

Wer beim Laufen variiert, ist motivierter

Im Trainingsalltag sind Läufer oft Gewohnheitstiere. Sieben Bereiche, wo Abwechslung rasch positive Effekte zeigt.

Von Christian Finkbeiner

Die immergleiche Laufstrecke ist eintönig für Körper und Geist. Für den Trainingsexperten Thomas Mullis führt variantenreiches Lauftraining neben verbesserter Fitness und Leistung zu mehr Gesundheit und Spass, was sich positiv auf die Trainingsmotivation auswirkt. Seine Tipps:

Distanz, Dauer, Strecke

Um die Leistung zu steigern, sollten in jedem Training die Distanz und die Dauer variiert werden. Dies führt zu unterschiedlicher Beanspruchung des Herz- und Lungen-Kreislauf-Systems sowie des Bewegungsapparats. Unterschiedliche Terrains bieten eine willkommene Abwechslung für Muskeln, Sehnen und Gelenke. Noch grösser ist der Effekt, wenn diese Varianten in hügeligem Gelände angewendet werden. Tipp: Absolvieren Sie innerhalb der gleichen Woche nicht zweimal die gleiche Strecke. Laufen Sie einmal pro Woche in coupiertem Gelände.

Intensität

Für eine gute Basis reichen drei Trainings pro Woche in lockerem Tempo. Beim Wunsch nach mehr Abwechslung, für die Verbesserung der Fitness oder die schnellere Gewichtsabnahme empfiehlt sich einmal pro Woche ein sehr intensives Training. Das können auch weniger fitte Personen durchführen, sofern das Herz gesund ist. Tipp: An dem Wochentermin, an dem Sie am wenigsten Zeit haben, absolvieren Sie Ihr hartes Training. Dieses kann nur 25 Minuten dauern, sollte aber so intensiv wie möglich sein.

Schuhe und Bekleidung

Es lohnt sich, mehrere Paar Laufschuhe zu besitzen und diese abwechselnd zu tragen. Jeder Schuh hat eine andere Wirkung auf den Bewegungsapparat und beansprucht die Fuss- und Unterschenkelstrukturen unterschiedlich. Eine Auswahl an funktioneller Bekleidung hilft, dass Training bei fast jedem Wetter Spass macht. Tipp: Pro Lauftraining im Wochenrhythmus je ein anderes Schuhmodell verwenden.

Zeit und Begleitung

Wer flexibel ist, trainiert, wenn er sich am wohlsten fühlt. Warum nicht einmal bei einer Laufgruppe reinschnuppern oder mit Kollegen abmachen? Solche Termine werden



Eine Laufgruppe verpflichtet: Das Training wird nicht gestrichen, nur weil das Wetter schlecht ist.

bei schlechtem Wetter oder geringer Motivation eher wahrgenommen. Tipp: In Ihrer Nachbarschaft wimmelt es von Personen, die darauf warten, dass jemand sie auf eine gemeinsame Joggingrunde einlädt.

Technik

Für Läufer, die beschwerdefrei sind, geniesst die Verbesserung der Technik keine Priorität. Der Aufwand ist gross, der Ertrag gering. Grundlagentipps findet man bei Bedarf zur Genüge im Internet. Wer aufgrund des Laufens Beschwerden hat, sollte sich mit den Themen Fussaufsatz und Schrittfrequenz befassen. Die Variation dieser Variablen hilft oft. Tipp: Ein Training pro Woche in hügeligem Gelände absolvieren, dadurch wird man zum Variieren des Stils gezwungen.

Ergänzende Massnahmen

Krafttraining, Stretching oder Foam Rolling dürfen nicht unterschätzt und sollen in den Lauftrainingsalltag integriert werden. Viele

Läufer haben aufgrund ihrer oftmals sitzenden beruflichen Tätigkeit erhebliche Defizite, was Körperhaltung, Rumpfkraft und Beweglichkeit betrifft. Diese werden durch das Laufen nicht automatisch behoben, sondern im schlimmsten Fall akzentuiert. Dank ergänzenden Massnahmen sinkt die Verletzungsanfälligkeit. Tipp: Lieber zehn Minuten weniger laufen, dafür diese am Ende des Trainings in Rumpfkraft, Beweglichkeit oder Faszientraining investieren. Das macht aus Ihnen den kompletteren Läufer.

Häufigkeit

So empfehlenswert Variationen im Training sind, bei der Anzahl Einheiten pro Woche sind sie zu vermeiden. Eine Variation der Trainingshäufigkeit verlangt eine flexible Agenda, die aufgrund von Beruf, Familie und anderen Hobbys oft nicht vorhanden ist. Es empfehlen sich drei Trainings pro Woche, da der Effekt bezüglich Energieverbrauch und körperlicher Fitness im Vergleich zu zwei Trainings deutlich grösser ist. Tipp: Trainingstermine fix in die Agenda eintragen.



Sportberatung
Andreas Lanz

Das richtige Training bei grosser Hitze

Darf man an sehr heissen Tagen draussen trainieren? Das ist vor allem eine Frage der Dosierung.

Unser Herz-Kreislauf-System muss an Hitzetagen mehr arbeiten, um den Körper vor Überhitzung zu schützen. Durch die körpereigene Klimaanlage wird Blut in Arme, Beine und die oberen Hautschichten transportiert und so Wärme über die Haut abgegeben. Der daraus resultierende Schweiß verdunstet und fördert die Abkühlung. Dieser zusätzliche Aufwand des Körpers braucht Energie und hat einen Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit. Training an heissen Tagen fühlt sich anstrengender an und man ist schneller erschöpft. Für Nichttrainierte ist ein intensives Training unter solchen Bedingungen nicht sinnvoll.

Natürlich kann der Körper für eine Aktivität bei Hitze trainiert werden. Je höher allerdings der Körperfettanteil, desto besser die Isolation und desto eingeschränkter die Wärmeabgabe. Generell empfehle ich bei Temperaturen von über 30 Grad, auf die Signale des Körpers zu hören und allenfalls weniger intensiv zu trainieren. Wenn Sie folgende Tipps beherzigen, macht Training im Sommer Spass:

1. Intensität senken. An einem Hitzetag ist der Puls bei gleicher Trainingsintensität bis zu 20 Schläge höher als an kühlen Tagen. Deshalb: Intensität senken oder Pausen einlegen.

2. Wärmeabfuhr des Körpers begünstigen. Sie können diesen Vorgang etwa durch atmungsaktive Kleider unterstützen.

3. Flüssigkeitshaushalt beachten. Trinken Sie während des Trainings regelmässig und schluckweise. Mein favorisiertes Getränk ist die Apfelschorle - ein Drittel Süssmost und zwei Drittel Mineralwasser mit wenig Kohlensäure.

4. Ozonwerte überprüfen. In städtischen Gebieten können an Sommertagen die Ozonwerte steigen. Ein Training bei hohen Ozonwerten ist schädlich, es schränkt die Lungenfunktion ein, reizt die Schleimhäute und kann Kopfschmerzen verursachen. Der Grenzwert liegt bei 360 g/m³, ab diesem Wert sollten Sie auf ein Training im Freien verzichten. Gut zu wissen: Am geringsten ist die Ozonkonzentration in den frühen Morgenstunden. Trainieren Sie am Morgen und umgehen Sie so die Sonne, die Hitze und die hohen Ozonwerte. Falls Sie sich für ein Training am Mittag oder frühen Abend entscheiden, präferieren Sie schattige Trainingsorte. Wichtig: Bei Muskelkrämpfen, Kopfschmerzen, Schwindel, Schwäche oder Übelkeit sollten Sie das Training sofort abbrechen, einen kühlen Ort aufsuchen und viel trinken.

Andreas Lanz ist Referent und Buchautor sowie Gründer und Inhaber der Firma Tatkraft-Werk GmbH.

Schuhe für verschiedene Zwecke



Asphalt

Laufen, stützen, führen - das waren jahrzehntelang die Kriterien, die Laufschuhe zu erfüllen hatten. Heute soll ein Schuh ein möglichst natürliches und dynamisches Laufen ermöglichen. Neutralschuhe eignen sich für Läufer mit normalem Abrollvorgang und bieten dank ihren Dämpfungseigenschaften ausreichend Schutz für die Gelenke. Passive Führungselemente unterstützen den Fuss bei Müdigkeit oder zu starker Pronation (Bewegung des Fusses nach innen).
New Balance 1080v8; Sprengung: 8 mm; Gewicht: 301 g; Preis: etwa 180 Franken



Natur

Bei Trailshuhen sorgt die ursprünglich bei Bergshuhen eingesetzte Vibram-Sohle mit Stollen für Halt und Grip. Die Sohle ist fester als bei Strassenlaufschuhen, ebenso das Obermaterial, das bei einigen Modellen eine wasserdichte Membran enthält. Die Zehenkappe ist verstärkt, um die Zehen vor Wurzeln und Steinen zu schützen. Strukturen im Schaft sorgen für mehr Führung, damit der Fuss in unebenem Gelände nicht so leicht umknickt.
Hoka One One Speedgoat 3; Sprengung: 4 mm; Gewicht: 292 g; Preis: etwa 160 Franken



Wettkampf

Laufschuhe mit Energierückgewinnung sind zurzeit in aller Munde. Eine im Schuh integrierte Karbonfaserplatte speichert die Energie und gibt diese bei der Abdruckphase wieder ab, was zu einem sogenannten Bounce-Effekt führt. Die Nachfrage in der Laufszene ist trotz hohen Preisen gross. Die Schuhe zeichnen sich durch geringes Gewicht und wenig Führung aus und eignen sich für ambitionierte Läufer.
Nike ZoomX Vaporfly Next%; Sprengung: 8 mm; Gewicht: etwa 211g; Preis: etwa 320 Franken. Christian Finkbeiner