

Die häufigsten Lauf-Fehler der Profis und Einsteiger

Laufen scheint so simpel: Einfach Schuhe schnüren und los! – Stimmt bedingt, denn ein paar Tücken warten vor und auf der Strecke. Selbst erfahrene Läufer nehmen oft unnötig Gesundheitsrisikos oder Leistungsrückschläge in Kauf, stets auf der Suche nach der neuen Bestzeit. Für gute Zeiten gilt es einige grundsätzliche Dinge zu beachten, um Ausdauersportler von Anfänger bis Profi gesund und sicher ins Ziel zu bringen.

Warnsignale des Körpers missachten

Der Klassiker unter den Marathoni-Mistakes. Das „Immer mehr und immer schneller“ erhöht nicht nur das Verletzungs- und Überlastungsrisiko drastisch, auch verlängert es die Regenerationszeit. Jeder Läufer muss das eigene Wohlbefinden des Körpers akzeptieren sowie dessen Warnsignale wahrnehmen und richtig einschätzen. Wenn es an einem Tag einfach nicht läuft, ist der nächste vielleicht erfolgreicher; ein Erzwingen hindert den langfristigen Erfolg.

Zu viele Wettkämpfe

Bei allem Ehrgeiz: Eine reine Urkundensammlung ist falsch verstandener Sportsgeist. Nach einem Marathon und dem damit verbundenen intensiven Vortraining benötigt der Körper Zeit zu regenerieren. Ein reduziertes Training, zwei Wochen nach einem Marathon, ist keine Schande, sondern absolut sinnvoll, um Overtraining wie physische und psychische Beeinträchtigungen zu vermeiden. Fallen zwei angestrebte Marathons wie München und Frankfurt kurz aufeinander, lautet die Devise, lieber trainiert und konzentriert zu einem statt erschöpft mit Spätfolgen zu zweien.

Mangelnde Verpflegung

Die richtige Ernährung und ein korrektes Trinkverhalten beeinflussen das Leistungspotential des Läufers nachhaltig. Vor und vor allem während des Wettkampfs ist eine ausreichende Nährstoff- und Flüssigkeitsversorgung von immenser Bedeutung. Dabei gilt: Keine Experimente im Wettkampf! Nutzen Sie nur Nahrungsergänzungsmittel, die Sie im Training

ausprobiert haben, und testen Sie Magenverträglichkeiten nicht auf 42 Kilometern! Auch die Hatz nach Sekunden entpuppt sich als ungesunder Ehrgeiz, wenn Verpflegungsstationen aufgrund übermäßigen Ehrgeizes ausgelassen werden. Die ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr ist insbesondere auf dem letzten Drittel ein absolutes Must, um bei Kräften zu bleiben.

Unzureichende Regeneration

Jeder ambitionierte Läufer muss seinem Körper die nötige Regenerationszeit einräumen. Ein Übertraining ist zu vermeiden. Die gern zitierte Superkompensation erreichen auch ambitionierte Sportler meist nur unter professioneller Anleitung. Ruhe, Kraft- und Stabilisationstraining sowie ein reduziertes Laufpensum nach dem Wettkampf stehen auf dem Plan, um Muskeln, Skelett und Herz-Kreislauf-System wieder fit für die nächste Herausforderung zu machen. Die Regenerationsphase ist dabei keine unerwünschte Auszeit, sondern Trainingsbestandteil wie das aktive Laufen.

Krafttraining vernachlässigen

Kein Erfolg im Ausdauersport ohne Krafttraining. Wer schnell sein will, profitiert von ergänzendem Muskeltraining. Ein kräftiger Bewegungsapparat hilft, den extremen Belastungen im Wettkampf standzuhalten. Laufen mit Gewichten oder spezielles Beintraining kann zum Quäntchen Vorsprung auf der Strecke verhelfen. Kurz vor dem Wettkampf ist ein explizites Beintraining jedoch zurückzufahren ebenso wie das Trainieren sonst eher vernachlässigter Muskelgruppen. Auch hier gilt: Keine Experimente kurz vor dem Wettkampf!

Falsche Ausrüstung

Die richtigen Laufschuhe sind ein absolutes Muss für jeden ambitionierten Läufer. Lassen Sie sich in einem Fachgeschäft beraten, ob Ihre derzeitigen Schuhe für Sie persönlich die beste Wahl sind. Regelmäßige Laufstil- und Videoanalyse in Verbindung mit dem Probieren der neuen Schuhgeneration verlängert Amateursportlern wie Profis den Spaß am Laufen. Je nach Untergrund und Einsatz hat der Laufsportler mehrere Paar Schuhe zur Auswahl. Die

herstellerseitig vorgenommene Unterteilung in Wettkampf- und Trainingsschuhe macht durchaus Sinn. Ebenso die richtige, auf die jeweiligen Witterungsbedingungen abgestimmte Laufbekleidung, sowohl im Training wie im Wettkampf. Wer als „Zwiebel“ joggt, behält im Winter seine Form und startet im Frühjahr schneller durch.

Keine medizinische Betreuung

Sportler, die an einem Marathon teilnehmen, sollten sich der extremen Belastung bewusst sein, die sie ihrem Körper dabei aussetzen. Schon vor und während der Trainingsphase ist eine sportärztliche Untersuchung absolute Pflicht. Bei vielen internationalen Wettbewerben ist das medizinische Attest Voraussetzung für die Anmeldung. Ein Leistungs- und Gesundheitscheck minimiert nicht nur das Risiko einer Überbelastung und schließt mögliche Mangelerscheinungen aus, sondern bestätigt auch den Trainingserfolg.

Unzulänglicher Trainingsplan

Ambitionierte Läufer erkennen zwar die Notwendigkeit eines individuellen Trainingsplans, die Auffassungen über Detailreichtum variiert jedoch beachtlich. Ein guter Plan enthält auch Wechseltrainings, ruhige und lange Dauerläufe, Bergsprints, Tempo-, Steigerungs- und Wettkampfläufe. Ebenso sind Phasen des alternativen Trainings empfehlenswert. Auch Schwimmen, Radfahren oder Inlineskaten machen den Kopf frei.

Laufen ohne Leistungsüberwachung

Der Sinn und Zweck des Trainings ist die Verbesserung und Stabilisierung der eigenen Leistungsfähigkeit durch eine kontinuierliche Steigerung des Laufpensums. Geeignete Tools zur Überprüfung der Trainingseffizienz sind vielfältig am Markt erhältlich. Intuitiv zu bedienende Laufcomputer, die zuverlässig Werte zu aktueller und Durchschnittsgeschwindigkeit, Distanz und Laufzeit liefern, müssen dabei nicht den dreistelligen Kostenrahmen erreichen. Der Laufcomputer JogStyle aus dem Hause Omron z.B. ist für rund 60 Euro in ausgesuchten Sportfachgeschäften und online erhältlich. Mit 3-D-Sensor-Technologie und Memory-Funktion kann die eigene Leistungskurve optimal beobachtet, analysiert und gezielt verbessert werden. Selbst Profisportler wie die zweifache

Deutsche Marathon-Meisterin, Bernadette Pichlmaier, haben den JogStyle, bereits getestet und für Amateure wie Ambitionierte empfohlen.

Nähere Informationen zum JogStyle wie weiterführende Artikel zum Thema „Gesundes Laufen“ sind unter www.myjogstyle.de abrufbar.

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheitsüberwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

Weiterführende Informationen finden Sie unter: www.omron-healthcare.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.

Marco Buhr

Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands

Email: Marco_Buhr@eu.omron.com

Mobil: +31 (0) 615 95 08 26