

Der wöchentliche Ausdauerblog - Vom Wandern zum Dauerlauf

Wie in der letzten Woche versprochen wollen wir dir heute ein paar Tipps mit auf den Weg geben, wie du deine koordinativen Fertigkeiten für bspw. Balance und Stabilität, als auch die Entwicklung von konditionellen Fertigkeiten wie Kraft und Kraftausdauer als wesentliche Zubringer für ausdauerndes Wandern und Laufen verbessern kannst.

Davor, danach oder als eigene Einheit

Um eines gleich vorweg zu nehmen - es ist völlig in Ordnung Kraft- und Ausdauertraining zu kombinieren. Du solltest dir nur im Vorwege Gedanken machen, worauf du an diesem Trainingstag oder in der aktuellen Trainingsphase den Schwerpunkt setzt. Soll Kraft und Stabilität im Vordergrund stehen, so solltest du diese Einheit auch an den Anfang setzen. Danach noch ein paar Kilometer zu wandern oder zu laufen ist sogar sehr förderlich um die Muskulatur wieder aufzulockern und so unter Umständen einem Muskelkater vorzubeugen.

Wenn du den Fokus auf die Ausdauer legst, solltest du nach deiner Laufeinheit auf jeden Fall darauf achten die Anzahl und Dauer der Übungen reduziert zu halten und dich vielleicht eher auf Rumpf, Schultern oder Arme zu konzentrieren.

Deine Beine haben an dem Tag schon genug geleistet und du riskierst eher eine Verletzung als einen Trainingseffekt, wenn du einen ermüdeten Muskel noch einmal an seine Leistungsgrenze treibst.



Und natürlich kannst du jederzeit ein Kraft-Workout umsetzen, das nur für sich steht. Und ob du vielleicht an dem Tag nur 15 Minuten Zeit hast oder dein Workout eine Stunde dauert - wichtig ist, dass du etwas für dich tust und es schaffst dich immer wieder auf Neue zu überwinden.

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, optimal für Läufer

Abgesehen davon, dass aufgrund der derzeitigen Situation für dich ein Gang ins Fitness-Studio nicht möglich, können wir dir dennoch versichern, dass Training mit dem eigenen Körpergewicht für deine Ziele optimal ist. In der Leichtathletik läuft dieses Training unter dem Oberbegriff Stabilisation. Wie du ja schon aus dem zweiten Teil unseres Ausdauerblogs weißt, findest du auf der Homepage des SC Poppenbüttel ein umfangreiches Angebot an Workouts und Einheiten unter <https://www.scpoppenbuettel.de/de/online-Sportprogramm/>, die genau das bedienen, was du brauchst. [Hier](#) findest du trotzdem noch eine kleine Liste von allgemeinen Stabilisationsübungen, die dir hoffentlich in deinem Training weiterhelfen.

Trainingshilfen im eigenen Haushalt

Gerade wenn man am Anfang steht, fehlt es einem häufig an Equipment. Lass dich davon aber nicht ausbremsen. Zunächst reicht dir im Grunde ein großes Handtuch, auf dem du dein Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht umsetzen kannst. Wenn du eine Yogamatte oder was Ähnliches hast - umso besser. Deine Liegestütze kann du auch erst einmal an einem fest stehenden Esstisch, einem Bettgestell oder einer Fensterbank



machen. Gerade, wenn es dir an Kraft noch ein wenig fehlt, ist dies ein guter Einstieg, da der Kraftaufwand aus der diagonalen kleiner ist als aus der waagerechten Haltung. Klemm bei den Sit-ups die Füße unters Sofa, damit diese bei der Ausübung der nicht vom Boden abheben oder lege deine angewinkelten Beine auf einem Stuhl ab. Für die Balance kannst du dich mit beiden oder, wenn du schon sicherer

bist, mit einem Bein auf ein dickes Sofakissen oder mehrere Handtücher stellen. Dies zwingt dich zu Ausgleichsbewegungen in Fußgelenken, Knien... im Grunde im ganzen Körper. Hier kannst du nach und nach die Dauer der Übung steigern und letztlich erarbeitest du dir damit nicht nur ein gutes Balancegefühl und stärkst deinen Gleichgewichtssinn, sondern durch die Ausgleichsbewegungen ist es zeitgleich ein Krafttraining und stärkt deine Stabilität.

Treppe statt Fahrstuhl

Im Grunde ist dir durch die Überschrift schon klar, was gemeint ist. Versuche im Alltag aktiver zu werden und auch hier deinen inneren Schweinehund zu überwinden. Benutze eher die besagte Treppe als den Fahrstuhl. Stell dir die Frage, ob du bestimmte Wege nicht auch zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen kannst, gehe bei der Arbeit einmal mehr zum Drucker oder arbeite auch mal im Stehen, wenn du die Möglichkeiten dazu hast. In Deutschland sitzen wir durchschnittlich 7,5 Stunden am Tag und jede Minute, die du es schaffst von dieser Uhr zu nehmen, ist ein Gewinn für dich.

Wir hoffen, du kannst wieder einiges hiervon mitnehmen und anwenden. In der nächsten Woche geht's auf jeden Fall weiter!

Keep on running