

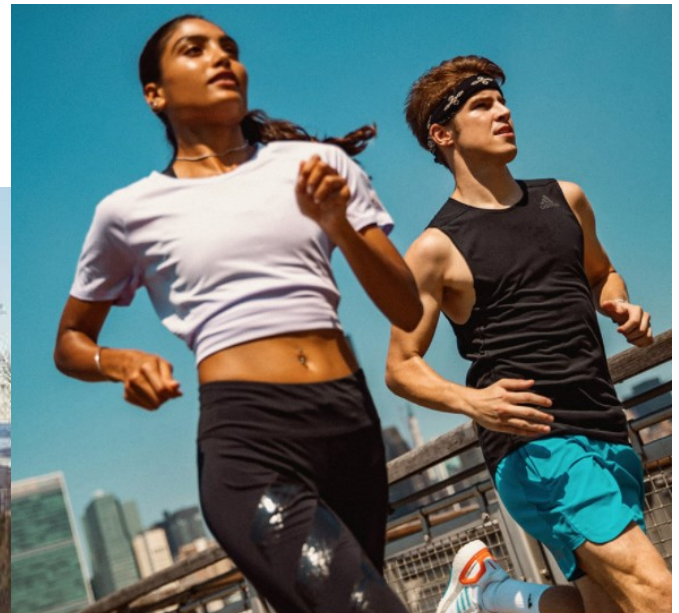
1) GRUPPENTRAINING:

Im Team oder mit einem Kameraden zu laufen ist zu Beginn leichter. Sie können die Erfahrungen von anderen nutzen und während dem Laufen miteinander sprechen. Als Motto gilt: «Hören – Sehen – Erkennen – Begreifen – Erleben», wenn immer möglich gemeinsam. Es gilt bewusst zu laufen und die Natur als Motivationsfaktor in das Training einzubeziehen. Eine abwechslungsreiche Routenwahl mit vielen Naturstrassen ist zu wählen. Das Laufen muss Spass machen. Bei jedem Laufen sollten Sie ein Erlebnis oder einen Lerneffekt mitnehmen können. Für Sportleiter bedeutet dies eine tolle Herausforderung, die von Teilnehmern geschätzt wird. Der Leiter richtet sich nach den Schwächsten und nicht nach den Stärksten.



2) BEKLEIDUNG:

Auf eine leichte und atmungsaktive Kleidung ist zu achten. Der Schweiß sollte über die Kleidung nach aussen abtransportiert werden können, so dass kein Nässegefühl auf dem Körper entsteht. Es gibt kein schlechtes Wetter zum Laufen, nur unzuweckmässige Bekleidung. Beim Schuhkauf ist zu beachten: – Ferse stabil. Der Schuh muss am Fersen sehr gut sitzen und darf nicht rutschen; – Die Zehenfreiheit muss gewährleistet sein. Im Zweifel den Schuh eher $\frac{1}{2}$ Nummer grösser kaufen; – Beim Kauf von neuen Laufschuhen, die alten zum Vergleich mitnehmen. Sich von einem Fachmann beraten lassen.



3) LAUFSTIL:

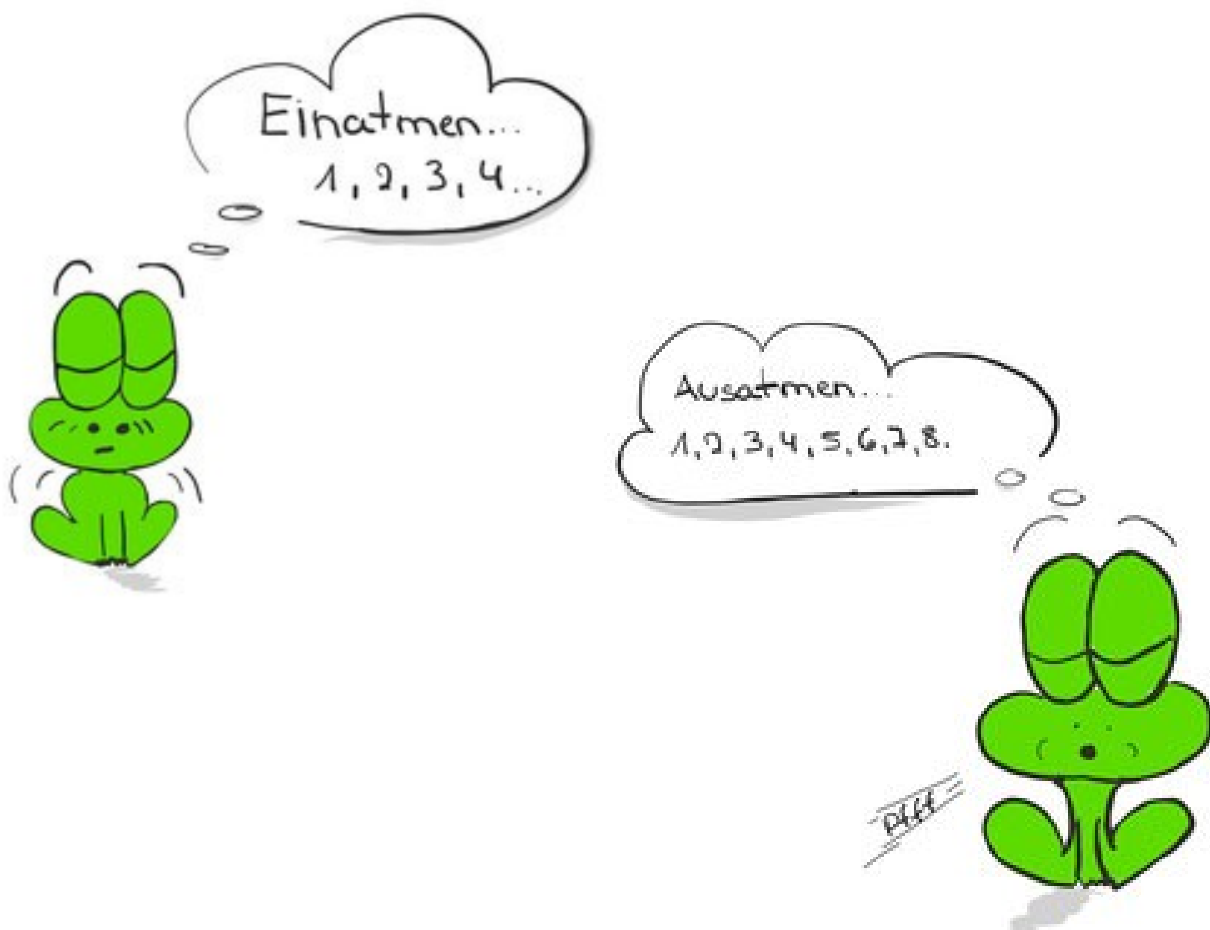
Ein leichter und lockerer Laufstil ist sehr wichtig und beugt Haltungsschäden und Verletzungen vor. Beim Laufen ist der Rumpf grundsätzlich aufrecht und leicht nach vorne gebeugt. Er stabilisiert die Laufbewegung (was eine gute Rumpfmuskulatur voraussetzt). Die Arme sind angewinkelt und die Hände leicht geöffnet. Die Schultern und der Nacken sollten entspannt sein und sich nicht aktiv an der Bewegung beteiligen. Es werden grundsätzlich 3 Laufstile unterschieden: – Der Fersenhauer: Häufigster Laufstil, geeignet für längere Strecken. Der Mittelfußläufer: Dieser Stil setzt sich immer mehr durch. Sein Vorteil liegt darin, dass die Aufprallbelastung am Mittelfuß am geringsten ist. Dadurch wird die Verletzungsanfälligkeit der Achillessehne, Sprung-, Knie- und Hüftgelenk vermindert. – Der Ballenläufer: So laufen vorwiegend die Sprinter. Aber auch Steigungen werden auf diese Weise bewältigt. Der Laufstil wird verbessert, wenn die Hände beim Laufen hochgehalten werden, da sich so das Becken nach vorne verschiebt (gute Korrekturübung). Damit der Läufer ein besseres Verständnis für seinen Laufstil bekommt, empfiehlt es sich, die verschiedenen Stile unter Anleitung zu erleben.



4) ATMUNG:

Regelmässige Atmung im Rhythmus der Laufbewegung verbessert die Herz-Kreislauftätigkeit (Ausdauer).

Dabei gilt es zu beachten: Der Organismus regelt den Sauerstoffbedarf ganz automatisch. Die Atmung passt sich selbständig dem Schrittrhythmus an. Bei Anstrengungen holt sich der Organismus die benötigte Luft durch schnelleres Atmen; Es wird durch die Nase ein und durch den Mund wieder ausgeatmet; Es ist besonders auf ein tiefes, vollständiges Ausatmen zu achten. Damit wird eine verbesserte Abatmung des Kohlendioxyds gewährleistet (Bauchatmung).



5) ÜBERANSTRENGUNG:

Überanstrengung ist auf jeden Fall zu vermeiden. Es gilt die Signale des Körpers richtig zu deuten und damit umzugehen. Nie schneller laufen, als dass jederzeit eine Leistungssteigerung von mind. 10% möglich wäre. Ein guter Trainingseffekt wird erreicht, wenn regelmässig (z.B. 3–4 x 30' pro Woche) trainiert wird. Nur ein Training von 90' pro Woche ist weniger zu empfehlen, da es allenfalls zu einer Überanstrengung führen könnte und eine kontraproduktive Wirkung zur Folge hätte. Dehnungsübungen vor und nach jeder Belastung verbessern den persönlichen Bewegungsumfang und können das Verletzungsrisiko vermindern.



6) PULSKONTROLLE:

Für den normalen Breitensportler gilt folgende Faustregel: Trainingspuls = 220 minus Alter, davon 70–85% (= Pulszielzone). So muss z.B. ein Läufer mit 20 Jahren, will er sich im Fitnessbereich steigern, zwischen 140 und 170 Pulsschlägen trainieren. Zur Kontrolle der Ausdauerfähigkeit ist die Differenz zwischen Trainingspuls und dem Erholungspuls (unmittelbar 2' nach Trainingsende) zu messen. Unterschiede von 60 und mehr Schlägen deuten auf einen sehr guten Stand im Ausdauertraining hin. Anmerkung: «Je höher der Leistungspuls, desto grösser sollte der Pulsunterschied sein.»



7) SEITENSTECHEN:

Seitenstechen ist keine Krankheit. Gelegentlich sind schon wenige Minuten nach Laufbeginn stichtartige Beschwerden auf der linken oder rechten Seite der Bauchgegend zu spüren. Die eigentlichen Gründe dieses häufig anzutreffenden Phänomens sind bisher immer noch nicht genau bekannt. Einige Untersuchungen weisen darauf hin, dass es sich hierbei möglicherweise um eine rein mechanisch ausgelöste Ursache handelt. Das Bindegewebe, das die Bauchorgane trägt, wird nach einer Mahlzeit wesentlich stärker belastet. Körperliche Aktivitäten können zu diesem Zeitpunkt kleinere Geweberisse und Blutungen hervorrufen. Andere Erklärungen gehen von einer unzureichenden Sauerstoffversorgung des Zwerchfelles aus oder von Schmerzen, die aufgrund einer Blutumverteilung in der Milz oder Leber entstehen. Mögliche Massnahmen zur Verhinderung von Seitenstechen können sein: – Training der Bauchmuskulatur. Schwache Bauchmuskeln erhöhen die Gefahr von Seitenstechen; – Keine Nahrungsaufnahme (1–2 Std.) vor dem Training oder dem Wettkampf, nur flüssige Nahrung (ohne Kohlensäure) oder sehr leicht verdauliche Kost. Mögliche Massnahmen bei Seitenstechen: – Training unterbrechen und in Kauerstellung eingeatmete Luft während 5"–10" in Lunge pressen (Vorgang mehrmals wiederholen); – In reduziertem Tempo weiterlaufen und Atemrhythmus umstellen bis Schmerz verschwunden ist.

