

LANDKREISLAUF AM 17. SEPTEMBER

Training mit Gesundheits- und Fitnessstipps

Das Pensum wird langsam gesteigert

FITNESS Beim Landkreislauf, laufen acht MZ-Leser mit dem IPS für die Gesundheit. Jetzt traf sich die Staffel zum ersten gemeinsamen Training.

VON FLORA JÄDICKE, MZ



REGENSBURG. Sport fördert die Gesundheit. Und das Laufen ganz besonders. Acht Leser der Mittelbayerischen Zeitung wollen jetzt den Beweis antreten. Die sportliche Fitness ist so unterschiedlich wie die Läufer. Eins aber haben sie alle gemeinsam. Rücken, Knie oder Schultern schmerzen. Mit der Unterstützung vom Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) wollen sie trotzdem beim Landkreislauf am 17. September an den Start gehen. Das Ziel: schmerzfrei laufen und Sport treiben können.

Beim ersten gemeinsamen Treffen stimmt der Sportarzt Dr. Frank Möckel die Läufer auf das Training ein und erläutert das Programm, das er für die Läufer vorbereitet hat. Denn er hält ihr Ziel keineswegs für zu hoch gegriffen. „Jeder kann das schaffen“, sagt der Bewegungsspezialist. Grund für den Optimismus sind zwölf Jahre Erfahrung und ein ausgeklügeltes Trainingsprogramm, das auf den Einzelnen exakt zugeschnitten wird.

Trainingsstand wird analysiert

Zunächst analysieren die Ärzte den jeweiligen Trainingsstand. Dabei überprüfen sie in einer Funktionsanalyse die Wirbelsäule und vermessen die Rumpfmuskulatur. Wie kräftig und beweglich sind Bauch-, Rücken- und Halsmuskulatur? Wo sind die Defizite? Jede Abweichung wird dokumentiert, auch später beim Training. Darüber wachen Christine Heil und Jürgen Klein. Sie begleiten die Staffel während der gesamten Laufvorbereitung als Trainer.

„Ein wesentlicher Baustein ist die Rumpfmuskulatur“, sagt Dr. Möckel. Sie wird gleichzeitig mit Übungseinheiten im IPS stabilisiert, unabhängig vom Lauf-Training, dass jeder Teilnehmer nach einem genauen Plan selbst absolviert.

Rücken wird aufgebaut

Zwei Stunden pro Woche Rücken- und Rumpf aufbauen und dreimal laufen. So wird jeder fit für den Landkreislauf. Am dritten Tag einer Laufwoche sollte eine Steigerung möglich sein, sagt Dr. Möckel. Entweder bei der Geschwindigkeit oder bergan. Das stellt den Stoffwechsel auf die neuen Herausforderungen ein.

Alle vier Wochen folgt dann eine Erholungswoche. „Das bedeutet aber



Die Ruhe vor dem Trainingssturm: Acht Läufer wollen etwas für die Gesundheit tun und nebenbei für den Landkreislauf trainieren. Foto: Jädicke



Mit Dr. Möckel und seinem Team besprechen die Läufer die Vorbereitung. Das richtige Aufwärmen ist wichtig.



GESUNDHEITORIENTIERTES TRAINING

- ▶ **Ziel:** Ziel eines gesundheitsorientierten Trainings sollte sein: 2000 bis 3000 Kalorien pro Woche mehr verbrauchen.
- ▶ **Konstanz:** Regelmäßig trainieren und Belastung allmählich steigern
- ▶ **Freude:** Der Spaß steht immer an ers-

ter Stelle.

- ▶ **Minimalprogramm:** dreimal eine Stunde pro Woche, Davon zweimal Ausdauertraining und einmal Krafttraining
- ▶ **Optimalprogramm:** Vier bis sechs Stunden Sport pro Woche. Häufigkeit: 3

bis 5 mal. Dreimal Ausdauertraining und zweimal Krafttraining.

- ▶ **Tipps:** Kein Training wird empfohlen bei Krankheit, vollem Magen, Hitze oder hoher Luftfeuchte. Aufwärmen und Abkühlen darf nicht vergessen werden.

nicht, dass Sie die Füße hoch legen können“, warnt der Sportarzt. Der einzige Unterschied bestehe darin, dass am dritten Tag ebenso locker trainiert wird, wie an den übrigen. Mit allen diesen Informationen starteten die acht Teilnehmer nach der Einführung in die erste Runde um den Teich im Gewerbepark. 15 Minuten reichen am Anfang. „Wir fangen rechtzeitig an und steigern langsam das Laufpensum“, sagt Möckel. „Sport soll Spaß machen und keine Qualen bereiten“.

Die haben die Teilnehmer ohnehin

reichlich. Entweder weil die Knie schmerzen, nach Bandscheibenvorfällen oder einem schweren Unfall wie Sylvia Puchner.

Sicherheit ist wichtig

Sie stürzte aus über drei Metern Höhe von einem Balkon. „Alleine hätte ich mich nicht getraut wieder Sport zu treiben“, sagt sie. Unter der Betreuung des IPS aber fühle sie sich sicher. Ihr einziges Ziel ist, ohne Schmerzen durch den Alltag zu kommen und wieder Freude an der Bewegung gewin-

nen. Auch Sven Schubert verfolgt beim Landkreislauf nur ein Ziel: „Keine Rückenschmerzen mehr.“

Dass sein Wunsch realistisch ist, zeigen einige Zahlen. Laut IPS hat die analysegestützte medizinische Trainingstherapie bundesweit die höchsten Heilungsquoten. Jeder zweite chronisch Kranke und Therapierte ist nach Angaben Dr. Möckels nach drei Monaten komplett schmerzfrei. Das Trainingsprogramm im IPS kostet rund 1000 Euro und wird von einigen Krankenkassen teilweise übernommen.