

Der wöchentliche Ausdauerblog - Vom Wandern zum Dauerlauf

Bestimmt hast du bereits viele Wanderungen unternommen und auch das eine oder andere Kraftprogramm absolviert. Dann solltest du auch schon erste Erfolge spüren. Vielleicht geht dir ja dein Alltag schon leichter von der Hand, du hast mehr Energie und es fällt dir leichter mit dem Partner oder den Kindern - sofern derzeit möglich - gemeinsamen Aktivitäten nachzugehen. Das ist großartig, mach weiter so! Aber hab auch Geduld mit dir, wenn du noch nicht die ganz großen Sprünge machst. Je nachdem, wie dein Fitnessstand an „Tag 0“ gewesen ist, kann es auch ein wenig dauern, bis sich erste Erfolge bemerkbar machen. Letztlich wissen wir, dass es nicht leicht ist, aber wir wissen auch, dass es sich für dich lohnen wird.

Intervalltraining als Sprungbrett zum Dauerlauf

Wenn du das Gefühl hast schon den nächsten Schritt gehen zu können, bietet sich als Einstieg ein sogenanntes Intervalltraining an. Für dich heißt das konkret, dass du damit anfängst in deine Wanderungen kleine Laufabschnitte einzubauen. Dabei solltest du darauf achten, dass du es nicht übertreibst und das Zeitfester erst einmal klein hältst. Wenn du z.B. 60 Minuten unterwegs bist, kannst du dir 4 x 5 Minuten lockeres, leichtes Joggen vornehmen. Wenn das noch zu viel ist, pass es entsprechend an und mach weniger. Wenn der Zeitpunkt gekommen ist, kannst du dann ja ohne weiteres wieder steigern. Dass dies grundsätzlich möglich ist, brauche ich dir natürlich nicht extra sagen. Es ist in jedem Fall eine gute Methode um behutsam auf das ausdauernde Laufen hinzutrainieren, ohne dabei Gelenke, Muskulatur oder deine Atmung zu stark zu beanspruchen.



Was ist das richtige Tempo?

Wenn du die ersten Laufintervalle einstreust, solltest du auf jeden Fall darauf achten hier auch das richtige Tempo zu wählen. Grundsätzlich solltest du auf jeden Fall erst einmal sehr langsam und behutsam startest. Achte darauf verhältnismäßig ruhig weiter zu atmen, während du läufst. Es ist ein Irrglaube, dass Training nur dann wirksam ist, wenn man sich total verausgibt. Wenn du Grundlagenausdauer entwickeln willst, soll dein Körper so gut wie kein Laktat bilden und mit schneller Atmung, sowie erhöhtem Puls gehen auch immer hohe Laktatwerte einher. Als bester Grandmesser gilt immer das eigene Wohlbefinden. Wenn du dich bei dem gewählten Tempo noch wohlfühlst, das Laufen nicht zum Kampf ausartet und du dich dabei noch unterhalten kannst oder wenigstens könntest, hast du das für dich derzeit richtige Tempo gefunden.

Was du bei der Lauftechnik beachten solltest

Hier kann man zunächst einmal sagen - weniger ist mehr! Große, ausufernde Bewegungen bei der Armarbeit und zu große Schritte sind Energiefresser und bringen dich schnell an die Grenze. Versuch erst einmal einigermaßen aufrecht zu bleiben, wenn du läufst. Eine leichte Vorlage beim Laufen kannst du bei fast allen Menschen sehen und das ist auch völlig in Ordnung. Aber neben die positiven Auswirkungen auf Ergonomie und Ökonomie beim Laufen nimmt die aufrechte Ausrichtung des Körpers auch Einfluss auf die innere Haltung. Es steigert deine Motivation, denn dein Blick ist nach vorn und nicht auf den Boden gerichtet. Achte des Weiteren auf flache, nicht zu lange Laufschritte. Setze die Schritte nicht über Ferse, also nicht wie beim Gehen von der Hacke abrollen, sondern versuch den Fuß relativ plan unter dem Körperschwerpunkt aufzusetzen und dann über den Fußballen abzurollen. Deine Bewegungen sind grundsätzlich nach vorne ausgerichtet, sodass du deine Arme körpernah mit einem annähernd 90° Winkel im Ellenbogen locker aus dem Schultergelenk mitschwingst. Wir werden später noch einmal ein wenig detaillierter auf das Thema eingehen. Aber wenn du diese Grundsätze beachtest, bist du technisch schon einmal auf einem sehr guten Weg.

Dehnen - davor, danach oder überhaupt?

Grundsätzlich solltest du davon Abstand nehmen dich vor dem Training zu dehnen. Zum einen mindert es die Leistungsfähigkeit, wenn es um Schnellkraft und/oder Krafttraining geht. Beim Wandern oder Laufen wäre dies natürlich ein zu vernachlässigender Grund, bei deinem Krafttraining eher weniger. Viel wesentlicher ist jedoch die gesteigerte Gefahr einer Verletzung. Gerade beim statischen Dehnen, oder



auch ugs. Stretching, werden nämlich nicht nur die Muskeln, sondern auch die Verbindungsstellen an Gelenken und Knochen, die Sehnen und Bänder, mitgedehnt. Dadurch sind sie weniger stabil und anfälliger für Verletzungen.

Nach einem Aufwärmen des Muskels durch entsprechende Bewegung ist diese Gefahr nicht mehr gegeben.

Ein Dehnprogramm nach dem Sport kann unter Umständen die Durchblutung und damit auch die Regeneration der Muskulatur fördern. Dem allseits bekannten Muskelkater kann damit auch wenigstens teilweise vorgebeugt werden. Jedoch befindest du dich immer noch am Anfang deiner Entwicklung und genauso geht es deinen Muskeln auch. Viele Bewegungen und Belastungen sind für deine Muskeln neu und ungewohnt, was sich meist in einer längeren und ausgeprägten Regenerationsphase widerspiegelt.

Im Hinblick auf die verschiedenen Sichtweisen können wir dir keine absoluten Empfehlungen für das Dehnen nach dem Sport aussprechen. Du solltest dir die Frage stellen, ob du überhaupt ein Dehnprogramm nach dem Training benötigst. Wenn du dich damit wohlfühlst und es dir wichtige ist, mach es unbedingt weiter. Schaden wird es dir auf keinen Fall und tatsächlich fördert es unbestritten wenigstens eine wichtige Fähigkeit- Deine Beweglichkeit!

In der nächsten Woche melden wir uns wieder mit neuen Tipps für deine persönliche, sportliche Weiterentwicklung. Bis dahin wünschen wir dir weiterhin viel Erfolg, bleib motiviert und gesund!

Keep on running