

Laufen...

ein Schläuer trainiert *sanft* und *regelmäßig* seine Ausdauer !

Ein kleiner Leitfaden des Neu-Isenburger Lauf- und Walkingtreffs (ITC/Sportamt)



- ❖ **Man(n/Frau) bewegt sich nicht weniger weil man älter wird, sondern man wird älter weil man sich weniger bewegt!**
 - ❖ **Laufen als Gesundheitssport gegen den Bewegungsmangel** stärkt Körper und Psyche, hat eine Pufferfunktion, um unsere Alltagsbelastungen besser zu verkraften, stärkt Herz- u. Kreislaufsystem, den Stütz- und Bewegungsapparat, gestaltet den Stoffwechsel ökonomischer und verbessert die Grundspannung unserer Muskeln!
 - ❖ **Vergleich Laufen/Jogging vs Gehen/Walking**

Laufen/Jogging	Sportl. Gehen/Walking
Flugphase	keine Flugphase
Dadurch Stoßbelastung >3fach des Körpergewichts	Stoßbelastung 1-2fach des Körpergewichts
Belastet Gelenke mehr	Belastet Gelenke weniger
Überfordert leicht	Unterfordert meistens
Eignung für junge, normalgewichtige Sportler	Eignet sich besser für Ältere, Übergewichtige Sporteinsteiger
 - ❖ **Laufverbot bei** fieberhaften Erkrankungen, Virusinfektionen, Entzündungen im Zahnbereich, ausgeprägter Herzrhythmusstörung, bei Erkältungen oder nach einer Genesungsphase langsam !!!
 - ❖ **Risiko-Check** vorher beim Arzt nach langer Sportpause
 - ❖ **Schuhauswahl** – groß genug kaufen, d. h. vorn Daumennagelbreite frei bis Fußspitze im Stehen prüfen, angenehme Fersenführung, guter Schuh dämpft beim Aufsetzen, stützt beim Abrollen und führt beim Abdrücken – ggf. Laufbandanalyse bei **Runners Point** im Isenburg-Zentrum.
 - ❖ **Sportkleidungswahl** – funktionsgerecht, d. h. luftdurchlässig, wasserabweisend, jedoch feuchtigkeitstransportierend – bevorzugt Microfasern auch bei Sportsocken – „Es gibt kein schlechtes Wetter wenn man sich richtig kleidet“
 - ❖ **Trinken** – täglich ausreichend Flüssigkeit über den Tag verteilt d. h. 1,5 – 2 l z. B. Apfelsaftchorle (1Teil Saft 3 Teile Wasser). An heißen Tagen 1 Glas schon vor dem Lauf.
 - ❖ **Ernährung** – grundsätzlich mit ballaststoff-, vitamin-, und mineralienreichen, fettarmen Lebensmitteln. Vor dem Laufen bitte leichte, fettarme Kost – möglichst spätestens 2 Stunden vorher.
 - ❖ **Aufwärmphase** – Vorher nur lockern und lösen – d. h. Übungen für Fußballen, Gelenke, Fersen, z. B. Fußkreisen, tänzeln usw.
 - ❖ **Lauftechnik** – Aufrecht aus den Gelenken – Schwerpunkt heben, Brustkorb heben, Schultern entspannt fallen lassen, leicht geöffnete Faust (Zeigefinger auf Daumen), Arme ca. 90 Grad anwinkeln, schmale Armführung parallel zum Oberkörper, kräftige Armunterstützung des Schrittes durch Gegenbewegung der Ellenbogen als Schwungmasse nach hinten, Schulterdrehung bzw. Oberkörperverwindung vermeiden, Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen, bequeme Schrittlänge finden, Körper bleibt relativ ruhig, vollständiges Abrollen des Schuhs über Ferse (Mitte/Außen), Mittelfuß (Innen), Vorderfuß (Mitte/Außen), Fußballen bzw. großer Zeh (Innen), dabei Knie beim Aufkommen leicht gebeugt nach vorne ziehen – dadurch kommt mehr Muskulatur beim Aufsetzen zum Einsatz – bessere Dämpfung, größere Schrittlänge.
 - ❖ **Atemtechnik** – durch Mund und Nase möglichst aus dem Unterbauch heraus einatmen, Lungenvolumen ausweiten, bewußtes langes Ausatmen (sog. Blasbalgeffekt), Atemrhythmus automatisch finden ohne Zählweise
 - ❖ **Training** – mäßig aber regelmäßig, d. h. 2-3 mal wöchentlich 45-90 Min. ideale Laufstunde, 15-20 Min. Warmlaufphase (ca. >65 v.H. der maximalen Herzfrequenz HF), 30 Min. Trainingsphase (> 85 v.H. HF), 10 Min. Auslaufphase (60-65 der HF)
 - ❖ **PECH-Regel** bei evtl. Verletzungen – Pause – Eis (Kühlen) Compression (Bandage) Hochlegen
 - ❖ **Abdehnen** – der Sehnen, Bänder, Muskulatur nach der Übungsstunde nicht vergessen!
 - ❖ **Mut zur Pause** – Nach Belastungstag Ruhetag (Ermüdung) einlegen – sog. Superkompensation des Körpers ausnutzen! Evtl. Pulsmesser einsetzen!
- Wegen evtl. weiterer Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie vertrauensvoll Ihren Lauf- und Walking-Betreuer bei den Lauf- und Walkingtreffs Neu-Isenburgs bzw. der Umgebung**
- Viel Spaß dabei !!!**