



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

Laufen auf dem Laufband

Das Laufen auf dem Laufband ist für viele Läufer fester Bestandteil ihres Trainings. Welche Vor- und Nachteile hat das Laufen auf dem Laufband?

Vorteile

- Das Laufen ist unabhängig von Witterung und Tageszeit möglich.
- Bei empfindlichen Personen sinkt bei kalter Witterung die Infektionsgefahr.
- Der Trainingseffekt ist grundsätzlich derselbe wie beim Laufen im Gelände, sofern die u.a. Hinweise beachtet werden.
- Intervalltraining ist gut steuerbar, da die Geschwindigkeitsbereiche leicht kontrolliert werden können.
- Bei Beschwerden ist ein Abbruch des Trainings jederzeit möglich. Dies ist insbesondere für den Wiedereinstieg nach Verletzungen interessant.

Nachteile

- Beim Laufen auf dem Laufband tritt aufgrund der fehlenden Kühlung durch den "Fahrtwind" ein höherer Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen auf.
- Es ist eine dauerhaft hohe Konzentration erforderlich, um einen Sturz zu vermeiden.
- Dieselbe Trainingsdauer erscheint aufgrund fehlender Abwechslung meist länger als draussen.
- Der Ausgleich von Bodenunebenheiten wird nicht trainiert.

Hinweise

- Da auf dem Laufband kein Luftwiderstand zu spüren ist, sollte eine Steigung von 1 bis 2 Prozent eingestellt werden. Dadurch sind die Geschwindigkeiten drinnen wie draussen besser vergleichbar.
- Das Tempo sollte bei Ausdauerläufen leicht variiert werden, um die Gewöhnung an nur ein bestimmtes Lauftempo zu verhindern, z.B. zwischen oberem und unterem GA1-Bereich.