



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

Ausdauer-Training für Laufeinsteiger

Das erste Ziel eines Laufeinsteigers ist es, 20-30 min durchlaufen zu können. Hier bietet sich folgendes Vorgehen an: Der Läufer sucht sich eine Runde aus und beginnt zu laufen. Nach 1-2 Minuten wird es meist zu anstrengend, so daß eine Gehpause eingelegt werden muss. Wiederum nach 1-2 Minuten ist der Läufer so weit erholt, daß er wieder laufen kann. Dieser Wechsel wiederholt sich, bis die Runde beendet ist. Bei zwei- bis dreimaligem Training in der Woche ist es erfahrungsgemäß nach 2-3 Monaten möglich, 20-30 Minuten am Stück zu laufen.

Einsteigern wird häufig der Tipp gegeben, möglichst langsam zu laufen, damit längere Laufpassagen erreicht werden und das Durchlaufen von 20 Minuten eher erreicht wird. Dieses Herangehen führt aber häufig zu einer schlechten Lauftechnik. Durch bewusstes Ausbremsen fehlt die Körperspannung, daraus resultiert häufig ein Hüftknick und fehlender Fersenhub. Diese Fehler sind später teils schwer zu beheben und können zu Laufbeschwerden führen.

Sinnvoller ist es, in gefühlt richtigem Lauftempo (ohne bewusste Reduzierung des Tempos) zu laufen, auch wenn die Laufpassagen dadurch zunächst kürzer und die Gehpassagen länger sind. Vorteile: Die Lauftechnik ist meist besser, der Trainingseffekt für das Herz-/Kreislaufsystem ist größer und durch den erhöhten Energiebedarf fällt ggf. das Abnehmen leichter. Auch mit dieser Variante kann der Einsteiger nach 2-3 Monaten 20-30 Minuten am Stück laufen - aber hat dann meist eine bessere Lauftechnik!

Wichtig: bei der Atmung bitte darauf achten, den Mund zu öffnen und keinen Atemrhythmus anzustreben - das regelt der Körper von ganz allein!