



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel ▶ 05361/558 558

E-Mail ▶ info@intro-wolfsburg.de

Internet ▶ www.intro-wolfsburg.de

Facebook ▶ www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Berglauftraining im flachen Terrain

Die Vorbereitung auf einen Berglauf ist besonders schwierig, wenn das Trainingsterrain flach ist. Dabei stellt insbesondere die Vorbereitung auf das Bergablaufen eine große Herausforderung dar. Zum einen ist das Bergablaufen technisch schwieriger als das Bergauflaufen, zum anderen ist die muskuläre Belastung deutlich größer als bergauf. Der Grund liegt in der deutlich erhöhten exzentrischen Muskelbelastung, d.h. der Muskel wird bei der Landung im angespannten Zustand gelängt, was ihn stark belastet. Darum ist auch der Muskelkater beim Bergablaufen oder selbst beim langen Bergabgehen oder -wandern so stark.

Diese hohe exzentrische Muskelbelastung kann durch Ausfallschritte vorbereitet werden. Aus dem Stand wird ein großer Schritt nach vorn und dann wieder zurück gemacht, immer abwechselnd links und rechts. Dabei muss der Schritt so groß sein, daß der Hacken des vorderen Fusses immer Bodenkontakt behält.

Der Schwierigkeitsgrad eines Ausfallschritts wird um so größer, je größer der Schritt selbst ist, je tiefer das Knie des hinteren Beines kommt und (für Geübte) je mehr Zusatzgewicht mit einer Langhantel im Nacken oder in Hochhalte (breite Griffhaltung!) eingesetzt wird.

Ungeübte sollten ohne Gewicht beginnen. Schon 3 Serien je 10 Ausfallschritte können einen Muskelkater verursachen - dabei wird jeder Schritt mitgezählt: 1 x links und 1 x rechts sind 2 Schritte.