

Zehn Schritte zum Läufer

ALLER ANFANG IST SCHWER? Aber nicht doch, nicht beim Laufen!

MAG. WILHELM LILGE



Immer wieder haben Sie sich vorgenommen, endlich mit dem Laufen zu beginnen. Sie hören aber immer wieder, was man nicht alles falsch machen kann dabei und was man alles braucht dazu – weshalb Sie es lieber gleich bleiben lassen. Alles halb so schlimm! Überlegen Sie einmal – jedes kleine Kind kann laufen und macht sich gar nicht allzu viele Gedanken darüber. Wir reden ja nicht von einem komplexen Turn-Kunststück, sondern von einer vergleichsweise sehr simplen Bewegung, die einfach oft wiederholt wird.

STEP BY STEP

I.

Gewisse Minimalvoraussetzungen sollten trotzdem gegeben sein, dazu gehört, dass keine orthopädischen Vorschädigungen bestehen, die durch die stoßartigen Belastungen beim Laufen noch schlimmer werden können. Dazu zählen aber auch starkes Übergewicht und eine Häufung von Risikofaktoren für das Entstehen einer Herz-Kreislauferkrankung, z. B. Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen, erhöhte Blutfettwerte, erbliche

Prädisposition und viele Jahre gänzliche Sportabstinenz. Wenn diese Faktoren vorliegen, wäre eine sportmedizinische Untersuchung mit Belastungs-EKG sicherlich sinnvoll.

II.

Wenn Sie diese angeführten Punkte als nicht vorhanden, abhaken können, dann wäre eine gewisse Basiskondition auch zu Beginn von Vorteil. Klingt vielleicht etwas paradox, aber wenn Sie keine zwei Minuten langsam durchlaufen können, ohne komplett aus der Atmung zu kommen, dann müssen Sie zuerst die fürs Laufen notwendige Basiskondition mit schonenderen Bewegungsformen erlangen.

III.

Es ist keine Schande, wenn Sie zu Beginn keine fünf Minuten durchlaufen können, ohne dass Sie komplett außer Atem kommen. In diesem Fall sollten Sie erst die fürs (gesunde) Laufen notwendige Basiskondition erwerben. Denn richtig gesund ist das Laufen dann, wenn Sie eine halbe Stunde locker durchlaufen können. Wenn das eben noch nicht möglich ist, dann weiter zu Punkt IV.

IV.

Die nötige Basiskondition können Sie schnell erwerben mit regelmäßigem, zügigem Spazierengehen (mit oder ohne Stöcke), mit Radfahren, mit Einschränkungen auch mit Schwimmen. Ehrgeiz gut und schön, aber machen Sie nicht den Fehler, dass Sie gleich alles niederreißen wollen und trainieren Sie nicht gleich täglich. Jeden zweiten Tag wäre ideal, so kann Ihr Körper auch entsprechend regenerieren – die Leistungsverbesserung erfolgt sowieso in den Pausen zwischen den Trainingseinheiten.

V.

Die ideale Dosis im Gesundheitssport ist drei bis fünf Stunden Bewegung pro Woche (Shoppen, bügeln oder Auto waschen zählen nicht dazu!). Das sind nicht mehr als zwei bis drei Prozent einer Woche (168 Stunden), das sollte doch möglich sein! Es ist alles eine Frage der Prioritätensetzung und der Konsequenz, natürlich werden Sie immer irgendeine Ausrede finden. Aber nur die Regelmäßigkeit macht es aus!

VI.

Die Intensität (wie schnell) ist am Anfang gar nicht so wichtig. Laufen oder radeln Sie so, wie es Ihnen Spaß macht (siehe auch Artikel zur Intensitätssteuerung in diesem LAUFSPORT 5.12). Bleiben Sie konsequent dabei und Sie werden sehr rasch eine Leistungsverbesserung bemerken. Sie wären der Erste, der sich darüber nicht freut und sich dadurch nicht weiter motivieren lässt!

VII.

Laufen Sie aber nicht jedesmal so weit oder so schnell, wie Sie es gerade schaffen. Gerade beim Ausdauertraining macht ständiges Quälen kein besseres Training, es geht ja vor allem darum, dass eine bestimmte Belastung mit weniger Aufwand – also ökonomischer – möglich ist. Deshalb sind am Anfang Gehpausen nicht erst dann sinnvoll, wenn es nicht mehr anders geht, sondern immer gleich, wenn Sie beim Laufen kaum mehr normal reden können. Steigern Sie das Training in keiner Weise sprunghaft, laufen Sie also nicht gleich zwei Stunden und auch nicht gleich täglich – Sie wollen Ihrem Körper ja etwas Gutes tun (gerade der Körper braucht Zeit, um das Lauftraining zu verdauen).

VIII.

Was wäre sonst noch wichtig? Eine wichtige, einfache Maßnahme ist, dass Sie Ihr Training – auch wenn es am Anfang nicht so beeindruckend aussehen mag – gleich nach jedem Training in Ihrem persönlichen Trainingstagebuch aufschreiben. Schreiben Sie auf, was und wie lange Sie trainiert haben und wie es Ihnen dabei gegangen ist. Dieses Trainingstagebuch soll Ihr „vademecum“ sein, dem Sie alles (Trainingsrelevante) anvertrauen und das Sie als omnipräsenter Partner immer ans nächste Training erinnern wird.

IX.

Ein derartiges Trainingsbuch können Sie auch für Ihre Ernährung führen. Schreiben Sie nach jeder Mahlzeit gleich auf, was Sie alles gegessen haben. Welchen Sinn das hat? Durch das Aufschreiben machen Sie sich einfach bewusst, was Sie alles essen und trinken. Sie kennen sicherlich die wichtigsten Grundzüge einer gesunden Ernährung – damit reflektieren Sie über Ihr Ernährungsverhalten und außerdem denken Sie schon beim Griff zur zweiten Nachspeise an Ihr Ernährungsprotokoll, weshalb Sie vielleicht nochmal Ihr Handeln überdenken ...

X.

Ein wichtiger Tipp zum Schluss: Setzen Sie sich ein konkretes Ziel für Ihr Bewegungsverhalten, bzw. Ihr Training. Das kann sein, dass Sie innerhalb eines Jahres 10 km unter 55 Minuten laufen können wollen, oder in einem Jahr auf 200 Trainingsstunden kommen wollen oder Ihren Körperfettanteil von 25 % auf unter 20 % innerhalb des nächsten halben Jahres senken möchten. Es ist – auch für Spitzensportler – immer wieder eine Überwindung, trotz großer Müdigkeit, vielleicht bei Regen und Dunkelheit noch mal rauszugehen und loszulaufen. Wenn Sie aber Ihr persönliches Leistungsziel immer im Hinterkopf parat haben, so werden Sie nicht jedesmal lange herum überlegen, ob das jetzt heute wirklich einen Sinn hat und nach Ausreden suchen – Sie tun es einfach.

Viel Spaß und willkommen im Leben 2.0! ☺



Ist der Lauf-Einstieg erst einmal gelungen, können Sie sich auf eine wesentliche Bereicherung Ihres Lebens freuen.