

Der wöchentliche Ausdauerblog - Vom Wandern zum Dauerlauf Teil VII

Wie angekündigt wollen wir dir in der heutigen Ausgabe des Blogs einige wertvolle Tipps mit auf dem Weg geben, wie du deinen ersten Dauerlauf erfolgreich angehst und dich von Lauf zu Lauf weiterentwickeln kannst. In dem Zusammenhang werden wir, wie in einer vorangegangenen Ausgabe bereits angekündigt, noch ein wenig detaillierter in das Thema Lauftechnik eintauchen und du erfährst von uns, dass die natürlichste und selbstverständlichste Tätigkeit beim Laufen auf verschiedenen Wegen umgesetzt werden kann - die Atmung!



Die richtige Intensität deines Dauerlaufs

Für deinen ersten Dauerlauf, aber auch für all deine folgenden Läufe kannst du dich an folgenden Grundsatz halten - Du solltest deinen Dauerlauf immer so gestalten, dass er für dich ohne größere Kraft- und Willensanstrengung über einen längeren Zeitraum durchführbar ist. Das erfordert natürlich gerade bei den ersten Einheiten ein wenig Fingerspitzengefühl. Häufig ist die Motivation zu groß und daraus resultierend das Tempo zu schnell. In der Konsequenz kommst du dann recht schnell vom aeroben Ausdauerbereich, wo dein Organismus und deine Muskeln über deine Atmung vollständig mit Sauerstoff versorgt werden können, in den anaeroben Ausdauerbereich. Hier reicht die Sauerstoffzufuhr in Anbetracht des Energieverbrauchs nicht mehr aus, deine Atmung wird viel schwerer und deine Muskeln machen nach und nach dicht, weil aufgrund des fehlenden Sauerstoffs ein Übermaß an Laktat produziert wird. Tatsächlich sind die Vorgänge noch komplexer, aber es sollte dir dennoch einen guten Einblick verschaffen, was bei einer solchen Überlastung in deinem Körper vorgeht. Insofern können wir dir nur ans Herz legen, zunächst einmal sehr behutsam zu starten. Wir empfehlen dir zunächst maximal 30 Minuten für deinen ersten Dauerlauf anzupeilen. Wie immer kannst du dich zum einen während des Laufs ja durchaus ein wenig steigern, wenn du merkst, dass es dir sehr leicht fällt das Tempo umzusetzen. Und mit jedem Lauf, den du mehr umsetzt, wirst du natürlich auch immer besser und schneller in dein persönliches, perfektes Lauftempo finden und kannst dann entsprechend die Länge deines Dauerlaufs erweitern. Abgesehen davon wird sich dein Training natürlich auch auszahlen, deine Grundlagenausdauer sich entwickeln und du wirst, ohne es vielleicht sogar zu merken, nach und nach schneller werden - und es wird sich richtig und gut anfühlen!

Nochmal zur Lauftechnik...

In der 4. Ausgabe dieses Blogs hatten wir dir ja einiges zu Lauftechnik erzählt. Wenn wir in dem Zusammenhang die Zielsetzung formulieren, länger und schneller bei gleichbleibenden Energieverbrauch unterwegs sein zu wollen, so erreichen wir dies über die Optimierung deiner Laufökonomie. Und hier schließt sich der Kreis, denn all die Zubringerleistungen, die du in deinem Training einfließen lässt, spielen hier eine Rolle. Um nämlich deine Bewegungsabläufe, dein Bein- und Armeinsatz, dein Fußaufsatz, sowie deine Haltung in einen guten, ökonomischen Einklang zu bringen, braucht es ein vielseitiges Training. Für deine Rumpfstabilität, deine Haltung, Stärke in Gelenk und Muskel, sowie einer allgemein guten, athletischen Verfassung bedarf es natürlich eines regelmäßigen Kraft- und Stabilisationstrainings. Zur Flexibilität und Beweglichkeit beim Laufen helfen dir Dehnübungen, für deine koordinativen Fähigkeiten ist das Lauf-ABC ein wichtiger Zubringer und so können wir natürlich immer weiter machen. Uns war wichtig dir noch einmal bewusst zu machen, dass es zwar wichtig ist sich auf die richtigen Bewegungsabläufe zu konzentrieren, dass du die Grundlage für die Umsetzung aber immer auch in den anderen Trainingsbausteinen findest und diese unbedingt auch immer wieder in deinen Trainingsalltag mit einfließen lassen solltest.

Richtig atmen beim ausdauernden Laufen

Beim Dauerlauf kommt es darauf an gleichmäßig, ruhig und tief zu atmen. Als Resultat eines regelmäßigen Trainings wird u.a. nach und nach das Atemzugsvolumen erhöht, was eine stärkere Sauerstoffversorgung deines Körpers zur Folge hat und vereinfacht dargestellt dein Energieniveau erhöht - du wirst leistungsfähiger. Tatsächlich ist atmen



aber nicht gleich atmen. Du solltest beim joggen, bzw. beim Dauerlauf zunächst darauf achten, dass du nicht flach, die so genannten Brustatmung praktizierst, sondern tief aus dem Bauch atmest. Wir reden hier auch von der Zwerchfellatmung. Skurriler Weise kannst du dies vor allem durch ein tiefes

und bewusstes Ausatmen, und somit dem Abatmen des Kohlendioxids, steuern, denn dies führt automatisch zu einem tiefen Einatmen.

Um durch die Atmung eine optimale Sauerstoffversorgung zu erreichen, solltest du dann zudem auf den richtigen Atemrhythmus beim Laufen. Bei den lockeren Läufen mit geringer Intensität solltest du versuchen in einem 3:3 Rhythmus zu atmen. Das heißt, während des Einatmens machst du drei Schritte und in der Folge auch drei Schritte beim Ausatmen. Wenn dein Tempo mal schneller wird, verringert sich natürlich das Intervall und man atmet in einem 2:2 Rhythmus. Allerdings muss man hier mal wieder

einwerfen - jeder Mensch ist individuell und unterscheidet sich in der Physiognomie, Anatomie usw. Daraus ergibt sich, dass Ein- und Ausatmung nicht immer das gleiche Volumen haben und somit auch z.B. ein Atemrhythmus wie 3:2 zustande kommt. Probiere dich da aus, atme die ersten Male bewusst und kontrolliert und versuche dir auch später beim Laufen die richtige Atmung wieder ins Bewusstsein zu rufen.

Letztlich unterscheiden wir noch zwischen Mund- und Nasenatmung. Tatsächlich ist das Atemvolumen über Nase geringer als über den Mund und da du bestrebt bist großes Sauerstoffvolumen aufzunehmen, empfiehlt sich durchaus die Mundatmung. Denn du wirst gerade bei steigender Laufintensität feststellen, dass das Sauerstoffvolumen, das du aufnimmst, über die Nase nicht mehr ausreichen wird. Auch wenn zugegebenermaßen die Luft bei der Atmung durch die Nase auch noch gefiltert und gewärmt wird, sollte dein größeres Interesse doch darin liegen deinen Körper ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen.

Wir hoffen, dass du wieder einiges aus diesem Blog für dich mitnehmen konntest und drücken dir fest die Daumen, dass du weiterhin motiviert bleibst und deinen gesteckten Zielen jeden Tag ein wenig näher kommst.

Keep on running