

Von Aqua-Jogging bis Radfahren: Alternative Trainingsmethoden zum Laufsport

Ambitionierte Läufer sollten in ihr Trainingsprogramm auch alternative Sportarten integrieren. So bieten sich Radfahren, Schwimmen, Walking, Krafttraining oder Inlineskaten an, um das Training in einer anderen Ausdauersportart zu absolvieren. Beim Laufen werden immer die gleichen Körperteile und Muskeln beansprucht, was auch zu einer Überbelastung und Verletzungen führen kann. Um dennoch seine Leistung zu erhalten, kann man auf alternative Trainingsmethoden zurückgreifen. Andere sportliche Aktivitäten verhindern Dysbalancen im Muskelaufbau und sorgen für jede Menge Spaß und Abwechslung. Alternative Trainingsmethoden sollten dabei als Ergänzung zum gewöhnlichen Trainingsprogramm verstanden werden.

Während einer Verletzungspause oder innerhalb der Regenerationszeit können alternativ zum Laufsport auch andere Sportarten ausgeübt werden. Das verhindert eine einseitige Belastung, ermöglicht ein umfangreicheres Training und stärkt das Herz-Kreislaufsystem. Besonders beliebt sind hier Radfahren und Schwimmen. Radfahren ist gelenkschonender als Laufen und trainiert insbesondere die Oberschenkelmuskulatur. Vor allem Laufanfänger finden im Radfahren die perfekte Alternative, um ihre Ausdauerleistung zu optimieren.

Schwimmen eignet sich perfekt als Ganzkörpertraining, da alle Muskeln des Körpers beansprucht, die Gelenke dabei aber geschont werden. Wem Schwimmen zu langweilig ist, der kann es mal mit Aqua-Jogging ausprobieren. Dabei verbraucht der Körper mehr Kalorien als beim gewöhnlichen Joggen. Viele Spitzensportler schwören auf dieses Alternativprogramm.

Je nach Bedarf reicht die Palette der Ausdauer-Alternativsportarten weit über Schwimmen und Radfahren hinaus: Rudern, Skilaufen, Wandern, Inlineskaten oder Walken – das Training kann man sich ganz flexibel und abwechslungsreich gestalten. Insbesondere an kalten Wintertagen verlegen Hobbyjogger ihr Training gern nach drinnen auf das Laufband. Für mehr Abwechslung sorgen hier alternative Sportarten wie Aquajogging, tanzen oder Krafttraining mit Hanteln und an Fitness-Geräten.

Um muskuläre Dysfunktionen zu vermeiden, sind Dehn- und Kraftübungen ohnehin obligatorisch. Hier steht natürlich die beim Laufen beanspruchte Muskulatur im Focus. Das Kraft- und Widerstandstraining stabilisiert den Körper und beugt Verletzungen vor. In jedem Fall sollte hier ein Fitnesstrainer zu Rate gezogen werden, um die Übungen perfekt auf das Laufprogramm abzustimmen.

Wissenswertes und interessante Informationen rund um die Themen Laufsport, Gesundheit und Co. gibt es online auf dem Laufblog von Omron www.myjogstyle.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Marco Buhr

John-Deere-Str. 81a

68163 Mannheim

Tel: +49 (0)172 888 69 57

Email: marco_buhr@eu.omron.com

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

OMRON Healthcare wurde 1933 in Kyoto gegründet und ist heute führender Hersteller sensorischer Systeme und Technologien im Gesundheitsmarkt. Seit 35 Jahren hat sich das deutsche Tochterunternehmen OMRON Medizintechnik mit kontinuierlichen Innovationen erfolgreich etabliert. Spitzentechnologien, interpretiert für exakte Messtechnik bei einfacher, intuitiver Bedienung, machen Omron-Produkte dabei nicht nur für Profis, sondern auch für den allgemeinen Gebrauch zugänglich. Im Jahr 2009 erwirtschaftete das Unternehmen mit rund 4.000 Mitarbeitern weltweit einen Umsatz von 570 Milliarden Euro.