



Wissenswertes für Lauf- und Nordic Walking-Einsteiger

1: Allgemeines

Regelmäßig Sport zu treiben kann ihr Leben positiv verändern. Sie sollten dabei jedoch kein unnötiges Risiko eingehen.

Um auf Nummer sicher zu gehen, sollten Sie gegebenenfalls vorher medizinischen Rat einholen. Sprechen Sie daher mit Ihrem Arzt, wenn Sie

- alter als 35 Jahre sind
- während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben haben und/oder eine vorwiegend sitzende Lebensweise hatten
- übergewichtig sind
- rauchen
- unter hohem Blutdruck leiden
- einen hohen Cholesterinspiegel haben
- Anzeichen oder Symptome einer Erkrankung haben
- nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz sind
- Blutdruck regulierende Medikamente oder Herzmittel einnehmen
- schwanger sind
- in der Vergangenheit bereits einmal unter Atembeschwerden litten
- einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes elektronisches Gerät tragen

2. Training

Führende Sportmediziner raten für den Fitnesssportler ohne Leistungssportambitionen, der seinen Kreislauf und seine Kondition verbessern möchte, ein regelmäßiges Ausdauertraining von mindestens 3 mal pro Woche. Dabei sollte der Puls (in Schlägen pro Minute gemessen) als grobes Maß den Wert von ca. 130 erreichen. Die Dauer der Belastung sollte wenigsten 20 – 30 Minuten umfassen. **Dies ist für den Anfänger das mittelfristig zu erreichende Ziel.** Sie können übrigens je nach Neigung auch Laufen (Walking) mit anderen Ausdauersportarten kombinieren, also beispielsweise Rad fahren, Skilanglauf

Beispiele körperlicher Auswirkungen von vernünftig betriebenen regelmäßigem Ausdauertraining:	
Herz	Volumenzunahme, Ruhe- und Arbeitspuls-senkung, bessere Koronardurchblutung
Kreislauf	vermehrte Kapillarisation, bessere Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr, höhere Elastizität der Gefäße, geringeres Thrombose- und Arteriosklerose-Risiko, geringerer Blutdruck,
Blut	Absenkung d. schädlichen LDL-Cholesterins Anhebung d. schützenden HDL-Cholesterins Regulation des Blutzuckerspiegels
Immun-system	erhöhte Infektabwehr, weniger Erkältungs-krankheiten
Darm	weniger Verstopfung und Darmblutungen
Lungen	vermehrte Kapillarisation u. Atemökonomie
Muskeln	ausdauerleistungsfähiger, straffer, verbes- serte muskuläre Balance
Skelett	höhere Dichte und Festigkeit der Knochen
Gelenke	beweglicher, verringerte Degeneration
Gewicht	Aktivierung des Fettstoffwechsels, erhöhter Arbeitsumsatz, stabile Gewichtsreduktion
Altern	langsamer, höhere Lebensqualität im Alter, altersgerecht, einige Jahre lebensverlängernd

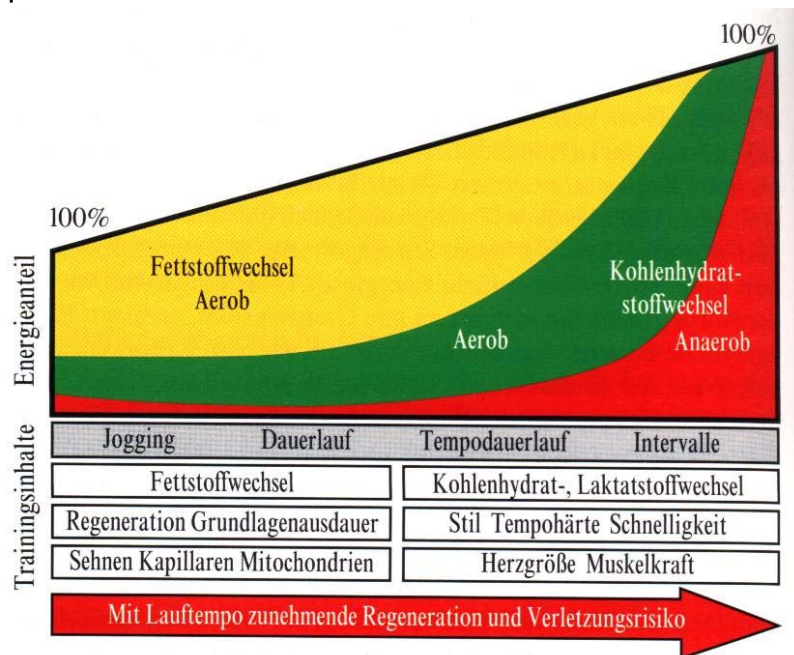
oder Schwimmen. Dadurch wird der Bewegungsapparat vielseitig beansprucht. Allerdings erfordert zum Beispiel Rad fahren längere Übungszeiten, da man einen Teil der Zeit mit Inaktivität „beim Rollen“ verbringt. Weltklasse-Langstreckenläufer kommen täglich mit 2 – 3 Stunden reinem Lauftraining aus, Schwimmer oder Radrennfahrer sind hingegen 4 – 6 Stunden im Wasser oder auf dem Sattel.

3. Lauf-/Walkinggeschwindigkeit (Pulsfrequenz)

Eine gute Methode, grob die optimale Trainings-Herzfrequenz altersabhängig zu ermitteln, ist die Formel 180 minus Alter in Jahren (plus/minus 10 Schläge). Ihre Pulsfrequenz als Richtwert für die Belastung können Sie einfach ermitteln, indem Sie mitten während des Dauerlaufs kurz stehen bleiben und sofort die Pulsadern am Handgelenk ertasten und für 10 oder 15 Sekunden konzentriert die Schläge zählen und dann mit 6 bzw. 4 multiplizieren, um auf den Minutenwert zu kommen. Die Methode ist nach etwas Übung einfach zu praktizieren und hinreichend genau, um die Größenordnung der Anstrengung einzustufen. Komfortabler ist die Benutzung eines Pulsmessgerätes (z. B. Polar), das je nach Ausführung bei Überlastung einen Warnton aussendet. Eine andere einfache Empfehlung ist, falls Sie in einer Gruppe joggen (walken) sollten:

Laufen Sie nur so schnell (oder langsam), dass Sie sich noch ohne Atemnot mühelos unterhalten können. Das Laufen ohne Atemnot oder „Sauerstoffschuld“ (**Aerob**) ist am wirkungsvollsten! Falsch ist die verbreitete Annahme: „Je schneller ich laufe, desto besser werde ich.“ Auch Top-Langstreckenläufer machen den größten Teil ihres Trainings im Bereich ohne Sauerstoffschuld und nur wenige Prozente Tempoarbeit. Die Basisarbeit ist also der regelmäßige lockere Dauerlauf.

Wichtig: Aerobes Training bedeutet, dass der eingeatmete Sauerstoff den Bedarf des Körpers für die gewählte Geschwindigkeit und Herzarbeit beim Training abdeckt; es muss keine zusätzliche Energie mobilisiert werden. Daraus erklären sich der gesundheitsfördernde Aspekt des aeroben Trainings sowie die Aussage, dass Belastungen über 85% der maximalen Herzfrequenz im Allgemeinen nur für Leistungssportler sinnvoll sind.



4. Laufschuhe/Ausrüstung

Der Schuh ist der mit Abstand wichtigste Ausrüstungsgegenstand. Das soll aber auch nicht heißen, dass das teuerste Modell gerade das Richtige ist. Entscheidend ist es, aus der großen Angebotspalette das für Sie persönlich am besten geeignete Modell herauszufinden. Das ist zugegebenermaßen angesichts der Produktvielfalt gar nicht so einfach. Schuhe vom Wühltisch sind ungeeignet, genauso wie Tennisschuhe. Bedenken Sie, dass der Schuh ein mehrfaches Ihres Körpergewichts bei jedem Schritt auffangen muss. Er soll dämpfen, stabilisieren, das Abrollen gut ermöglichen und die Bewegung kontrolliert führen. Diesen Anforderungen werden nur die speziellen Laufschuhmodelle gerecht. Der richtig gewählte Schuh ist ein wichtiger Schritt, um Verletzungen zu vermeiden. Lassen Sie sich bei der Auswahl nicht nach modischen Gesichtspunkten, also etwa der Farbe, leiten. Dieses Kriterium sollte hinten auf der Liste stehen. Die wichtigsten Gesichtspunkte bei der Entscheidung sind Ihr Körpergewicht und Ihr Fuß. Wenn Sie übergewichtig oder von großer, kräftiger Statur sind, benötigen Sie ein viel stabileres und schwereres Modell, als wenn Sie zu den „Fliegengewichten“ gehören. Wer einen sogenannten „Knickfuß“ nach innen (Überpronation) oder nach außen (Supination) hat, der benötigt entsprechend innen oder außen in der Mittelsohle eine Verstärkung, die diese größere Auswahl zur Verfügung. Ob Sie einen schmalen oder breiten Fuß haben, merken Sie spätestens bei der Anprobe im Geschäft. Sinnvoll ist ein Geschäft, das eine Laufbandanalyse durchführt, um den für Sie richtigen Schuh zu finden.

Am Anfang genügen ein normales T-Shirt und eine Trainingshose als Ausrüstung. Bei den Socken ist auf Nähte (Zehen), die evtl. scheueren könnten, zu achten. Nach dem Training sollte man an eine Jacke zum Überziehen denken.

5. Essen und Trinken

Vor dem Laufen/Walken sollte die letzte Mahlzeit spätestens zwei, besser drei Stunden vor dem Lauf eingenommen werden. Vermeiden Sie nun auf jeden Fall, zu viel oder schwer verdauliches oder blähendes zu sich zu nehmen. Auch sollten Sie unmittelbar vorher nicht zu viel trinken. Eine häufige Ursache von Seitenstichen ist falsches Essen und Trinken vor dem Laufen.

Nach dem Laufen sollte man möglichst bald den Durst stillen. Zu empfehlen sind Fruchtsäfte oder Mineralwasser (Apfelsaftschorle). Bier oder andere alkoholische Getränke (harntreibend) sollten Sie erst nach vollzähligem Ausgleich des Flüssigkeitsdefizits durch Wasser oder Säfte zu sich nehmen.

