

Lauf Tipps



Sie sind schon körperlich aktiv, oder Sie haben die feste Absicht, es künftig zu werden: mit regelmässigem Laufen. Bevor Sie loslegen, sollten Sie kurz innehalten und ein paar Vorbereitungen treffen.

Nur bei guter Gesundheit

- Wer krank ist, sollte nicht laufen. Nach einer Grippe sollten Läufer mindestens doppelt so viele Tage gesund sein, wie sie krank waren. Ansonsten gilt Laufverbot.
- Wer Beschwerden am Bewegungsapparat hat, sollte nicht laufen (z.B. Achillessehnenentzündung, Knieschmerzen).
- Laufeinsteiger sollten ihren Gesundheitszustand vorgängig ärztlich überprüfen lassen, besonders im Alter ab 40 Jahren.

Die richtige Belastung

- Laufen mit Mass lautet die Devise. Gerade Laufeinsteiger sollten sich Zeit lassen, damit sich der Körper an die Belastung gewöhnen kann (mindestens 10 Wochen trainieren für einen 3 bis 5 Kilometer-Lauf). Grundsätzlich gilt: Erst die Häufigkeit (Anzahl Laufeinheiten), dann die Dauer und erst danach die Intensität des Trainings zu steigern.
- Einsteiger laufen häufig zu schnell. Daher wählen Sie ein Tempo, während dem Sie noch sprechen können.
- Besonders ambitionierte Läuferinnen und Läufer sollten auf ihren Körper hören. Wenn die Leistung abnimmt, einen Gang zurückschalten.

Gelenkschonend auf Waldwegen

- Untergrund wechseln: Wald- und Feldwege sind gelenkschonender als Asphalt und bieten ein gutes Koordinationstraining.

Der optimale Laufstil

- Beim Laufstil sollte auf einen Fussaufsatz nahe am Körper geachtet werden. Je nach Untergrund und Lauftempo findet dieser Fussaufsatz und der erste Bodenkontakt im Bereich der Ferse oder dem Mittel-/Vorfuss statt.

- Der Oberkörper ist aufrecht und der Blick gerade ausgerichtet.
- Die Arme sind im Ellbogen mindestens 90 Grad gewinkelt und schwingen aktiv mit, was eine hohe und somit optimale Schrittfrequenz ermöglicht.

Aufwärmen und Regenerieren

- Ein mobilisierendes Warm-up (Aufwärmen) und ein aktives Cool-down (Herunterfahren) sind vor allem bei intensiven Laufeinheiten empfehlenswert.
- Zudem ist es ratsam, vor der nächsten Laufeinheit einen Tag Pause zu machen. Für Einsteiger empfiehlt es sich, zwei bis drei Tage zu pausieren, bzw. die Laufeinheiten über die Woche zu verteilen. Denn: Die Leistungssteigerung findet während der Pausen statt.
- Die Minirolle der Suva eignet sich hervorragend zum Entspannen und Regenerieren der Muskulatur.

Trainiere Kraft und Gleichgewicht

- Verletzungen passieren häufig durch Ausgleiten oder Abrutschen. Unerwartete Stolper- und Sturzsituationen können mit einem gezielten Kraft- und Gleichgewichtstraining besser ausbalanciert werden.
- Eine gut ausgebildete Rumpfmuskulatur ist wichtig für die Laufökonomie. Die Firma Vikmotion empfiehlt beispielsweise, zwei- bis dreimal pro Woche während zehn Minuten Kräftigungsübungen für den Rumpf zu absolvieren: www.victor-roethlin.ch (Trainingsschule-Kraft).

Ein gut angepasster Laufschuh bringt's

- Die Auswahl an Laufschuhen ist so gross wie die Bedürfnisse ihrer Träger. Eine fachkundige Beratung im Sportgeschäft ist daher empfehlenswert.
- Laufschuhe müssen regelmässig ersetzt werden. So werden Überbelastungen wegen Stabilitäts- und Dämpfungsverlusten der Schuhe vermieden. Je nach Abnützung, Läufergewicht und Untergrund hat der Laufschuh eine Lebensdauer von 700 bis 1200 Laufkilometern. Bei 20 Lauf-Kilometern pro Woche entspricht dies einer Lebensdauer des Schuhs von etwa einem Jahr.
- Wer regelmässig trainiert, sollte mehr als ein Paar Laufschuhe besitzen. Das bringt Abwechslung für den Fuss und die Gelenke. Einseitige Belastungen können dadurch vermieden werden. Ein alter Laufschuh bietet zudem weniger Halt.