

Richtig Laufen

DER PERFEKTE EINSTIEG

Die ersten Laufschnitte werden nicht jedem leicht fallen.

Vielleicht machen Sie als Laufeinsteiger innerhalb einer Vorwoche an z. B. drei Terminen zunächst ein paar Laufübungen/-spielen in der Gruppe, um sich ganz langsam an das Laufen zu gewöhnen und möglichst ein zwei passende Laufpartner/-innen zu finden, mit denen es später Spaß macht, gemeinsam zu laufen. Auch wenn man sich terminlich abstimmen muss, viele Läufer schätzen es nicht allein zu laufen (Sicherheit in der Dunkelheit, Gesprächspartner, Motivator, insbesondere was das Einhalten von verabredeten Terminen angeht (Der innere Schweinehund hat so keine Chance.),

Damit Sie sich langsam an die Belastung gewöhnen, sollten Sie immer wieder Gehpausen einbauen. Sie werden sehen, dass Sie von der einen Trainingseinheit (TE) zur nächsten deutliche Fortschritte machen. Der erste Plan auf der Rückseite ist in erster Linie für Menschen konzipiert, die in den vergangenen Jahren so gut wie keinen Sport getrieben haben. Sie werden in ein paar Wochen Läufer oder Läuferin sein – auch, wenn Sie Ihren Fitnesszustand heute noch als „mangelhaft“ benoten müssten. Nur eines sollte gesichert sein: Ihre Gesundheit. Lassen Sie sich bitte sportärztlich untersuchen, bevor Sie mit dem Sechs-Wochen-Plan für Laufeinsteiger beginnen.

LAUFEN, NICHT SCHNAUFEN

Sie werden sehen, dass Laufen für Sie der ideale Sport sein kann. Damit es von Beginn an Spaß macht und rund läuft, sollten Sie ein paar Grundsätze beherzigen. Denn viele Einsteiger haben die Lust verloren, weil Sie von Beginn an zu viel wollen. Hier acht gute Tipps aus jahrelanger Lauferfahrung:

1. **EIN CHECK MUSS SEIN** Wenn Sie längere Zeit keinen Sport betrieben haben oder bisher noch nicht gelaufen sind, dann suchen Sie Ihren Hausarzt oder Internisten auf, bevor Sie Ihre Lauf-Leidenschaft entfachen. Eine sportmedizinische Untersuchung gibt Ihnen Gewissheit, dass Sie kerngesund sind.
2. **ALLER ANFANG IST SANFT** Haben Sie Geduld. Lassen Sie es locker angehen. Wenn Sie Ihren Körper von Beginn an überfordern, schwindet nicht nur die Form, sondern auch die Lust am Laufen. Einsteiger sind gut beraten, wenn sie zunächst eine kurze Weile zügig walken, bevor sie richtig laufen.
3. **DIE GRUPPE GIBT HALT** Zugegeben, Laufen ist auch ein Sport für Individualisten. Aber in der Gruppe macht es meistens mehr Spaß. Und der große Vorteil für Einsteiger: Wer sich noch unterhalten kann (ohne zu schnaufen), der hat das richtige Tempo gewählt.
4. **REGENERATION IST RICHTIG WICHTIG** Beanspruchte Muskeln, Sehnen und Gelenke brauchen Erholung. Als Einsteiger sollten Sie höchstens dreimal pro Woche trainieren. Ein leichtes Dehnprogramm rundet eine Trainingseinheit ab. Regenerieren kann man auch wunderbar bei einem heißen Bad, in der Sauna oder bei einer Massage.
5. **BESSER LÄNGER ALS SCHNELLER** Wenn es nach ein paar Wochen etwas mehr sein darf, dann steigern Sie langsam die Streckenlänge. Erst danach steht die Steigerung des Lauf tempos an. Ohnehin sollten lockere Dauerläufe den Schwerpunkt des Trainings ausmachen.
6. **AUCH LÄUFER BRAUCHEN KRAFT** Als Läufer trainieren Sie vor allem Ihr Herzkreislauf-System. Viele Läufer vernachlässigen dabei etwas den Bewegungsapparat. Die Folge: Irgendwann schmerzen Knie, Rücken oder die Achillessehne. Läufer, die regelmäßig leichte Kräftigungsübungen – zum Beispiel für den Rumpf – durchführen, sind weniger anfällig für Verletzungen.
7. **DAS HERZ GIBT DEN TAKT VOR** Hören Sie auf Ihr Herz. Die optimale Trainingsintensität lässt sich nach der individuell unterschiedlichen, maximalen Herzfrequenz steuern. Viele Herzfrequenzmesser können diese Daten ermitteln, fragen Sie ansonsten Ihren Arzt.
8. **NICHT ÜBERS ZIEL HINAUS SCHIESSEN** Klar formulierte Ziele helfen, dies auch zu erreichen. Nehmen Sie sich zum Beispiel vor, nach sechs Wochen eine halbe Stunde am Stück laufen zu können. Aber wichtig ist auch hier: Mit der Brechstange kommen Sie auf Dauer nicht weiter. Bleiben Sie bei Ihren Zielsetzungen immer realistisch.

Viel Erfolg und Spaß, am besten in einem Sportverein!

Martin Hillemeier
Lauffreileiter

ZIEL: 30 MINUTEN // SECHS-WOCHEN-PLAN

Woche 1	1 TE	10 min gehen // 5 x 1 min laufen / 1 min gehen // 10 min gehen
	2 TE	10 min gehen // 5 x 1 min laufen / 1 min gehen // 10 min gehen
	3 TE	10 min gehen // 3 x 2 min laufen / 2 min gehen // 10 min gehen
Woche 2	1 TE	10 min gehen // 3 x 2 min laufen / 2 min gehen // 10 min gehen
	2 TE	10 min gehen // 4 x 2 min laufen / 1 min gehen // 10 min gehen
	3 TE	10 min gehen // 2 x 4 min laufen / 2 min gehen // 10 min gehen
Woche 3	1 TE	5 min gehen // 3 x 4 min laufen / 2 min gehen // 5 min gehen
	2 TE	5 min gehen // 3 x 4 min laufen / 2 min gehen // 5 min gehen
	3 TE	5 min gehen // 3 x 6 min laufen / 2 min gehen // 5 min gehen
Woche 4	1 TE	5 min gehen // 3 x 1 min laufen / 2 min gehen // 5 min gehen
	2 TE	5 min gehen // 2 x 1 min laufen / 4 min gehen // 5 min gehen
	3 TE	5 min gehen // 2 x 2 min laufen / 2 min gehen // 5 min gehen
Woche 5	1 TE	5 min gehen // 10 min laufen / 5 min gehen // 10 min gehen
	2 TE	3 min gehen // 12 min laufen / 3 min gehen // 12 min gehen
	3 TE	3 min gehen // 15 min laufen / 6 min gehen // 6 min gehen
Woche 6	1 TE	5 min gehen // 20 min laufen // 5 min gehen
	2 TE	3 min gehen // 24 min laufen // 3 min gehen
	3 TE	30 min laufen

ZIEL: 60 MINUTEN // SECHS-WOCHEN-PLAN

Woche 1	1 TE	30 min DL	
	2 TE	5 min DL // 20 min Fahrtspiel // 5 min DL	
	3 TE	35 min DL	
Woche 2	1 TE	35 min DL	DAUERLAUF Ihre Trainingsfrequenz sollte 70 Prozent Ihrer maximalen Herzfrequenz (HF max) nicht überschreiten. Wenn Sie am Wochenende Zeit haben, versuchen Sie ein paar Minuten länger zu laufen. Tempo wie auch HF sollten noch etwas unter den werten Ihres sonstigen Trainings liegen, also bei etwa 65 Prozent der HF max. Nach und nach können Sie die langen Dauerläufe bis 90 Minuten ausweiten, diese sind das A und O im Ausdauertraining.
	2 TE	30 min Fahrtspiel	
	3 TE	45 min langer DL	
Woche 3	1 TE	35 min DL	
	2 TE	5 min DL // 30 min Fahrtspiel // 5 min DL	
	3 TE	45 min langer DL	
Woche 4	1 TE	45 min DL	FAHRTSPIEL Bei dieser Form des Dauerlaufes spielen Sie mit der Geschwindigkeit. Laufen Sie zwischendurch einfach mal 2 Minuten etwas schneller, danach verringern Sie wieder das Tempo. Oder Sie passen sich den natürlichen Gegebenheiten an. Also: Bis zur nächsten Brücke etwas zügiger laufen, dann bis zum nächsten Hügel wieder ganz ruhig. Auf den schnelleren Abschnitten sollten Sie 85 Prozent der HF max nicht überschreiten. In den ruhigen Abschnitten sollte sich Ihr Puls wieder erholen, er sollte sich mindestens auf 70 Prozent der HF max senken.
	2 TE	35 min Fahrtspiel	
	3 TE	50 min langer DL	
Woche 5	1 TE	50 min DL	
	2 TE	45 min DL	
	3 TE	60 min langer DL	
Woche 6	1 TE	50 min DL	
	2 TE	45 min Fahrtspiel	
	3 TE	60 min langer Dauerlauf	