

Nicht immer nur Laufen – Herbstzeit ist Vielseitigkeitszeit!

LAUFEN FÜR EINSTEIGER Es muss nicht immer nur Laufen sein. Gerade der Herbst bietet die beste Möglichkeit, auch einmal andere Dinge zu tun, bzw. andere Facetten des Ausdauersports kennenzulernen. MAG. WILHELM LILGE



Nützen Sie die Herbst- und Winterzeit, um alternative Trainingsformen zu integrieren und so eine perfekte Basis für die nächste Laufsaison zu legen.

Laufen ist zwar wunderbar und die effizienteste Form des Ausdauertrainings, aber es ist auch ziemlich einseitig. Bestimmte Muskelgruppen werden optimal trainiert, andere fast gar nicht.

Wenn es Ihnen um ganzheitliche Fitness und gesundes Training geht, dann sollten Sie einerseits das Lauftraining mit anderen Ausdauersportarten kombinieren, andererseits auch neben der Ausdauerverbesserung Ihre Muskulatur kräftigen und die Koordination verbessern. Im Herbst bieten sich bei entsprechendem Wetter Wanderungen an, die

man kaum als Training im engeren Sinn bezeichnen wird, die aber bei richtigem Tempo eine milde Belastung des Herz-Kreislaufsystems über eine längere Zeitspanne darstellen und deshalb besonders wertvoll sind. Es ist eher Geschmackssache, ob Sie dabei mit oder ohne Stöcke gehen. Bergauf ist bei entsprechend dynamischem Stockeinsatz eine gewisse Kräftigung des Schultergürtels möglich, bergab verleihen die Stöcke mehr Sicherheit und entlasten die Kniegelenke etwas. Sie sollten aber nicht immer mit Stöcken gehen – auch nicht bergab – weil sonst die Gleichgewichtsfähigkeit etwas verloren

geht. Im anspruchsvolleren Gelände sind allerdings die fili-granen Nordic Walking-Stöcke weniger geeignet, da sollten Sie eher zu Trekkingstöcken greifen, die auch in der Länge verstellbar sind.

Winterliche Alternativen

Schon etwas auf den Winter vorausschauend, kann aus dem Wandern auch eine Schneeschuhwanderung werden. Neben dem Trainingseffekt in der frischen Luft ist vor allem die Unabhängigkeit von Liftanlagen oder Loipen ein positiver Aspekt und besonderer Reiz. Und wenn der Schnee

(noch) nicht bis ins Tal reicht, können Sie die leichten Schneeschuhe zuerst recht einfach auf den Rucksack schnallen und erst bei ausreichender Schneelage über normale Bergschuhe anziehen. Schlanglaufen und Schitouren sind im Winter natürlich ideale Ergänzungen, wenn Schnee, Loipen und die geeigneten Berge in der Nähe sind. Aber auch Eislaufen – vor allem, wenn weite Strecken flott zurückgelegt werden – ist nicht zuletzt für das Training des Gleichgewichtsinns wertvoll. Solange von Schnee noch keine Spur zu sehen ist, ist das Mountainbike das perfekte Trainingsgerät für den Läufer in dieser Jahreszeit. Die geringeren Geschwindigkeiten im Gelände mit dem Bike im Vergleich zum Straßenrad auf flachen Asphaltstrecken lassen Sie weniger auskühlen und das Mountainbike fast immer einsatzfähig machen. Die muskuläre Beanspruchung ist beim Radfahren sehr ähnlich dem Laufen, vor allem Bergläufer setzen dieses Trainingsgerät deshalb gerne ganzjährig ein. Schwimmen ist jetzt nur im Hallenbad möglich. Die Ganzkörperbeanspruchung ist ein positiver Punkt, wenn es aber Schwimmen und nicht Baden sein soll, dann ist die Tech-

nik schon wichtig und im Vergleich zum Laufen nicht ganz einfach. Ein paar Stunden Schwimmtraining unter fachkundiger Anleitung kann nicht nur den Spaßfaktor verbessern, sondern vor allem das Fortkommen beschleunigen. Wenn schon im Wasser, dann kann es auch einmal das Aquajoggen mit entsprechendem Auftriebsgurt sein. Sie dürfen sich damit zwar keine Verbesserung der Laufleistung erwarten, eine gute Ergänzung ist es aber allemal und wenn aus Verletzungsgründen Laufen nicht möglich ist, dann bietet das Wasser fast immer eine machbare Alternative.

Gut trainierte Muskulatur erfüllt mehrere Aufgaben

Vor Jahren hat man den Läufern eingeredet, dass Dehnen (Stretching) die wichtigste Ergänzung wäre. Stretching wurde bei vielen Sportlern sehr beliebt, weil man damit ohne viel Anstrengung Trainingszeit schinden kann. Das Hauptproblem bei den meisten Hobbyläufern ist aber sicherlich eine schwache Muskulatur und schwache Muskeln braucht man nicht dehnen – diese sollte man vor allem kräftigen. Eine gute Muskulatur ist kein Selbstzweck, wenn sie nicht wie

Schwarzenegger von anno dazumal aussehen möchten, sondern hat vor allem eine wichtige Stütz- und Schutzfunktion für die umgebenden Gelenke. Bei gleicher Ausdauer werden Sie mit einer besser trainierten Muskulatur nicht nur schneller laufen, sondern sich auch weniger verletzen und sich einfach besser und fitter fühlen. Irgendein Fitness-Center gibt es überall in der Nähe, wo Sie mit den entsprechenden Geräten und freien Gewichten alle wichtigen Muskelgruppen kräftigen können. Vergessen Sie vor allem auch nicht auf Bauch- und Rückenmuskulatur. Da das Zusammenspiel der einzelnen Muskeln („intermuskuläre Koordination“) ganz wichtig ist, sollten Sie z. B. statt monotonem Bizeps-Curling mehrgelenkige Übungen bevorzugen. Wunderbar ist deshalb die Kräftigung mit dem Medizinball, wo mit diversen Wurfvarianten (alleine oder mit Partner) praktisch alle wichtigen Muskelgruppen trainiert werden können. Und Holzhacken könnten Sie auch noch in Ihr Übungsrepertoire aufnehmen ... Es muss also nicht immer Laufen sein. Sport in einer weiten Vielfalt mit neuen Reizen bringt Abwechslung und kann auch indirekt die Laufleistung verbessern. ●

GEDANKEN EINER LÄUFERIN WIE DU UND ICH

Laftagebuch von Beatrix Summerer

Sauberer (Lauf-)Sport

Donnerstag, 14. Oktober 2010

Ich mühe mich einen Anstieg hinauf. Die Oberschenkel brennen und ich empfinde das Laufen als sehr anstrengend. In solchen Momenten habe ich manchmal den Wunsch nach einem kleinen Schalter an meinem Körper, mit dem ich einen Zusatzmotor aktivieren könnte – und flugs wäre ich den Berg oben. Solche Gedanken bringen mich unweigerlich zum Thema Doping, welches im (Lauf-)Sport nach wie vor aktuell ist. Es ist ja tatsächlich möglich, durch die Einnahme diverser Substanzen eine Leistungssteigerung zu erreichen. Immer wieder hört und liest man von Sportlern, die sich mit Hilfe von illegalen Mitteln einen Vorteil verschaffen. Nicht nur im Spitzensport, auch im Breitensport werden derartige Praktiken angewendet. Ich halte das für einerseits sehr bedauerlich, andererseits ärgert es mich. Nicht nur, dass Doping eine Gefahr für die Gesundheit darstellt, ist es für mich doch schlichtweg Betrug: Betrug am Sport allgemein, am Gegner und an sich selbst. Ich kann nicht verstehen, wie sich Gewinner von Wettkämpfen jubelnd auf das Siegespodest stellen und lachend eine Medaille entgegennehmen können, wenn sie diese mit unerlaubten Mitteln erschwindelt haben. Ich könnte mich über eine, auf solche Weise erbrachte Leistung nicht freuen. Das

schlechte Gewissen würde mir jede Freude am Laufen verderben. Außerdem ist es äußerst unfair jenen Konkurrenten gegenüber, die ihren Sport fair ausüben. Es gibt Stimmen, die sich für die Freigabe von Doping aussprechen, da die Dopingjäger ohnehin immer einen Schritt zurück wären. Ich kann dieser Argumentation nichts abgewinnen und trete klar für die weitere strikte Verfolgung von gedopten Sportlern ein. Eine Legalisierung würde all jene, die eigentlich gegen Doping sind und sich mit anderen messen wollen, ja fast dazu zwingen auch zu manipulieren, andernfalls wären die Chancen gleich null. Das wäre meiner Meinung nach der Untergang des Sports, denn mit seiner ursprünglichen Intention, dem Körper etwas Gutes zu tun, hätte das nichts mehr zu tun. Lieber brauche ich für die Bewältigung des Berges ein bisschen länger – bin ja ohnehin gleich am Ziel. Ich mobilisiere vorhandene Reserven, noch einige Schritte – geschafft. Mein Herz pocht, ich bin stark außer Atem, gleichzeitig durchströmt mich ein Glücksgefühl, welches ich niemals in dieser Intensität empfinden könnte, hätte ich mich eines zusätzlichen Motors oder sonstiger verbotener Mittel bedient.