

# Laufen

---

## Inhalt

Laufen bis 30 Minuten .....	1
Trainingsplan .....	6
Laufen über 30 Minuten .....	7
Trainingsplan 2 .....	10

## Laufen – so einfach ist der Einstieg

Ihre Lunge-Laufexperten sind nicht nur Ansprechpartner für Schuhe und Outfit. Nützliche Informationen rund um den Laufsport ergänzen den besonderen Service. Sie erklären Grundsätzliches zum Training und helfen bei der Trainingsgestaltung. Vor allem für den Einsteiger stellt sich oft die Frage nach dem "wie oft", "wie schnell" und "wie lange". Zu diesem Thema befragten wir einen der Laufexperten.

⇒ Herangehensweise **Viele Einsteiger haben keine genauen Vorstellungen, wie sie an ihren neuen Sport herangehen sollten. Was raten die Laufexperten?**

"Dazu erstmal eine gute Nachricht: schon wenn man drei mal pro Woche 20 Minuten ununterbrochen läuft, fängt der Körper an, sich an diese neue Belastung zu gewöhnen und sich umzustellen. Die positiven Effekte des Laufens, eine bessere Durchblutung und ein besserer Stoffwechsel, machen sich bemerkbar. Muskulatur und Herz-/Kreislaufsystem arbeiten wirtschaftlicher. Schon nach etwa drei Wochen hat man die Anfangsschwierigkeiten hinter sich gelassen und man fühlt sich recht wohl mit der neuen Sportart. Zuviel wäre es, wenn man versucht, dieses Pensum gleich in der ersten Woche zu übertreffen. Sie sollten versuchen, drei, eventuell vier Mal 30 Minuten mit Gehpausen zu erreichen. Das ist pro Woche insgesamt ein bis zwei Stunden laufen und gehen. Dieses Pensum würde ich in den ersten drei Wochen nicht steigern. Danach können Sie entweder die Gehpausen allmählich weniger werden lassen oder Sie steigern den Laufanteil auf 25 bis 30 Minuten."

⇒ Laufen: wie oft? **Das ist nicht sehr viel. Oft hört man, dass man täglich laufen sollte...**

"Prinzipiell wäre das kein größeres Problem, doch aus orthopädischer Sicht ist das Laufen eine recht anspruchsvolle Sportart. Während sich das Herz-/Kreislauf-System sowie der Stoffwechsel, aber auch die Muskulatur schnell an die neue Belastung anpassen werden, brauchen die Sehnen und Bänder dafür wesentlich länger, da die Durchblutung und der Stoffwechsel hier wesentlich träger verlaufen. Sehnen und Bänder sind die Schwachpunkte beim Laufen und damit auch die Ursache für die meisten Überlastungsprobleme. Also vorerst nicht jeden Tag, denn der limitierende Faktor beim Laufen sind nunmal die Muskelansätze - die Sehnen. Alle anderen Systeme des Körpers können schneller und mehr, doch auf lange Sicht zahlt es sich immer aus, auf die Schwachstellen zu hören."

⇒ Walking als Einstieg? **Wäre es dann nicht sinnvoller, mit Walking anzufangen? Das soll doch wesentlich gesünder sein.**

"Walking ist auf jeden Fall für Einsteiger eine interessante Alternative. Die Belastung für den gesamten Bewegungsapparat ist wesentlich geringer. Während beim Laufen bei jedem Schritt das dreifache des Körpergewichts aufgefangen und stabilisiert werden muß, ist es beim Walken nur das einfache. Das bedeutet natürlich auch, dass der Trainingseffekt geringer ist. Besonders, wenn man noch nie oder lange nicht sportlich aktiv war, ist Walking der schonendste Einstieg, den es gibt. Doch auch bei der Frage ob Laufen oder Walking, ist der Lex-Händler gern behilflich. Er erkennt anhand der üblichen Laufanalyse, ob der Kunde eher mit Walking oder Laufen in den Sport einsteigen sollte. Für sportliche Typen ist der Trainingsreiz des Walking sicherlich zu gering um eine deutliche Leistungssteigerung zu erzielen. Eine gute Empfehlung ist auf jeden Fall: Gemütlicher Dauerlauf und in den Gehpausen flott walken oder vielleicht auch einmal an einem Tag, an dem Sie nicht laufen. Das ist eine gesunde Kreislaufbelastung, ohne zusätzliche Belastung des Bewegungsapparates. Das forcierte Ausschreiten und der aktive Armeinsatz bringen dem Körper einen erhöhten Stoffwechsel und Pulswerte, die im Fettverbrennungsbereich liegen."

**Also schnelles Walking oder langsames Laufen?**

"Genau. Der Pulsmesser dient dabei als wertvolle Hilfe. Die Berechnung der optimalen, individuellen Werte gehört bei uns zum Service. Viele neuere Geräte errechnen die Zielzone für den Puls bereits von selbst. Wer keinen Pulsmesser hat, kann sich nach der Atmung richten. Sie sollten sich beim Laufen oder Walken unterhalten können, also nicht zu sehr außer Atem kommen."

⇒ Bedeutung der Trainingspausen

**Das klingt alles ziemlich einfach. Muss man dann wirklich noch einen Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten einlegen?**

"Wenigstens am Anfang. Das wird verständlich, wenn man bedenkt, dass der Tag an dem Sie nicht laufen, die sogenannte Trainingspause, so wichtig ist, wie das Training selbst. Denn in den Trainingspausen passt sich der Körper an die neue Belastung an. Die erste Phase ist der Trainingslauf. Hier verbraucht man Energie, die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt ab. Phase zwei ist die Erholungsphase nach dem Lauf. Je geringer die Belastung beim Lauf war, desto schneller sind Sie wieder erholt.

Phase drei ist die wichtigste. Hier kommt es zu einer erhöhten Erholung, man nennt das Superkompensation. Der Körper bereitet sich in dieser Phase darauf vor, beim nächsten Mal günstigere Voraussetzungen für die Belastung zu schaffen - er erhöht sein Leistungsniveau.

Für diese Anpassung braucht ein Untrainierter bei einer leichten Belastung etwa

einen Tag. Aber er lernt mit der Zeit, sich schneller anzupassen, denn auch das wird mittrainiert. Sehen Sie, hier auf der nächsten Abbildung unten. Mit dem richtigen Verhältnis von Training und Pause können Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit optimal verbessern. Es ist natürlich nur logisch, dass das ganze System auch umgekehrt funktioniert.

Wenn Sie zu früh wieder laufen, der Körper also noch nicht wieder erholt ist, summiert sich das Erschöpfungspotential. Die Leistungsfähigkeit nimmt ab, sie fühlen sich müde und appetitlos. Das sind typische Symptome für das sogenannte "Übertraining".

⇒ Signale des Körpers unbedingt beachten

#### **Ich wußte gar nicht, dass es so etwas gibt.**

"Viele Läufer sind sich darüber nicht im Klaren. Auch bedenken sie nicht, dass man das Laufen nicht unabhängig von den Alltagsbelastungen sehen darf. Beruf und Familie bringen Stressfaktoren mit sich, die der Körper verarbeiten muß. Es ist wichtig, auf die Signale seines Körpers zu hören. Selbstverständlich sollte man dem Körper auch bei gesundheitlichen Problemen Zeit lassen, diese zu bewältigen, bevor man ihm eine sportliche Leistung abverlangt. Bei manchen Erkältungen kann ein langsames, durchblutungsförderndes Läuferchen den Heilungsprozess unterstützen, aber da muß man sehr vorsichtig rangehen. Schließlich laufen wir, um gesund und fit zu werden. Wer entspannen will darf sich nicht auch noch beim Laufen stressen und niemand kann in zwei Wochen abspecken, was er in zehn Jahren draufgepackt hat."

⇒ Den Spaß am Laufen erhalten

#### **Wird das langsame Laufen nicht mit der Zeit langweilig?**

"Ja und nein. Es gibt Tage, da wäre es ein Zwang, sich zu zügeln und langsam zu laufen. Da kann man es schon mal "laufen lassen". Auch das brauchen wir mal. Das sind die emotionalen Läufe, die einfach Spass machen. So wie wir überhaupt den Faktor Freude nicht vergessen sollten. Heutzutage muß alles logisch sein, einem Zweck dienen. Gönnen Sie sich zusätzlich den Spaß an der eigenen Bewegung, der körperlichen Leistungsfähigkeit, die allmählich besser wird und dem hautnahen Erleben der Natur. Wenn Sie die Anfangsschwierigkeiten erstmal überwunden haben, der letzte Muskelkater verflogen ist und die Kondition sich spürbar verbessert hat, macht Laufen viel Spaß. Viele ehemalige Skeptiker sind jetzt begeisterte Läufer. Das gilt für jede sportliche Betätigung. Ob Radfahren, Schwimmen, eine längere Wanderung oder Ski-Langlauf - alles Sportarten, die das Herz-/Kreislaufsystem ansprechen und den Stoffwechsel aktivieren. Doch bei allen Ausdauersportarten wird die Muskulatur nur einseitig angesprochen. Ein ansprechende Lösung bietet hier das "Crosstraining", der Sport kreuz und quer durch alle Sportarten. Es verhindert Überlastungen und Trainingsmonotonie durch unterschiedliche Anforderungen an den Bewegungsapparat. So ist die ein oder andere Stunde im Fitness-Studio oder Aerobic keineswegs vergebens - kurz: alle Sportarten, die abwechslungsreiche Bewegungsabläufe beinhalten, sind sinnvoll.

Wer natürlich seine Leistungen gezielt beim Laufen verbessern möchte, wird kaum noch zusätzliche Sportarten ausüben können. Doch läßt sich auch ein reines Lauftraining abwechslungsreich gestalten. Unterschiedlicher Laufuntergrund (Wald/ Straße), Laufen in der Ebene und im hügeligen Gelände, unterschiedliche Geschwindigkeiten, auch innerhalb eines Laufes, bringen Abwechslung und zusätzliche Motivation. Ganz zu schweigen von den guten Trainingserfolgen. Durch abwechslungsreiches Training werden unterschiedliche Muskelgruppen trainiert. Die gesamte Laufmuskulatur wird leistungsfähiger, was sich auch darin äußert, dass man nicht so anfällig für Verletzungen und Überlastungsprobleme sein wird, wie der Läufer, der ständig die gleiche Runde im gleichen Tempo läuft."

**Ich glaube, ich werde das gleich mal testen. Das war jetzt richtig motivierend.**

"Freut mich. Nur bitte nicht alles auf einmal ausprobieren. Ansonsten: viel Spaß!"

# Trainingsplan 1

**Das Ziel: eine halbe Stunde Dauerlauf – ohne Muskelkater und Seitenstiche!**

Durch unterschiedliche Gewichtung von Laufen und Gehen – und am besten mit Hilfe eines Pulsmessers – beim Laufen nicht über 80%, beim Gehen nicht unter 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Wo diese liegt, rechnen Ihnen Ihre Lunge Sportschuhexperten gerne aus.

3-4 Trainingstage pro Woche sind ausreichend, das heißt nach jedem Trainingstag ein Ruhetag, aber nicht mehr als 2 Ruhetage hintereinander.



## Laufen jenseits von 30 Minuten

Sie haben also ca. 3- bis 4-mal wöchentlich trainiert, zunächst schon nach 2 Minuten Laufen eine Gehpause von 1 Min. eingelegt bei 10 Wiederholungen; Sie haben dann über längere Laufeinheiten (z.B. 5 Min. Laufen) und immer kürzere Gehpausen Ihr Ziel nach ca. zehn Wochen erreicht: 30 Min. laufen ohne Pause klappt schon prima – besonders weil Sie auch die Empfehlung, zunächst sehr langsam zu laufen und dadurch den Puls nicht in Schwindel erregende Höhen zu treiben, – meist – beachten haben.

Die Distanz, die Sie innerhalb dieser halben Stunde überbrücken, ist jedoch leider noch nicht viel länger als der Spaziergang mit der/dem Liebsten!?

Dies wollen Sie natürlich ändern! Und diese Erfahrung, den Bewegungsradius zu vergrößern auf Entfernungen, die Ihren Bekannten Respekt abringen, ist der Anfang so mancher „Laufkarriere“, die nicht selten ihren ersten Höhepunkt bei einer Marathonteilnahme gefunden hat.

### Raus in die weitere Umgebung

Wenn Sie erst einmal zum 5 bis 6 km entfernten Aussichtspunkt xy laufen können und dann auch noch im gleichen Tempo ohne Pause zurück zum Ausgangspunkt kommen, wenn Sie mit Gleichgesinnten eine Stunde bei angeregter Unterhaltung durch den Wald traben können, wenn Sie nicht jeder Hügel, der sich Ihnen in den Weg stellt, „fertig“ macht und wenn Sie schon mal auf den Volkslauf in Ihrer Gegend schielen, dann sind Sie drin im Klub der Läufer. Sie werden sich fragen, warum Sie auf diesen Genuss so lange verzichtet haben!

### Aber gemach!

Die Dauer eines Laufes von 30 auf 60 Min. zu verdoppeln und dabei nicht den - gerade gewonnenen - Spaß zu verlieren, bedarf weiterhin Ihrer vollen Aufmerksamkeit! Immer noch ist es die größte Gefahr (leider auch bei Spitzensportlern!), „zu schnell zu schnell“ zu laufen!

### Puls ist immer (noch) wichtig

Wenn Sie mit Pulsuhr laufen, sollten Sie bei Trainingseinheiten in der Regel Ihren Belastungszonen Aufmerksamkeit schenken. Puls nicht über 80 % des Maximalpulses! Ohne Pulsmesser empfehle ich pauschal als Maximalpuls direkt beim Lauf 140 bis 145

(besser sogar Puls unter 130 im flachen Gelände), gerade dann, wenn ungewohnte Entfernungen in Angriff genommen werden. Den Puls sollten Sie nach jedem Laufabschnitt messen, bei längeren Einheiten sollte spätestens nach 15 Minuten eine Kontrolle erfolgen.

## Nach fünf Minuten unter 100

Für mich als Trainer von Hochleistungssportlern und Übungsleiter von Laufanfängern gibt es jedoch noch eine weitere wichtige Messgröße: Für alle Leistungsklassen gilt, dass 5 Minuten nach dem Lauf der Puls sich unter 100 Schläge pro Minute beruhigt haben sollte. Je besser Sie „Ihr“ Tempo gefunden haben, desto schneller werden Sie den Wert „Puls unter 100“ erreichen und um so schneller werden Sie auch im Ausdauerbereich vorankommen. Dass Appetitlosigkeit und Einschlafstörungen Zeichen von viel zu hartem Training sind, brauche ich ja eigentlich nicht mehr zu erwähnen, sei der Wichtigkeit halber aber nochmals ausdrücklich unterstrichen.

Aber dann, wenn Sie schon sicherer sind in der Gestaltung Ihres Lauftempo, sollten Sie auch mal versuchen, ohne „Pieper“ bzw. ohne „Messpausen“ bis zum Ende des Trainings zu laufen. Dann aber sollten Sie unbedingt die Pulswerte direkt am Ende der Belastung messen und auch nach 5 Minuten den Erholungswert feststellen. Der Puls soll natürlich auch dann nach 5 Minuten „unter 100“ liegen. Probieren Sie dies aber erst im letzten Drittel des empfohlenen Trainingsaufbaus aus. Ich empfehle dies, weil Sie nicht „Sklave“ Ihrer Pulsuhr werden sollten. Je mehr Erfahrungen Sie mit Ihrem Körper bei den Läufen gesammelt haben, um so seltener werden Sie auf Ihre Pulswerte achten müssen, ohne sich zu übernehmen.

## Laufen in der Gruppe

So richtig schön wird das Laufen, wenn Sie ab und zu mit Bekannten durch das Gelände traben können. Hier sollten Sie aber immer Rücksicht auf den Langsamsten der Gruppe nehmen. Die Schnelleren und meist auch Erfahreneren richten sich nach dem Tempo des Langsameren. Für die Schnelleren ist das Training dann ein Erholungs-, Entspannungs- oder auch „Fettstoffwechsellauf“, für den Langsameren ein Lauf nicht über seine empfohlenen Pulswerte hinaus. Machen Sie die Langsamen nicht fertig!!!

## Essen und Trinken vor dem Training

Eine Stunde unterwegs zu sein kostet schon einige Energie. Leichte Kost 1 bis 2 Stunden vor dem Lauf und 0,7 bis 1 l Wasser in kleinen Mengen in der Zeit vor dem Training helfen Ihnen, die Läufe problemlos zu bewältigen. Nach dem Lauf empfehle ich, so bald wie möglich Säfte oder Obstschorle und ein Stück Obst zu sich zu nehmen. Dies erleichtert die Regenerationsprozesse.

## Gymnastik und Stretching

Wie im Artikel unserer letzten Ausgabe erwähnt, sind Muskelansätze und Sehnen beim Laufen besonders beansprucht. Sie können Auflockerungsgymnastik nach den ersten 10 Minuten Laufen durchführen. Längere und intensive Stretchingübungen empfehle ich nach dem Training, da ermüdete Muskeln sich dann intensiver dehnen lassen. Meine aktuelle Literaturempfehlung zum Thema Gymnastik und Stretching: Dr. Thomas Wessinghage: Das kleine ABC der Sportverletzungen, Essen und Trinken vor dem Training erschienen im WESSP-Verlag.

**Nach den grundsätzlichen Empfehlungen finden Sie auf der folgenden Seite nun Ihren konkreten Trainingsplan für die nächsten Wochen.**

## Trainingsplan 2

Wenn Sie jeden zweiten Tag trainieren, haben Sie das Ziel in sieben Wochen erreicht. Für die ganz Ungeduldigen unter Ihnen ein Tipp: Laufen Sie bis zum Erreichen der Stundenmarke höchstens zwei Tage hintereinander und machen am dritten Tag eine Pause. Auch dann kommen Sie schon nach 5 bis 6 Wochen ans Ziel ! Für die nächsten Wochen nach Ihrem ersten Lauf über eine Stunde empfehle ich Ihnen, noch häufig im „sicheren“ Bereich zu laufen und nur 1- bis 2-mal wöchentlich an Ihre Maximallaufzeit zu gehen. Die 90 min sind über die 75 min als Zwischenziel genauso leicht zu erreichen.

Vielleicht gibt es ja in Ihrer Umgebung einen Verein oder eine Laufgruppe mit erfahrenen Übungsleitern oder Trainern, die Ihnen helfen, Ihre nächsten Ziele zu erreichen.

*Udo Brandt-Hüdepohl, Bielefeld*

### Trainingsplan

TAG	A	B	A	B	A	TOTAL
1	30					30
2	35					35
3	20	10	20			50
4	30					30
5	10	5	25	5	10	45
6	30					30
7	35					35
8	20	10	20			50
9	30					30
10	35					35
11	15	5*	15	5*	15	55
12	30					30
13	45	(schön vorsichtig!)				45

TAG	A	B	A	B	A	TOTAL
14	35					35
15	10	10	30	5*	10	65
16	30					30
17	45					45
18	10	5	35	5*	10	65
19	35					35
20	50					50
21	20	5*	20	5*	20	70
22	35					35
23	35					35
24	20	5*	20			45
25	60	Das Ziel ist erreicht:				60
Herzlichen Glückwunsch!						

A= Laufzeit B=Lockerungszeit (\*= Pause) Angaben in Minuten