

VON NULL AUF HUNDERT LAUFTRAINING

Es ist die Jahreszeit der großen Vorsätze, aber auch der bitteren Enttäuschungen. Die Laufexperten Florian Reiter und Harald Fritz erklären, wie man bis Frühsommer lauffechnisch fit wird und den einen oder anderen Wettbewerb schaffen kann.

VON EELGIN FEUSCHAR



» Das Herz rast, die Atmung ist verkürzt und die Beine werden mit jedem Schritt schwerer. Die rhythmische Musik, die eben noch den Körper angetrieben hat, wird plötzlich und ohne Vorwarnung von einer Frauenstimme in den Hinterrund gedrängt. „Distanz: drei Kilometer. Dauer: 21 Minuten. Durchschnittsgeschwindigkeit: 4,8 Kilometer pro Stunde“, erklärt diese mit roboterartiger Intonation. An und für sich eine motivierende Nachricht, doch die Beine quälen sich und durch die hastige Atmung entsteht schmerzhaftes Seitenstechen. Rasigniert wird aus zügigen Läufen schnelles Gehen. Enttäuschung setzt ein und frustrierte Gedanken kreisen im Kopf: Wie werde ich den Firmenlauf schaffen? Wieso habe ich mich für den Frauenlauf überredet lassen? Verschwitzt scheint in diesem Moment das Ziel ferner denn je und der Freizeitspieß wird zur großen Bürde.

„VOR DEM LAUF EINLÄUFEN ODER EINGEHEN, DAMIT DAS BLUT UMWERTTEILT WIRD, DEHNEN VORHER EMPFEHLE ICH NICHT, DENN DIE MUSKELN MÜSSEN FÜR'S LAUFEN SPANNKRAFT HABEN.“

Florian Reiter,
Physiotherapeut & Lauftrainer

ALLER ANFANG. „Diesen Frust kann man sich ersparen, wenn man ganz langsam beginnt“, erklärt Florian Reiter, Physiotherapeut und Laufprofi aus Steyr. Er coacht seit einigen Jahren Hobbyläufer sowie Fortgeschrittene und weiß, dass viele in dieser Jahreszeit mit dem Laufen beginnen, um ab Frühling an diversen Wettbewerben oder Firmenläufen teilzunehmen.

„Wer jetzt von Null beginnt, für den ist bis Sommer ein Funf- bis Zehnkilometerlauf ein realistisches Ziel. Wer gute Voraussetzungen mitbringt, kann in einem halben Jahr auch einen Halbmarathon schaffen.“ Bevor allerdings mit dem Training begonnen werden kann, sollte man sich einer Gesundheitsuntersuchung unterziehen.

„Am Anfang stehen drei wichtige Fragen: Bin ich gesund? Bin ich fit? Bin ich schmerzfrei? Das ist meine Grundlage, mit der ich arbeite“, erklärt Reiter. Das betrifft nicht nur die eigene Fitness, sondern auch orthopädische und körperliche Prädispositionen. Barfuß-Videoanalysen auf dem Laufband vorab zeigen, wo Haltungsg- oder Fußbeschwerden bestehen und wie man mit diesen umgehen kann. „Orthopädische Einlagen können helfen, aber langfristig gesehen sind fußkräftigere Übungen und Krafttraining für den Oberkörper zäuführender. Ein fester Schuh oder eine Einlage können nicht die Laufarbeit übernehmen“, führt Reiter aus. Dabei sehen viele seiner Klienten Laufen als Selbstverständlichkeit an, denn man praktiziere es im Grundesetz der Kindheit. Doch genau das Gegenteil sei der Fall. Vielen fehle die Muskulatur in den entscheidenden Körperregionen und das führe zu schädlichen Laustifen: „Ist der Schwerpunkt beim Laufen zu weit unten, ist das ein sogenannter »

FOTOS: FLORIAN REITER, KIKOWIC/ISTOCKPHOTO.COM



Kalender

- 27. 5. Frauenlauf, Wien (5km & 10km)
- 2. 6. Weinviertler Laufcup NO (5km)
- 16. 6. Mozart 100 Salzburg (13km-103km)
- 16. 6. X-cross-run Vienna (5,6 km/1,2 km)
- 21. 6. LCC Firmenlauf, Wien (5km)
- 23. 6. SteierKren Sommerlauf, Feldbach (0,4km-21km)
- 30. 6. IRON GIRL Run, Klagenfurt (4,2km)

FOTOS: FLORIAN REITER (4) /STOCK.ADOBE.COM/WERNER FELLNER, DANNY SMYTHE, POINTIMAGES/STOCKPHOTO.COM, HARALD FRITZ



1. Krafttraining: sechs Stützpositionen mit oder ohne Pause aneinandereiheilen (3x3 Min., jeweils 30 Sek. halten)

AUFWÄRMEN ALS SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

Die Übungen dieser Phase nehmen lediglich 15 Minuten Zeit in Anspruch und bereiten den Bewegungsapparat auf das Laufen vor. Der Körper wird dabei aktiviert, mobilisiert und tonisiert. (Ausfallschritt-)Kniebeugen, Zehen- oder Fußstände, Unterarm- oder Seitsitzen (siehe Fotos oben) oder Sprunggymnastik sind ideale Aufwärmübungen. Achtung: Dehnen wird nicht empfohlen, da so eine Absenkung des Tonus im Muskel verursacht wird und das die Leistungsfähigkeit verringert. Verspannte Stellung können aber durchaus mit gezielten Dehnübungen mobilisiert werden.

stirzender Laufstil. Das machen sehr viele. Andere schauen viel auf den Boden, wodurch der Nacken sowie die Halswirbelsäule stark belastet werden und die Körperspannung verloren geht. Auch die Schrittfrequenz pro Minute ist bei vielen zu niedrig“, erklärt er bezüglich gängiger Fehler in der Lauftechnik. Sind diese Grundlagen geklärt, kann mit gezieltem Training begonnen werden.

GEDULD IST DER SCHLÜSSEL. Der Anfang des Trainings wird in der Sportmedizin als erste Grundlageneinheit bezeichnet und ist ein langsames sowie strenges Heranziehen an die Materie. Zwei oder drei aufbereitete Trainingseinheiten pro Woche sollen laut Reiter den eigenen Wohlhubereich nicht überschreiten: „Die erste Zeit ist eine Mischung aus langsamem Gehen und Laufen. Intervallmäßig circa hundert



2. Krafttraining: die einbeinigen Kniebeuge mit stabiler Beinachse. Auch während des Laufs integrierbar

GEHEIMWAFFE: KRÄFTIGE FÜSSE

Durch das Tragen von Schuhen erschafft unsere Fußmuskulatur. Für die Kräftigung dieser Partie wird ein „Fußbad“ mit Steinen empfohlen. Anleitung: Wärme mit zwei bis drei Schichten Klebebandrollen 5 Steinen anfüllen und diese vor dem Waschbecken oder dem Spiegel platzieren. Täglich ein paar Minuten barfuß auf den Steinen stehen. Optional kann ein Einbeinstand gemacht oder im Stand darauf gegangen werden. So wird die Fußmuskulatur punktuell angeregt und durchblutet.



Meter laufen und anschließend fünf Minuten gehen. Beziehungsweise erst wieder zu laufen beginnen, wenn man Lust darauf hat. Das kann man von Woche zu Woche steigern und die Gehintervalle verkürzen.“ Das Grundlagentraining kann von acht bis zwölf Wochen reichen, wobei jede Einheit 30 bis 60 Minuten lang sein sollte. Besonders wichtig sind Pausen zwischen den Trainingseinheiten, damit der Körper genug Regeneration erfährt. Fakt ist, dass sich Herz- und Kreislauf sowie die Muskulatur sehr schnell an den Laufsport anpassen und zu mehr verlieren. Der passive Bewegungsapparat hingegen wie Gelenke, Sehnen und Bänder braucht einige Monate bis zwei Jahre, um sich komplett umzustellen. Wer es übertreibt und seinem Körper keine Pausen gönnt, wird sich überanstrengen und Verletzungen im passiven Bewegungsapparat zuziehen. Hier ist Geduld gefragt, denn zu schnell zu viel sei kontraproduktiv.

NEUE REIZE SETZEN. Wer die Grundlageneinheit erfolgreich absolviert hat, bewegt sich in den mittleren Teil des Trainings – in die sogenannte Aufbauphase. Hier gehe es vier Wochen darum, die erarbeitete Form zu halten und im besten Fall noch auszubauen. Stagnation und Langeweile seien allerdings Zustände, die es tunlichst zu vermeiden gilt: „Wenn ich dieselbe Runde jede Woche mit dem gleichen Tempo und Umfang laufe, wird mir

DAS PASSENDE SCHUHWERK

Wichtig ist, vorab den eigenen Laufstil barfuß analysieren zu lassen, um etwaige orthopädische Probleme zu erkennen und einen Schuh mit unterstützender Passform zu kaufen. Kritisch zu betrachten sind Laufschuhe mit hoher Stabilität oder ausgesprochenes Schuhwerk, denn oft sind diese nicht nötig und schaden nur der Fußmuskulatur. Neue Schuhe sollten außerdem langsam eingelaufen werden.



„Spotify „Running“ liefert einen Mix aus Liedern passend zum eigenen Laufrhythmus“

HERZFREQUENZ UND PULSUHR

Die ideale Herzfrequenz beim Laufen variiert von Mensch zu Mensch. Für Anfänger sollte der Richtwert bei 120–145 Schlägen pro Minute liegen. Eine Pulsuhr hilft, diesen Bereich einzuhalten und nicht zu überschreiten. Wer sich von dem elektronischen Hilfsmittel abgelenkt fühlt, kann einen altbewährten Trick anwenden: die Sprechkontrolle. Wer während dem Lauf noch locker mit einem Zweiten reden kann, befindet sich im idealen Herzfrequenzbereich.



SEITENSTECHEN EFFEKTIV BEKÄMPFEN

Bis heute ist medizinisch nicht ganz geklärt, wo Seitenstechen genau entsteht. Man geht von einer Störung im Bereich des Zwerchfells aus, die durch zu intensives Training ausgelöst wurde und mit einer verkürzten Atmung zusammenhängt. Wenn nichts stehen-bleiben möchte, soll das Tempo reduziert und auf längere Ausatmung achten. Bringt diese Maßnahme keine Besserung, kann der seitliche Rumpf im Bereich des Schmerzes gedehnt werden. Anschließend ein paar Mal tiefer ein- und ausatmen.

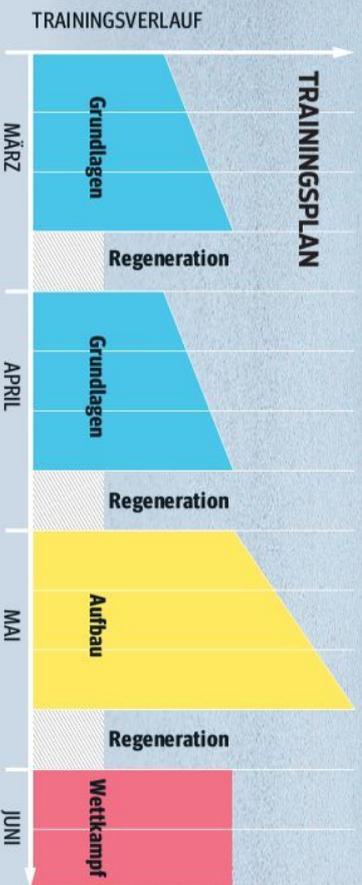


„WICHTIG IST DIE REBELMÄSSIGKEIT DES TRAININGS – ZWEI BIS DREIMAL PRO WOCHE. DANN LÄSST SICH DER ERFOLG NICHT VERHINDERN. DIE STRUKTURELLE ANPASSUNG PASSIERT ABER IN DER RUHEPHASE. DAS HEISST, ICH MUSS UNBEDINGT PAUSEN EINPLANEN.“ Harald Fritz, Ausdauercoach

AKTIVE UND PASSIVE REGENERATION

Während des Trainings wird der Körper aus dem Gleichgewicht gebracht und erst in der Ruhephase findet eine strukturelle Adaptation statt. Aktive Regeneration beginnt schon beim ruhigen Auslaufen, bis hin zum Ausmassieren belasteter Körperregionen mit einer Faszienrolle (unten). Passive Regeneration erreicht man durch ausreichend Schlaf, Massagen, Bäder und ausgewogene Ernährung.





- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Grundlagen ■ Techniktraining ■ Koordinationstraining ■ Krafttraining ■ Beweglichkeitstraining ■ Intensität (niedrig) ■ Umfang (steigern) | <ul style="list-style-type: none"> ■ Aufbau ■ Koordinationstraining ■ Krafttraining (reduzieren) ■ Beweglichkeitstraining ■ Intensität (steigern) ■ Umfang (reduzieren) ■ Intervalltraining | <ul style="list-style-type: none"> ■ Wettkampf ■ Umfang (reduzieren) ■ Intensität (reduzieren) ■ Regeneration ■ Ausreichend Erholung ■ Wettkampfinstabilität (vereinzelt) |
|---|---|--|

Grafik: Beinholdt | Bild: Adobe Stock | Quelle: Florian Reiter, mygold.de

bestimmt langweilig. Es findet auch keine Anpassung vom Körperherstart und das ist nicht trainingswirksam. In dieser Phase gilt es, neue Reize zu setzen, die den Körper fordern: Intervalltraining oder Bergläufe bieten sich an“, erklärt Reiter.

Ähnlich sieht das Lauteksperte Harald Fritz. Errantieren neben Hobbyläufern und Triathleten auch den österreichisch-atholischen Halbmarathonläufer Lena von Kerema. Fritz war selbst passionierter Marathonläufer und kennt sich im Erstellen von effektiven Trainingsplänen aus. Auch er schwört auf Abwechslung in Training und die Gemeinschaft dahinter.

„Neben Wald- und Bergläufen kann Gruppentraining ein Mal pro Woche integriert werden. Das ist auch gut, um sich auszutauschen und zu sehen, wie es den anderen im Training geht.“ Laut Fritz kann man pro Trainingswoche mit einer bis zu zehnprozentigen Distanzsteigerung rechnen, allerdings nur dann, wenn man regelmäßig läuft und sich die nötigen Pausen gönnt. Für die Extraportion Motivation und die richtige Schrittfrequenz (ca. 180 Schritte pro Minute) empfiehlt er spezielle Laufmusik auf Spotify. Der Rhythmus bestimmter Lieder gibt im Takt die richtige Schrittzahl an, die der Läufer beim Hören automatisch auf den Asphalt überträgt.

ZIELGERADE: Wenn Tag X in Sichtweite ist, rückt der Körper auf ein stabiles Leistungsniveau ab, beginnt die Wertungskampffase. Zwei Wochen vor einem

großen Lauf soll laut Fritz und Reiter nicht mehr versucht werden, fehlende Trainingsmehrer aufzuholen. „Das ist ein großer Kardinalfehler, den viele machen. Man sollte Umfang und Intensität vor allem in der Woche vor dem Wettkampf reduzieren, locker laufen und ihn unruhiger im Intervall – fünf Mal 30 Sekunden – das geplante Wettkampftempo einnehmen. So wird der Körper auf das Event vorbereitet“, erklärt Reiter. Fritz empfiehlt rausmental Grunden, sich mit der Laufstrecke des Bewerbs vertraut zu machen und diese Möglichkeit genutzend abzulaufen. Am Tag des Laufs gilt es, auf keinen Fall kalt an den Start zu gehen. „Kurz davor mit Hüpfen oder Springgymnastik ganz leicht ins Schwitzen kommen, dann läuft der Meoer schon“, sagt der Experte.

FOTO: STOCK ADOBE.COM/LEZ