

Laufsaision beginnt: Zehn Tipps für das richtige Training

BREITENSPORT Das richtige Training ist Grundvoraussetzung für den Erfolg beim Laufen. Sportmediziner Dr. Frank Möckel verrät bei der VHS die wichtigsten Regeln.

➤ **Jede Form von Sport fördert die Gesundheit**

Sport und Bewegung, egal in welcher Form, ist nie verkehrt und ein wahres Universalheilmittel. Bluthochdruck, Krebs, Übergewicht – Sport beugt Krankheiten vor und hält den Körper gesund.

➤ **Vor dem Sport mit dem Arzt sprechen**

Vor dem Start des Trainings sollte sich der Sportler körperlich gesund fühlen. Bei Gelenkschmerzen, Herz- und Atemproblemen oder Fieber erst beim Hausarzt rückfragen.

➤ **Den Trainingsbeginn langsam angehen**

Das Laufen sollte man langsam angehen lassen und die Belastung vorsichtig steigern. Niemand läuft von heute auf morgen einen Marathon. Solche Versuche führen eher ins Krankenhaus, als auf das Siegerpodest.

➤ **Die Leistung im Training gezielt steigern**

Beim Training auf Wettläufe hin ist die Fehlerquelle Nummer eins die mangelnde Leistungssteigerung. Wer zu schnell läuft und die Muskeln zu sehr überanstrengt, nimmt an Leistung auf Dauer eher ab. Wer es zu ruhig angehen lässt, gibt seinen Muskeln kaum Reize zu wachsen.

➤ **Trainingsplan für Einsteiger erstellen**

Ein einfacher Trainingsplan für Einsteiger beinhaltet drei bis vier Trainingseinheiten, auf eine Woche verteilt, mit jeweils einem Ru-

hetag dazwischen. Erholung ist essenziell für die beanspruchten Muskeln, um zu wachsen. Ein weiterer Profitipp ist die Einteilung nach dem 3:1-Zyklus: Drei Wochen Leistungssteigerung, eine Woche Leistungsreduktion ohne Tempo.

➤ **Das Training soll regelmäßig und abwechslungsreich sein**

Regelmäßig und vor allem abwechslungsreich soll das Training sein, man soll leichte und schnelle Läufe variieren, aerobes und anaerobes Training. Letzteres ist vor allem für Leistungssportler wichtig. „Ohne intensives Training gibt es keine Leistungssteigerung“, so Möckel.

➤ **Muskeln stärken und Verletzungen vorbeugen**

Lange Dehnübungen vor dem Laufen sind schön und gut, haben aber keinen nachgewiesenen medizinischen Nutzen. Deutlich besser kann man Verletzungen vorbeugen, indem man im Fitnessstudio oder daheim mit Hanteln und Tera-Band einmal die Woche die Muskeln stärkt. Krafttraining ist nicht nur für Bodybuilder!

➤ **Barfuß laufen stärkt die Fußmuskeln**

Zwischendurch auch barfuß durch den Garten laufen: Das stärkt die Fußmuskeln.

➤ **Pulsuhren sind nur selten korrekt**

Man sollte das Training nicht an Pulsangaben von Sportuhren oder Universalformeln für den idealen Puls (180-Lebensalter) festmachen. Sie sind selten korrekt.

➤ **Auf die Ernährung achten und viel Gemüse essen**

Gesunde Ernährung ist das A und O! Beim Genuss des nächsten Wiener Schnitzels sollte man deshalb lieber auf einen halben Berg Bratkartoffeln verzichten und diese mit einem großen Berg buntem Gemüse ersetzen. Dann braucht es auch weder Sportler-Nahrung noch Ergänzungsmittel während des Trainings.

**Sportmediziner
Dr. Frank Möckel**

