

# Tipps rund ums laufen

---

The logo for CRASS klinik features the word "CRASS" in a large, bold, outlined font, with "klinik" in a smaller, solid black font underneath it.The logo for the Swiss Olympic Medical Center includes the text "swiss olympic" in red and black, with the Olympic rings above "olympic", and "MEDICAL CENTER" in black to the right, separated by a vertical line.

**„Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft“, bekundete schon 1976 Olympiasieger und Lauflegende Emil Zatopek als einfachste Erklärung für das Laufen. Ob Weltmeister oder Noch-Nicht-Läufer – jeder kann es. Und auch jeder kann (noch) besser werden!**

Laufen wird in den Trendmagazinen oft als „Naturheilmittel“ dargestellt, effektiv, für jedermann, fast überall durchführbar. Tatsächlich hat das Laufen viele erwiesene Effekte, welche sich positiv auf den gesamten menschlichen Organismus auswirken. Das Herz wird stärker, der Blutdruck sinkt, die maximale Sauerstoffaufnahme steigt, die Knochen werden stabiler, das Immunsystem wird gestärkt, die Mitochondrienzahl in den Zellen erhöht sich, die Fasern in der Muskulatur verändern sich und Kohlenhydrate als Energiesubstrat werden eingespart. Dafür wird der Fettstoffwechsel aktiviert und Glückshormone werden ausgeschüttet. Die Liste der positiven Auswirkungen des Laufens ist lange und mit den genannten Punkten keineswegs ausgeschöpft.

## **Anbei findest du Tipps für einen gelungenen Start in ein nachhaltiges Lauftraining.**

Wichtig für den Einstieg ist die Wahl des richtigen Laufschuhs. Nicht jeder Fuss ist gleich und so sind die Belastungen auch bei jedem unterschiedlich. Neigst du beispielsweise dazu, während deines Laufzyklus nach aussen oder innen „einzuknicken“, kann pronations- und supinationsgestütztes Schuhwerk unterstützend stabilisieren. Lass dich vor dem Kauf deiner ersten Laufschuhe in einem Fachgeschäft beraten, gegebenenfalls kann eine Laufanalyse weitere Informationen zu vorliegenden Beschwerden und der Frage nach geeignetem Schuhwerk bringen. Nebst einem guten Laufgefühl sollten die Schuhe bequem sein und an deinen Fuss passen. Das Laufen zählt neben vielen anderen Disziplinen zu den Ausdauersportarten. Den einen liegt dabei das lange und gemütliche Laufen, den anderen eher die kurzen, schnellen Distanzen. Es hat für jeden Geschmack etwas dabei und die Abwechslung macht dabei gerade den Reiz aus.

**Grundsätzlich** wird zwischen dem Laufen im aeroben Bereich, also unter ausreichender Sauerstoffbereitstellung (Bsp. ein Lauf im lockeren Tempo bei dem gut gesprochen werden kann) und dem Laufen im anaeroben Bereich unterschieden. Im anaeroben Bereich werden dabei schnelle Intervalle oder Fahrtspiele absolviert mit lockeren Trabpausen. Gerade als Einsteiger solltest du nicht übereifrig sein, sondern langsam anfangen. Je nach Niveau empfiehlt es sich mit Laufen und Gehen im Wechsel zu beginnen. Die Abschnitte im Lauftempo versuchst du dann langsam zu verlängern und jene im Gehtempo zu verkürzen, bis du keine Gehpausen mehr brauchst. Sind deine Fähigkeiten schon fortgeschritten und du hast dir bereits eine ausreichende Grundlage angeeignet, so dass du 30-40 min. locker joggen und ab und zu mit dem Tempo etwas spielen kannst, ist es an der Zeit, dass du deine individuellen Trainingsbereiche kennen lernst.

**Deine Trainingsbereiche** lassen sich mit leistungsdiagnostischen Testverfahren ermitteln. Tests zur Ermittlung der Leistungsfähigkeit sollten sportartenspezifisch durchgeführt werden – also bei Läufern im Laufen. Hierfür bietet sich ein Laktatstufentest an. Ziel eines solchen Tests ist die Ermittlung deiner individuellen Leistungsfähigkeit, damit du deine Trainingsinhalte anhand der Dauer, Intensität und Umfang optimal auf deine Trainingsziele ausrichten kannst. So lernst du auch verschiedene Trainingsreize zu setzen und damit deine Leistungsfähigkeit weiter zu steigern.

**Je intensiver du trainierst**, desto länger braucht dein Körper bis er wieder erholt ist. Eine Verbesserung deiner Leistungsfähigkeit erhältst du nicht nur durch das Trainieren, auch die Erholung spielt eine wichtige Rolle. Nur wenn dein Körper zwischen deinen Trainings genügend Erholung hat, kann die Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Wird dieses Gleichgewicht über längere Zeit zu Ungunsten der Regeneration vernachlässigt, besteht die Gefahr eines Übertrainings. Also denk immer daran: du wirst nur besser durch Training und Regeneration!

**Neben dem Laufen** gehört aber auch das Kräftigen der rumpf- und hüftstabilisierenden Muskulatur zu einem Lauftraining. Nur wer genügend Stabilität im Bereich des Rumpfes und der Hüfte hat, kann die Bewegung auf die Extremitäten übertragen. Insbesondere im Laufen ist eine gute Rumpfstabilität sehr wichtig, damit gegen Ende des Trainings, wenn dein Körper langsam müde wird, keine Fehlbelastungen am Fuss, Knie oder der Hüfte auftreten. Mit Lauf-Technik-Übungen kannst du an deiner Stabilität arbeiten, deine Laufökonomie verbessern und dich zusätzlich koordinativ herausfordern. Zudem solltest du deine Füße mit spezifischen Übungen kräftigen. Zu guter Letzt ist ein sportartenspezifisches Dehnen nicht zu vernachlässigen und gehört zu einem ausgeglichenen Lauftraining dazu.

Wenn du die aufgeführten Tipps in dein Training integrierst, steht einer optimalen Vorbereitung und Trainingsplanung nichts mehr im Wege. Wir freuen uns, dich an der SOLA Basel anzutreffen und stehen dir bei Fragen gerne zur Verfügung.



Dein crossclinic Team