

Tipps für Laufanfänger

Laufen macht Spaß und es kann (fast) jeder. Das Gute daran ist, dass es Ihr Körper Ihnen danken wird. Versprochen!

70 Prozent der gesamten Muskulatur werden beim Laufen bewegt. Schon 20 Minuten Joggen am Tag bringen den Stoffwechsel in Schwung.

Überflüssige Kilos schmelzen dahin, Stress wird abgebaut und durch Glücksgefühle abgelöst. Des Weiteren wird das Herz - Kreislaufsystem gestärkt. In einem trainierten Körper, transportiert die Lunge mehr Sauerstoff zum Herz und durch den gesamten Körper, also auch durch unser Gehirn. Da es so viel besser versorgt ist, sind regelmäßige Jogger wacher und aufmerksamer.

Alle können LAUFEN

Anfänger oder schwergewichtige Personen, die glauben sie könnten nicht laufen, starten am besten mit Walking oder Nordic Walking in ein sportliches Leben. Spaß muß es aber machen. Und das tut es nur, wenn man die richtige Bekleidung hat und einige Regeln befolgt:

Der Schuh muß passen

Absolut wichtig ist aber das richtige Schuhwerk, wobei eine Vielfalt von speziellen Laufschuhen die Entscheidung nicht gerade einfach macht.

Etwa 70 % der Läufer verletzen sich einmal im Jahr beim Joggen an Muskeln, Gelenken Knochen und Sehnen. Schuld sind in den meisten Fällen verschlissene oder schlechte Schuhe, denn nach etwa 400 Kilometern verliert auch der beste Schuh schon zwischen 30 bis 50 Prozent seiner Eigenschaft.

Am besten kauft man seinen neuen Schuh in einem Fachgeschäft mit qualifiziertem Personal. Es gibt leichte und schwere, für Spitzensportler und Hobbyläufer, für Wettkampf und Training. Wenn Sie dann noch Ihre „Straßenschuhe“ mitnehmen, kann der Fachmann leichter den Fußtyp bestimmen und den Schuh anbieten, der Ihre Schwachstellen unterstützt. Mit nahtlosen Laufsocken kann es dann auch schon fast losgehen.

Laufbekleidung

Aber die richtige Laufbekleidung ist genauso wichtig. Wenn wir eine Unterkühlung vermeiden und der Schweiß verdunsten kann, erreichen wir eine optimale Leistungsfähigkeit.

Mit einem Baumwoll-T-Shirt sind Sie nicht richtig gekleidet. Baumwolle hat den Nachteil, dass es Schweiß aufsaugt, quillt und so die als Luftkanäle dienenden Gewebeporen verschließt. In Laufpausen kühlen Sie schnell ab und die Erkältungsgefahr ist erhöht. Richtige Bekleidung saugt den Schweiß auf und leitet ihn zur Außenseite weiter, wo er verdunsten kann. Funktionsbekleidung aus Kunstfasern transportiert die entstehende Feuchtigkeit schnell nach außen, ist tragangenehm und klebt nicht am Körper. Sie sollten sich auch nicht zu dick anziehen. Beim Ankleiden empfindet man es oft kühler als nach zehn Minuten Laufen. So besteht schnell die Gefahr eines Hitzestaus. Ab 12 - 13 Grad sollte man keine lange Hose mehr tragen. Da der größte Teil der Wärme über unseren Kopf verloren geht, sollten Arme, Hände und Kopf warm gehalten werden.

Das ideale Tempo

Viele Anfänger machen sich Gedanken über ihre Atmung. Das ist aber gar nicht nötig. Der Körper holt sich automatisch die Luft, die er braucht.

Sie sollten sich vielmehr Gedanken über das Tempo machen. Die meisten Läufer laufen viel zu schnell los, sind dann schnell aus der Puste und haben so nur eine kurze Laufdistanz zurückgelegt und verlieren den Spaß am Laufen.

Zu Beginn kann es also nicht langsam genug sein. Die bekannteste Faustregel lautet: Man sollte sich beim Laufen immer noch gut unterhalten können!!!

Gerade am Anfang wird das Training auch übertrieben. Viel zu oft und zu schnell wird gelaufen. Der Körper und die Muskulatur müssen sich erst an die schnellere Bewegung des Laufens gewöhne. Zu Beginn reichen zwei bis drei Trainingseinheiten bei der die gelaufene Strecke egal ist. Der zeitliche Umfang sollte von ca. 20 Minuten auf 45 Minuten je nach Fitness gesteigert werden. Das Wochenpensum darf aber von Woche zu Woche maximal um zehn Prozent gesteigert werden. Wer noch keine 20 Minuten am Stück laufen kann, sollte

zwischen Lauf- und Gehabschnitten (also zum Beispiel zehnmal eine Minute Laufen und Gehen) wechseln.

Man muß dem Körper genügend Zeit geben, um ausdauernder und trainierter zu werden. Und das können Sie mit dem folgenden Trainingsplan auch mühelos erreichen.

Trainingsplan

Mit dem folgenden Trainingsplan können auch Laufanfänger sofort loslegen. Bevor sie aber mit dem Training beginnen, sollten sie sich bei Ihrem Hausarzt auf Ihre Fitness untersuchen lassen.

Dieser Plan ist nur ein Beispiel und je nach sportlicher Verfassung kann auch mit Woche 2. oder 3. begonnen werden. Wichtig ist nur : Das Training muß Spaß machen und effektiv bleiben.

Unser Ziel in den ersten 5 Wochen heißt : „ 30 min. durchlaufen“.

	Woche 1
Montag	3 x 3 Min. laufen, dazwischen 1 Min. gehen
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	5 x 2 Min. laufen, dazwischen 1 Min. gehen
Freitag	3 x 5 Min. laufen, dazwischen 1 Min. gehen
Samstag	
Sonntag	4 x 5 Min. laufen, dazwischen 1 Min. gehen

	Woche 2
Montag	
Dienstag	4 x 6 Min. laufen, dazw. 1 Min. gehen
Mittwoch	
Donnerstag	5 x 5 Min. laufen, dazw. 1 Min. gehen
Freitag	4 x 3 Min. laufen, dazw. 1 Min. gehen. Ganz locker
Samstag	
Sonntag	4 x 6 Min. laufen, dazw. 1 Min. gehen

	Woche 3
Montag	4 x 6 Min. laufen, dazw. 1 Min. gehen
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	4 x 7 Min. laufen, dazw. 1 Min. gehen
Freitag	4 x 5 Min. laufen, dazw. 1 Min. gehen. Ganz locker
Samstag	
Sonntag	3 x 10 Min. laufen, dazw. 2 Min. gehen

	Woche 4
Montag	
Dienstag	3 x 10 Min. laufen, dazw. 2 Min. gehen
Mittwoch	
Donnerstag	3 x 10 Min. laufen, dazw. 2 Min. gehe
Freitag	
Samstag	3 x 5 Min. laufen, dazw. 1 bis 2 Min. gehen. Ganz locker
Sonntag	2 x 15 Min. laufen, dazw. 2 Min. gehen

	Woche 5
Montag	
Dienstag	2 x 15 Min. laufen, dazw. 2 Min. gehen
Mittwoch	
Donnerstag	20 Min. laufen. Ohne Pause. Ganz locker.
Freitag	
Samstag	2 x 15 Min laufen, dazw. 2 Min. gehen
Sonntag	30 Minuten laufen ohne Pause !!!!!!!!!!!!!

Herzlichen Glückwunsch

Der Anfang ist gemacht. Und wer locker, leicht 30 Minuten ohne Pause laufen kann, den hat jetzt bestimmt das Lauffieber gepackt.

In den nächsten 10 Wochen steigern wir unser Training.

Das Ziel heißt jetzt: **10 KM in 50 Min.**

	Woche 1 In der ersten Woche laufen Sie ganz locker (20 KM)
Montag	5 KM Dauerlauf in 35 Min.
Dienstag	
Mittwoch	5 KM Dauerlauf in 35 Min.
Donnerstag	
Freitag	5 KM Dauerlauf in 35 Min.
Samstag	
Sonntag	5 KM Dauerlauf in 35 Min.

	Woche 2 Auch die zweite Woche wird noch locker (22 KM)
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	7 KM Dauerlauf in 45 Min.
Donnerstag	
Freitag	8 KM Dauerlauf in 50 Min.
Samstag	
Sonntag	7 KM Dauerlauf in 45 Min.

	Woche 3 Am Samstag ist ein langsamer langer Lauf dran. (22 KM)
Montag	5 KM Dauerlauf in 30 Min.
Dienstag	
Mittwoch	8 KM Dauerlauf in 50 Min.
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	9 KM langsamer Dauerlauf max. 60 Min.
Sonntag	

	Woche 4 Der erste schnelle Lauf in diesem Plan (29 KM)
Montag	
Dienstag	7 KM Dauerlauf in 45 Min.
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	9 KM schneller Lauf in 50 Min.
Samstag	
Sonntag	13 KM langsamer Dauerlauf in 90 Min.

	Woche 5 Wie Woche 4 (nur 1 KM mehr) (30 KM)
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	8 KM in 50 Min.
Donnerstag	
Freitag	9 KM schneller Lauf in 50 Min.
Samstag	
Sonntag	13 KM langsamer Dauerlauf in 90 Min.

	Woche 6 Noch mehr Kilometer !! und der Tempolauf bleibt! (38 KM)
Montag	
Dienstag	8 KM Dauerlauf in 50 Min.
Mittwoch	
Donnerstag	8 KM Dauerlauf in 50 Min.
Freitag	
Samstag	9 KM schneller Lauf in 50 Min.
Sonntag	13 KM langsamer Dauerlauf in 90 Min.

	Woche 7 Sie haben sich eine lockere Woche verdient!!! OHNE Tempolauf (33 KM)
Montag	
Dienstag	5 KM Dauerlauf in 30 Min.
Mittwoch	
Donnerstag	7 KM Dauerlauf in 45 Min.
Freitag	8 KM Dauerlauf in 50 Min.
Samstag	
Sonntag	13 KM langsamer Dauerlauf in 90 Min.

	Woche 8 Diese Woche wird hart !!!!! (47 KM)
Montag	
Dienstag	11 KM schneller Lauf in 60 Min.
Mittwoch	
Donnerstag	7 KM Dauerlauf in 45 Min.
Freitag	11 KM Fahrtenspiellauf (locker einlaufen, Tempowechsel, locker auslaufen)
Samstag	5 KM Dauerlauf in 30 Min.
Sonntag	13 KM langsamer Dauerlauf in 90 Min.

	Woche 9 In dieser Woche sollten Sie sich von Woche 8 erholen (37 KM)
Montag	
Dienstag	7 KM Dauerlauf in 45 Min.
Mittwoch	
Donnerstag	11 KM langsamer Dauerlauf in 75 Min.
Freitag	
Samstag	8 KM Dauerlauf in 50 Min.
Sonntag	11 KM schneller Lauf in 60 Min.

	Woche 10 Nach diesem Training sollten Sie die 10 KM in 50 Min. schaffen. Vielleicht beim City-Lauf in Hamminkeln ?????
Montag	
Dienstag	11 KM langsamer Dauerlauf in 75 Min.
Mittwoch	
Donnerstag	5 KM mit Tempowechsel, aber immer schön locker bleiben
Freitag	7 KM mit Tempowechsel, schön locker.....
Samstag	
Sonntag	10 KM Wettkampf in 50 MI NUTEN !!!!!!!!!!!!!!!

Laufen im Lauftreff

Einfacher und viel mehr Spaß macht das Laufen in einer Gruppe. Sinnvoll ist es, sich einem Lauftreff anzuschließen, in dem ausgebildete Lauftreffbetreuer hilfreiche Tipps geben können und das richtige Tempo angeben.

Der Lauftreff Hamminkeln veranstaltet jeden Mittwoch um 18:00 Uhr am Hardeweyker Weg / Bergerfurther Str. ein Training für Jedermann. Infos unter www.hamminkeiner-sv.de.

Des Muskels zuliebe

Um ein optimales Ergebnis zu erzielen, predigen unsere Lauftrainer, den Körper und die gesamte Muskulatur vor dem Training zu dehnen und zu stretchen. Aber auch das Cooldown (Abwärmen) nach dem Lauf ist wichtig, um sich wieder zu lockern und Muskelkater vorzubeugen.

Muskelkater ist nicht, wie lange geglaubt, eine Übersäuerung des Muskels durch Milchsäure (Laktate), sondern die Entstehung von kleinen Rissen im Muskelgewebe. Sie können nach sportlichen Anstrengungen und hohen Belastungen untrainierter Muskelpartien auftreten.

Sollte es trotz Auf- und Abwärmen dazu kommen, ist ein lockerer Erholungslauf ratsam. Aber auch Massagen, warme Bäder oder ein Saunagang sind hilfreich.

Bei Krankheit Training einstellen.....

Sport stärkt zwar unser Immunsystem, aber in trainingsintensiven Phasen sind gerade Sportler sehr anfällig für Erkältungen. Und dann fragen wir uns, ob es wohl schädlich ist weiter Sport zu treiben. Grundsätzlich muss man das Training zumindest einschränken oder ein paar Tage ganz pausieren. Bei fiebrigen Infektionen ist Bettruhe angesagt. Das Training muss unterbrochen werden. Der Körper benötigt nun die Energie um wieder gesund zu werden. Ein Verstoß gegen diese Regel kann lebensgefährlich sein, da es nicht selten zu einer Schädigung des Herzmuskels kommen kann. Auch bei einer eitrigen Mandelentzündung sind es oft die Streptokokken (die häufigsten Mandelentzündungserreger), die maßgeblich an einer Herzmuskelentzündung beteiligt sind. Der gleiche Erreger verbirgt sich auch hinter Unwohlsein oder einer **laufenden Nase** und kann bei falscher Behandlung die erwähnte **Herzmuskelentzündung**, aber auch eine Nieren- u. Gelenkentzündung verursachen. Um Folgeschäden zu vermeiden ist hier Bettruhe unumgänglich.

Das größte gesundheitliche Risiko ist die vorschnelle Wiederbelastung nach einem fieberhaften Infekt bzw. einer Viruserkrankung.

Für alle Sportler, aber auch für alle Untätigen gibt es ein gemeinsames Risiko: Der Kontakt mit Keimen und Viren. Es trifft also auch Nichtsportler.

Mit gemäßigtem Sporttreiben kann man aber den Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Fettsucht oder Diabetes begegnen. Sport macht unser Leben lebenswerter und wirkt sogar lebensverlängernd.

Zeckenalarm

Zecken sitzen in Bäumen und lassen sich herunterfallen oder können uns sogar aus weiter Entfernung anspringen..... ALLES Quatsch !!!! Und viel Panikmache. Die kleinen stecknadelkopfgroßen Blutsauger gehören zu den Spinnentieren und warten im hohen Waldgras oder im Gestrüpp auf ihre Opfer. Wir Läufer müssen die Tierchen erst mal abstreifen woraufhin sich diese dann eine weiche Hautstelle suchen und sich dort festsetzen. Das kann manchmal viele Stunden dauern. Also Zeit genug, um sich nach dem Training gründlich abzusuchen und die Zecke vor dem Biss zu entfernen.

Es ist richtig, dass so ein Biss Krankheiten wie Hirnhautentzündung oder die Lyme-Borreliose auslösen kann. Doch eine rechtzeitige Behandlung mit Antibiotika hilft.

Man darf das Problem „Zeckenbiss“ nicht verharmlosen, darf aber auch nicht sofort in Panik verfallen. Wer also seine Beine mit einer langen Lauf-Tight (enge Laufhose) schützt, die Socken über die Hose zieht, auf Waldwegen läuft und sich nach dem Training gründlich nach Zecken absucht, der hat das Risiko eines Zeckenbisses deutlich minimiert und kann getrost im Wald weiter laufen.

RICHTIGE ERNÄHRUNG IST WICHTIG

Auch auf die Ernährung muß geachtet werden. Denn der Körper braucht mehr Vitamine und Mineralstoffe um genug Energie für die erhöhte körperliche Belastung beim Sport bereitzustellen.

Genug trinken

Der tägliche Bedarf an Flüssigkeit, auch ohne sportliche Betätigung, sollte ca. 2,0 ltr. Pro Tag betragen.

Beim Laufen kommt es zu einem erhöhten Flüssigkeitsverlust (mehrere Liter, je nach Belastung) und der Bedarf steigt dementsprechend.

Welche Menge Flüssigkeit man nun verliert, liegt an der Dauer der Belastung, an der Umgebungstemperatur und am Trainingszustand. Ein untrainierter Organismus verbraucht mehr Flüssigkeit als ein trainierter. Schon bei der geringsten Dehydration nimmt die Körpertemperatur und die Leistungsfähigkeit ab. Man sollte also vor, aber auch während des Sports, genügend trinken. Am verträglichsten sind da meistens Mineralwasser, Saftschorlen oder Früchtetees.

DAS RICHTIG ESSEN

Es muß leicht sein und darf nicht schwer im Magen liegen. Fettreiche Mahlzeiten wie z.B. Currywurst mit Pommes haben eine ermüdende Wirkung auf den Organismus. Die Energie wird für die Verdauung, nicht aber für die Belastung benötigt. Diese Mahlzeiten können sogar im Sport zu Magenproblemen führen. Besser geeignet sind Obst, Gemüse oder Vollkornprodukte. Sie sind ideale Energiequellen für die Muskeln. Der Muskel kann so aus dem Blutzucker Glykogen bilden die bei Anstrengung schnell als Kraft zur Verfügung stehen. Bei langen Läufen holt sich der Körper seine Energie aber auch aus den körperlichen Fettdepots.

Vitamine sind wichtig

Durch den Sport haben wir einen erhöhten Kohlenhydrate Verbrauch. Vitamine sind es, die Kohlenhydrate in Energie umwandeln. Da der Körper aber die lebensnotwendigen Vitamine nicht selber bildet, ist er auf die Zufuhr mit der Nahrung angewiesen. Für Ausdauersportler wichtig ist das Vitamin B1. Vollkornprodukte und Krustentiere liefern diese Vitamine in großer Menge.

Mineralstoffe nicht vergessen

Auch Mineralstoffe spielen in unserem Körper eine wichtige Rolle. Sie sind für den richtigen Blutdruck und die Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Haushalts verantwortlich. Sie gehen beim Schwitzen verloren und müssen durch mineralstoffhaltige Getränke und geeignete Mahlzeiten ausgeglichen werden.

Lauf zum Hobby

Wer jetzt einige dieser Tipps befolgt und regelmäßig trainiert, für den wird das Laufen zum Hobby. Er wird merken, dass es von Woche zu Woche einfacher wird und er kann sich ein Leben OHNE LAUFEN gar nicht mehr vorstellen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei Ihrem neuen Hobby : LAUFEN !!!!!!!!!!!

--- Text: Thomas Wingerath ---