

Lauftraining

Laufen PLUS

So optimieren Sie Ihr Lauftraining!

pronova BKK
Brunckstraße 47
67063 Ludwigshafen
service@pronovabkk.de
www.pronovabkk.de

Wichtige Telefonnummern:

Servicetelefon
0441 925138-4949

24-Stunden-Gesundheitsberatung
0621 53391-4911

einfach 
LOS
LAUFEN





Laufen ist gut.
Doch „Laufen PLUS“ ist
besser!

Sie möchten mit dem Lauftraining beginnen? Prima! Damit es noch besser läuft, sollten Sie Ihr Lauftraining von Anfang an ergänzen.

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen einige Übungen vor, mit denen Sie zunächst Ihren derzeitigen Stand in Sachen Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer ermitteln können. Vielleicht werden Sie in dem einen oder anderen Bereich Defizite ausmachen. Diese sollten Sie durch regelmäßige Übungseinheiten mit den beschriebenen Übungen ausgleichen. Generell sind natürlich alle genannten Bereiche für das Lauftraining wichtig, weil sie Ihnen nicht nur zu einer besseren und eleganteren Lauftechnik verhelfen, sondern außerdem Ihr Verletzungsrisiko minimieren.

Alle Übungen sind bewusst einfach in der Ausführung, besondere Hilfsmittel sind nicht erforderlich. Alle Trainingseinheiten stärken nicht nur einen der aufgeführten Bereiche: Jede Übung zur Koordination oder Beweglichkeit erfordert natürlich auch Kraft, Kräftigungsübungen wiederum sind ohne Koordination undenkbar. Bauen Sie einfach regelmäßige Trainingseinheiten in Ihr Training ein und Sie werden bald merken, dass auch das Laufen viel geschmeidiger und sicherer wird. Das bestätigen auch erfahrene Laufcoaches wie Jürgen Wicharz (www.diaita-laufschule.de).

Tipp: Die aufgeführten Übungen absolvieren Sie am besten barfuß, denn nur so kann Ihre Fußmuskulatur ausreichend gekräftigt werden.

Ihre

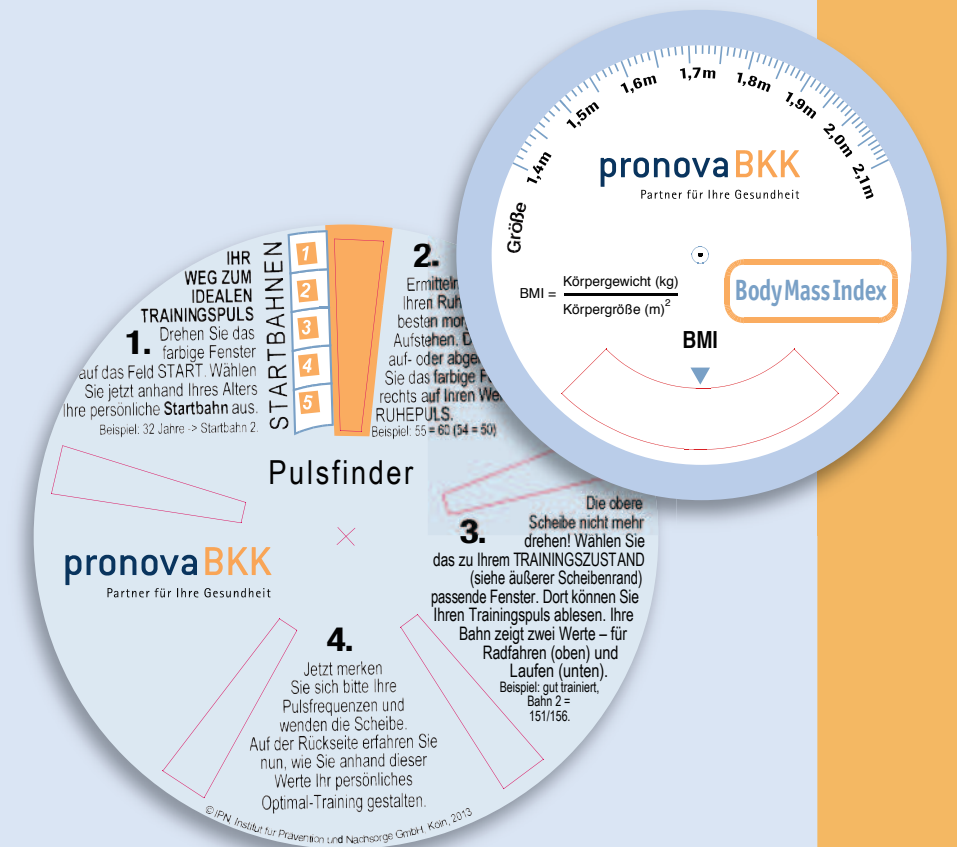
pronovaBKK
Partner für Ihre Gesundheit

Gesundes Training

Die empfohlenen Trainingseinheiten sollen Sie gesund erhalten und nicht krank machen. Deshalb: Wenn Sie untrainiert sind, lassen Sie es bitte langsam angehen. Muten Sie sich nicht zu viel zu, sonst sind Verletzungen und Frusterlebnisse unausweichlich.

Bevor Sie loslegen, sollten Sie außerdem sicherstellen, dass Ihr Gesundheitszustand ein regelmäßiges Training in den genannten Bereichen zulässt. Liegt Ihr Körpergewicht deutlich über dem Normalgewicht oder leiden Sie an Herz-/Kreislaufkrankungen oder an Erkrankungen des Bewegungsapparates sollten Sie vor dem Start Ihren Hausarzt konsultieren.

Zur Ermittlung Ihres Pulses und Ihres optimalen Körpergewichts haben wir zwei Drehscheiben entwickelt, die Sie kostenlos bei allen Laufaktionen der pronova BKK sowie in Ihrem Kundenservice erhalten.



1. Koordination und Gleichgewicht

Bedeutung für das Laufen

Gut koordinierte Laufbewegungen sorgen für optimale Bewegungsabläufe. Das perfekte Zusammenspiel von Nerven und Muskeln spart Kraft: Lauftempo und Laufleistung verbessern sich. Ein gutes Gleichgewicht sorgt für mehr Sicherheit, gerade auch in unwegsamem Gelände.

Nehmen Sie sich vor dem eigentlichen Lauftraining zehn Minuten Zeit oder üben Sie immer mal wieder zwischendurch. Im Alltag finden sich bestimmt Gelegenheiten für kleine Balancierübungen auf Baumstämmen beim Spaziergehen oder auf den Linien Ihrer Fliesenfugen im Wohnzimmer.



Übungen zur Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht

Einbeinstand mit geschlossenen Augen: Diese Übung dient nicht nur der Selbsteinschätzung, sondern auch der Verbesserung ihrer Koordinationsfähigkeit.

Wenn der oben beschriebene Einbeinstand für Sie keine große Herausforderung mehr ist, dann führen Sie die gleiche Übung mit geschlossenen Augen durch: Also zunächst in der Grundhaltung einrichten, dann die Augen schließen und ein Bein anheben. Auch mit der anderen Seite durchführen.

Wenn Sie im Einbeinstand die Arme senkrecht nach oben führen, ist der Kraftaufwand des Standbeins noch etwas höher.

Selbsttest

Einbeinstand: Nehmen Sie zunächst die Grundstellung ein: Die Füße stehen nach vorn ausgerichtet, hüftbreit auseinander und werden gleichmäßig belastet, Bauch und Po sind leicht gespannt, der Oberkörper ist aufgerichtet, die Schultern sind heruntergezogen, die Arme hängen locker neben dem Körper. Verlagern Sie nun das Gewicht auf das linke Bein und heben Sie den rechten Fuß an.

Können Sie diese Position länger halten, schwanken Sie sehr oder benötigen Sie schon nach kurzer Zeit einen Sicherheitsschritt? Führen Sie die gleiche Übung mit dem anderen Bein durch. Fällt die Übung mit einer der beiden Seiten deutlich leichter?

Hier werden Sie schnell merken, wie es um Ihr Gleichgewicht bestellt ist. So oder so: Regelmäßige Gleichgewichtsübungen bringen Sie in jedem Fall voran.

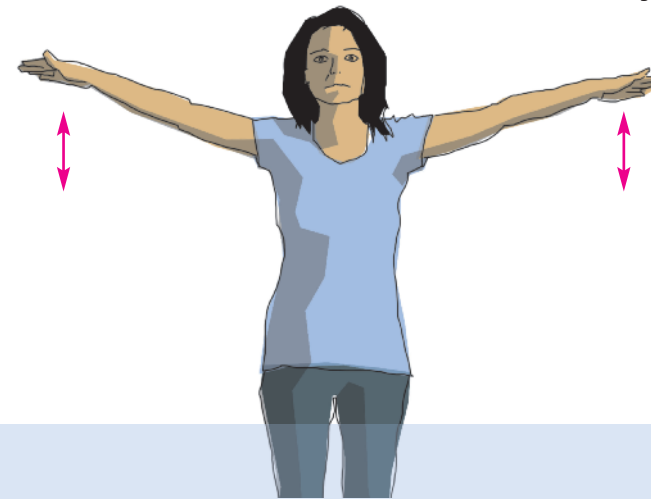


Anfersen: Zunächst laufen Sie locker auf der Stelle. Dann das Tempo steigern, in den Ballenlauf übergehen und abwechselnd den Unterschenkel des linken und des rechten Beins maximal anbeugen, sodass die Ferse das Gesäß berührt. Die Knie werden bei dieser Übung kaum bewegt.

2. Beweglichkeit

Bedeutung für das Laufen

Eine gute Beweglichkeit im Bereich des Hüftgelenks ermöglicht einen größeren Vortrieb und somit ein effektiveres Laufen. Für eine aktive Armarbeit zählt aber auch die Beweglichkeit in den Schultern. Leichte und weiche Bewegungen verbessern die Flexibilität.

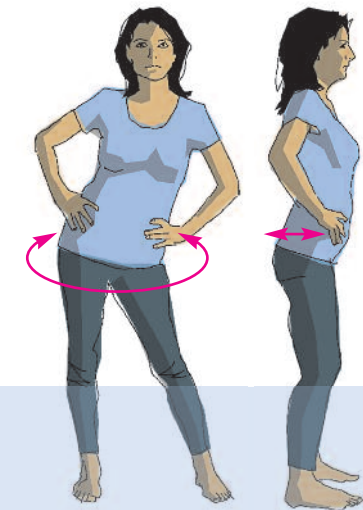


Selbsttest

Hüftuhr: In der Ausgangsposition liegen Sie auf dem Rücken. Heben Sie nun ein Bein mit gestrecktem Knie vom Boden ab und führen es nach oben in die Senkrechte (ganz senkrecht = 12 Uhr). Ziehen Sie dabei die Fußspitze nach oben. Anschließend das Bein wieder ablegen und die andere Seite üben.

Wie weit in die Senkrechte kommen Sie? Können Sie die Position einige Sekunden halten?

Regelmäßig durchgeführte Lockerungs- und Dehnungsübungen werden Ihre Flexibilität maßgeblich voranbringen.



Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit

Schulterbeweglichkeit: Nehmen Sie zunächst die Grundposition ein wie in der nebenstehenden Übung. Strecken Sie die Arme seitlich in Schulterhöhe aus, wobei die Handflächen zum Boden zeigen, und achten Sie darauf, dass die Schultern heruntergezogen bleiben und die Schulterblätter nach hinten unten geführt sind.

Bewegen Sie die Arme leicht auf und ab. Und ziehen Sie in dieser Position die Schultern einige Male bewusst nach oben, um sie dann wieder entspannt fallen zu lassen. Nun drehen Sie die Handflächen nach vorn, die Daumen zeigen nach oben und die Arme bewegen sich in der Waagerechten leicht nach hinten, dann wieder leicht nach vorn, jeweils etwa zehnmal wiederholen.

Sie spüren dabei die unterschiedliche Beanspruchung der Brust-, Arm- und Rückenmuskulatur, die bei dieser Beweglichkeitsübung nebenbei ganz sanft gekräftigt wird. Zum Abschluss lassen Sie die Arme wieder locker neben dem Körper hängen und kreisen mit den Schultern einige Male vorwärts und rückwärts. Auch nach einem langen Arbeitstag am PC werden Sie diese Übung schätzen lernen.

Hüftbeweglichkeit: In der Grundhaltung stehen die Füße hüftbreit, sind nach vorn ausgerichtet und gleichmäßig belastet, Bauch und Po sind leicht gespannt, der Oberkörper ist aufgerichtet, die Schultern sind entspannt.

Stützen Sie die Hände auf der Hüfte ab und gehen Sie etwas in die Knie, die Knie bleiben dabei über den Füßen und knicken nicht nach innen. Wippen Sie nun mit leichten und weichen Bewegungen mit dem Becken, und zwar jeweils etwa acht Mal nach vorn, nach rechts, nach links und nach hinten. Machen Sie mehrere Durchgänge; sie werden merken, wie sich die Beweglichkeit verbessert. Der Oberkörper verändert seine aufrechte Position dabei nicht.

Zum Abschluss kreisen Sie mit der Hüfte und stellen Sie sich vor, die Wirbelsäule wäre ein Stab, den die Hüfte umkreist. Wenn Sie etwas tiefer in die Knie gehen, werden die Beine nebenbei noch mehr gekräftigt.

3. Kraft

Bedeutung für das Laufen

Regelmäßiges moderates Krafttraining besonders für die Bereiche Rumpf und Becken stabilisiert den gesamten Bewegungsapparat. Außerdem wird das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln optimiert. Das Laufen wird ökonomischer, schneller und das Verletzungsrisiko geht deutlich zurück. Kraft wird besonders durch Haltearbeit der Muskelpartien gefördert.

Selbsttest

Kniebeugen: Stehen Sie zunächst in der Grundposition: Die Füße sind hüftbreit auseinander, die Füße zeigen nach vorn, Bauch und Po sind leicht gespannt, der Oberkörper ist aufgerichtet, die Schultern sind heruntergezogen. Strecken Sie beide Arme waagrecht nach vorn und gehen Sie langsam in die Hocke. Dann richten Sie sich langsam wieder auf. Machen Sie mehrere Durchgänge hintereinander.

Wie anstrengend ist diese Übung, die übrigens auch hohe Anforderungen an das Gleichgewicht stellt, für Sie und wie viele Durchgänge schaffen Sie?



Übungen zum Kraftaufbau

Beckenmuskulatur: Nehmen Sie als Ausgangsstellung den Vierfüßlerstand ein, wobei die Arme ganz leicht gebeugt sind und die Hände nach vorn zeigen. Strecken Sie nun das linke Bein zur Seite hin aus, tippen Sie mit dem Fuß dreimal auf den Boden und halten Sie das gestreckte Bein eine Zeitlang über dem Boden.

Die gleiche Übung anschließend mit dem rechten Bein machen.

Auch das Gleichgewicht wird durch diese Übung nebenbei gefördert. Mit der Zeit gelingt das Halten immer besser.

Liegestütz für den gesamten Körper: Nehmen Sie die Ausgangsstellung ein: Füße hüftbreit und nach vorn, Bauch und Po in Grundspannung, Oberkörper aufrecht. Beugen Sie sich nach vorn und führen Sie die Hände zum Boden, bis sie diesen berühren. Gehen Sie nun mit den Händen auf dem Boden nach vorn, bis die Fersen sich vom Boden lösen und sich Ihr Körper in der Streckung befindet. Das geht nur, wenn die gesamte Muskulatur des Rumpfes und der Beine mitarbeitet. Beugen Sie nun die Ellenbogen, bis Sie mit der Nase fast den Boden berühren, dann strecken Sie die Arme wieder.

Die Übung mehrmals wiederholen.

4. Ausdauer

Bedeutung für das Laufen

Laufen ist ein idealer Ausdauersport. Jeder Läufer kann seine Ausdauer allerdings auch mit anderen Sportarten verbessern. Denn die bringen ungewohnte Belastungen mit sich, sorgen für eine gute allgemeine Athletik und lassen außerdem das Ausdauertraining nie langweilig werden.

Selbsttest

Step-Test: Stellen Sie sich mit geschlossenen Beinen vor eine Stufe. Steigen Sie in einem zügigen Rhythmus auf und ab, wobei Sie nach etwa 90 Sekunden das aufsteigende Bein wechseln.

Wie lange dauert es, bis die Anstrengung für sie deutlich spürbar wird oder sogar sehr groß erscheint?

Wenn Sie ehrlich zu sich selbst sind, wissen Sie, ob Sie über eine gute oder mittlere oder, weil Sie vielleicht lange ein Sportmuffel waren, bescheidene Ausdauer verfügen.



Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit

Alternative Sportarten: Gerade wenn es Ihr erklärtes Ziel ist, lang ausdauernd laufen zu können, sollten sie öfter mal über den Tellerrand schauen: Auch beim Radfahren, Tanzen, Schwimmen, Fußball- oder Handballspielen mit Freunden wird Ihr Körper gefordert und verschiedene Muskelgruppen werden so gestärkt.

Ermüdungserscheinungen durch ständiges Laufen bleiben Ihnen erspart. Ihre generelle Belastbarkeit verbessert sich deutlich.

Schnelle Läufe und regelmäßige Erholungsphasen: Gelegentliche kurze und schnelle Läufe dienen auch der allgemeinen Ausdauer. Ihr Stoffwechsel kommt so richtig in Schwung und langfristig werden Sie in der Lage sein, Ihre Laufdistanz zu erhöhen oder Ihre gewohnte Strecke schneller zu laufen.

Und bedenken Sie: Viel hilft nicht immer viel, wenn es um die Ausdauer geht: Ihr Körper braucht Regenerationsphasen, um Überlastungen und Verletzungen zu vermeiden.