dämpfen die Geschwindigkeit. Jahrelange Marathonerfahrung dagegen spielt für die Laufzeit keine große Rolle. Hey, Einsteiger, wenn das kein Trost ist! Get going.

Die Einsteigerfrequenzen für Marathonläufer

Alter	Herzfrequenz/Minute
20-jährige	130
30-jährige	125
40-jährige	120
50-jährige	115
60-jährige	110
70-jährige	100

(Die Werte gelten für untrainierte Herzgesunde)

SO LAUFEN SIE AUF HOCHTOUREN

Aufwärmen vor dem Marathon. Mus sein. Dieses Kurzprogramm stärkt die Bein- und Gesäßmuskulatur und bringt Ihre Kondition auf Vordermann. Probieren Sie's. Damit auch Sie schon bald den Lauf Ihres Lebens haben.

Zuerst gilt es, Ihre Trainingsstufe zu bestimmen. Es gibt 3 Niveaus: Sie sind Einsteigerin, wenn Sie seit weniger als 3 Monaten trainieren. Wenn Sie seit mehr als 3 Monaten eine Sportart betreiben, bei der Sie richtig außer Atem kommen, gelten Sie als Trainierte. Profis wiederum weisen bereits eine solide körperliche Konstitution auf, die über einen Zeitraum von mehr als 6 Monaten aufgebaut wurde. Die in den Übungsanleitungen angegebenen Wiederholungszahlen sind nur Richtwerte. Hören Sie auf Ihren Körper. Er weiß am besten, wann er ausreichend aufgewärmt - und nicht erschöpft! - ist. Während des

Trainings rhythmisch und gleichmäßig atmen. Bei leicht geöffnetem Mund den Atem gleichmäßig durch Nase und Mund kommen und gehen lassen. So vermeiden Sie Verkrampfungen und geraten nicht so schnell aus der Puste.

DIE 15 BESTEN JOGGING-TIPS

Von Christian

WIE LAUFE ICH TECHNISCH RICHTIG?

Ideal fürs joggen ist der so genannte Fersengang Ferse aufsetzen und über den Fuß abrollen. Das schont Gelenke und Bänder. Wichtig dabei: die Ferse gerade aufsetzen. Mit dem Fuß nicht einknicken, er soll komplett abrollen. Die Füße sollten Sie in etwa parallel zur Laufrichtung aufsetzen. Vermeiden Sie eine V-Stellung, lassen Sie die Knie gerade nach vorn schauen. Der Zehengang ohne Aufsetzen der Ferse macht nur Sinn bei hohen Geschwindigkeiten - so laufen Sprinter. Die ideale Technik, wenn Sie in Ihrem Trainingsprogramm kurze Zwischenspurts einlegen möchten.

WAS IST BEI DER HALTUNG WICHTIG?

Hohlkreuz vermeiden. Achten Sie immer darauf, daß Sie im Hüftgelenk gestreckt sind, also aufrecht laufen. Allerdings sollten Sie auch keinen Rundrücken machen. Hier hilft es, das Brustbein aufzurichten. Achten Sie darauf, daß der Brustkorb entspannt bleibt. Die Wirbelsäule lang strecken, den Kopf aufrichten und ruhig halten. Vermeiden Sie Vor- oder Rücklage. Der Oberkörper befindet sich immer über den Füßen.

WIE SOLL ICH DIE ARME BEWEGEN?

Die Arme schwingen locker mit, ohne sich in der Körpermitte zu überkreuzen.

IST EINE SPEZIELLE ATMUNG WICHTIG?

Versuchen Sie, den Atemrhythmus mit dem Schrittrhythmus zu synchronisieren. Also z.B. alle zwei, drei oder vier Schritte ein- bzw. ausatmen. Wenn das gar nicht klappt, Atem einfach fließen lassen.

WELCHES LAUFTEMPO IST OPTIMAL?

Laufen Sie so, daß Sie leicht schwitzen - dann arbeitet der Körper und produziert Wärme. Schneller atmen ist okay, sprechen in kurzen Sätzen muß möglich bleiben.

SOLL ICH MEINEN PULS MESSEN?

Sie können mit einem Herzfrequenz-Messgerät Ihren Puls recht genau kontrollieren. Je nach Alter sollte die Pulsfrequenz zwischen 120 und 140 Schlägen pro Minute liegen. Fortgeschrittene können bei einer Frequenz von etwa 130 bis 140 konstant laufen.

WAS MACHT DAS TRAINING INTENSIVER?

Sie sollten nicht schneller werden, sondern bei gleichem Tempo die Trainingseinheiten verlängern.



Die Leistungsfähigkeit und die psychische Belastbarkeit nehmen zu. Außerdem trägt Joggen dazu bei, den Hormonhaushalt zu regulieren.

WIE WEIT SOLL ICH LAUFEN?

Als Anfängerin laufen Sie etwa sechs Kilometer pro Stunde. Der Profi kommt auf das Doppelte. Sollten Sie an Volksläufen oder Marathons teilnehmen wollen, brauchen Sie unbedingt ein zielgerichtetes Aufbau- und Leistungstraining mit professioneller Betreuung.

WANN IST LAUFEN TABU?

Wenn Sie Übergewicht haben, sollten Sie zunächst Rad fahren und erst später aufs Joggen umsteigen, sonst überlasten Sie womöglich die Gelenke. Bei alten Verletzungen ist ebenfalls Vorsicht geboten, es kann zu akuten und chronischen Überlastungen kommen. Wenn Sie über 40 Jahre alt sind, ist ein medizinischer Check-up vor dem Trainingsbeginn dringend zu empfehlen.

SIND KLEINE SCHRITTE BESSER?

Ja, große Schritte kosten meist zu viel Kraft. Als Richtlinie sollte eine möglichst kräfte sparende Schrittlänge gelten. Das müssen Sie für sich ausprobieren.

WIE VERMEIDE ICH VERLETZUNGEN?

Konzentrieren Sie sich darauf, die Füße richtig aufzusetzen, die Hüftgelenke zu strecken und die Wirbelsäule aufzurichten. Aufwärmen, z.B. langsames Laufen zu Beginn, sowie Stretching besonders der Hamstrings, Hüftbeuger, Waden- und Nackenmuskeln ist sinnvoll. Und auf Naturböden laufen Sie immer Gelenk schonender als auf Asphalt.

WIE SIEHT EIN GUTER LAUFSCHUH AUS?

Laufschuhe müssen im Fersenbereich stabil sein und über ein gutes Fußbett verfügen. Die Zehen sollten genügend Platz haben, es dürfen keine Druckstellen vorhanden sein. Spezialschuhe, z.B. mit Abrollhilfen oder freier Ferse, sind interessante Neuentwicklungen.

WELCHE KLEIDUNG IST DIE BESTE?

Die Laufkleidung muß wetterfest und atmungsaktiv sein. Am besten tragen Sie mehrere Schichten übereinander, so können Sie die Wärme optimal regulieren und sich Jacke oder Shirt auch mal um die Hüfte binden. Und wenn es dann wieder kühl wird, haben Sie etwas zum Drüberziehen.

WAS BRINGT LAUFEN FÜR DIE FIGUR?

Generell strafft Laufsport das Gewebe. Haut und Unterhaut werden besser durchblutet, Fett wird abgebaut. Joggen formt zudem die Figur, denn die Muskeln werden definiert.

BEWIRKT JOGGEN NOCH WAS ANDERES?

Institut für Spiraldynamik
Privatklinik Bethanien
Restelbergstrasse 27
CH 8044 Zürich

T: +41 (0)878 886 888

F: +41 (0)878 886 889

E: zuerich@spiraldynamik.com

Internet: www.spiraldynamik.com