

www.trendfit.net/thema/joggen



E-BOOK
RATGEBER

RICHTIG JOGGEN

1	Richtig joggen.....	3
2	Die richtige Lauftechnik	3
2.1	Der richtige Bewegungsablauf.....	3
2.2	Armarbeit.....	4
2.3	Kniehub.....	4
2.4	Wie wird der Fuß aufgesetzt?.....	4
2.5	Aufwärmen und Dehnen nicht vergessen	5
3	Lauftraining.....	5
3.1	Die Mischung macht's	6
3.2	Trainingssteuerung	7
3.3	Dauerlauf	8
3.4	Intervalltraining	9
3.5	Berglauf.....	9
3.6	Crosstraining.....	10
3.7	Regeneration	10
3.8	Übertraining vermeiden	11
3.9	Trainingstagebuch führen	12
4	Wettkampflaufen	12
5	Richtig dehnen	14
6	Abnehmen durch Joggen	15
7	Laufbekleidung.....	17
7.1	Laufjacke.....	18
7.2	Laufhandschuhe.....	18
7.3	Laufmütze	18
7.4	Laftight / Laufhose.....	19
7.5	Barfußschuhe.....	19
7.6	Sportunterwäsche	19
7.7	Lauf-BH	20
8	Laufschuhe.....	20
8.1	Was muss ein Laufschuh leisten?	21
8.2	Komponenten	21
8.3	Schuhberatung im Geschäft	22

1 Richtig joggen

Mit der richtigen Ausrüstung, in netter Gesellschaft oder allein macht Joggen viel Spaß und hält gleichzeitig fit und gesund. Untersuchungen haben ergeben, dass Ausdauersportarten wie das Laufen Herz- und Kreislaufprobleme positiv beeinflussen, die Konzentration fördern und sogar depressive Verstimmungen abmildern können. Es gibt also Gründe genug, in das Lauftraining einzusteigen und dann bald selbst von der Bewegung zu profitieren. Um die Gelenke nicht unnötig zu belasten, empfiehlt es sich, ganz langsam einzusteigen. Pausen, Intervalltrainingseinheiten und freie Tage dazwischen sind für den Einstieg ideal.

2 Die richtige Lauftechnik

In Sportlerkreisen wird häufig über die richtige Lauftechnik gestritten. Dabei gibt es DIE richtige Lauftechnik nicht. Jeder Mensch läuft anders und muss den für sich richtigen Bewegungsablauf erst herausfinden. Um richtig laufen zu können, muss der Läufer regelrecht joggen lernen. Außer der Technik spielt die Bodenbeschaffenheit eine große Rolle. Auf Geröllboden muss ein Läufer sich anders bewegen und den Fuß anders aufsetzen als auf einer geraden Laufbahn im Stadion. Grasböden und Waldböden erfordern wieder andere Techniken als zum Beispiel ein Straßenbelag aus Asphalt. Auch an das Lauftempo und mögliche Fehlstellungen des Fußes muss die Lauftechnik sich anpassen. Welchen Stil der Läufer auch immer wählt, ganz entscheidend ist eine gute Haltung und das richtige Auftreten und Abrollen des Fußes auf dem Boden.

2.1 Der richtige Bewegungsablauf

Der Bewegungsablauf beim Joggen ist genauso individuell wie die einzelnen Läufer selbst. DEN richtigen Bewegungsablauf gibt es ebenso wenig wie die richtige Fußtechnik. Wichtig ist, dass ein geschmeidiger Ablauf entsteht, denn ruckartige Bewegungen mindern die Geschwindigkeit und sind zudem sehr anstrengend. Am besten hilft einem Anfänger, der joggen lernen möchte, die Vorstellung einer Gazelle in Afrika. Wenn sie zum Spurt ansetzt, wirkt der Körper wie aus einem Guss, der Bewegungsablauf ist völlig gleichmäßig und dem Tier ist kaum eine Anstrengung anzumerken. Für den Läufer bedeutet das, dass er auf gleichmäßige Bewegungen achtet und sich nicht verspannt oder verkrampft. Die Schritte sollten weder zu groß noch zu klein ausgeführt werden. Der Oberkörper wird nur ganz leicht nach vorn gebeugt und auch die Oberschenkel werden nicht ganz gerade gehalten. Während des Laufens muss der Jogger seine Hüftmuskeln und Schultermuskeln ganz locker halten. Hat er das Gefühl, dass diese Körperteile angespannt sind, kann eine kleine Pause für Auflockerungsübungen genutzt werden.

2.2 Armarbeit

Die Oberarme hängen beim Joggen entspannt von den Schultern herab und werden im Rhythmus zum Lauf, entgegengesetzt zum auftretenden Fuß, geführt. Schwingt der linke Fuß nach vorn, um aufzutreten, wird auch der rechte Arm aktiv nach vorne geführt. Dabei darf die Bewegung weder zu lang sein noch dürfen die Arme pendeln. Lange Bewegungen führen auch zu längeren Schritten. Das Pendeln belastet die Rückenmuskulatur und verursacht Rückenschmerzen. Die Ellbogen bilden einen rechten Winkel, ohne angespannt zu werden. Werden die Arme nach hinten geführt, wird der Winkel ein wenig spitzer. Die Hände bleiben offen. Würden die Hände zur Faust geballt, hätte diese Haltung eine Anspannung zur Folge, die sich auf den ganzen Körper überträgt. Bei einer guten Körperhaltung werden die Hände auf Hüfthöhe gehalten.

2.3 Kniehub

Viele Läufer, vor allem Hobbyläufer, legen auf die Beinarbeit wenig Wert. Sie beugen die Knie nur leicht und laufen mit relativ stark gestreckten Beinen. Auf Dauer wirkt sich diese Art zu Laufen negativ auf die Kniegelenke aus. Wettkampfsportler und Profiläufer nutzen den Kniehub, um einmal die Kniegelenke besser zu schonen und auch, um schneller voranzukommen. Beim Kniehub werden, wie der Name schon sagt, die Knie stärker angehoben. Ungeübte Läufer müssen sich dabei vorstellen, dass sie versuchen, über eine kleine Hürde zu springen. Dabei müssen die Knie auch stärker nach oben gezogen werden. Durch das stärkere Anheben des Knies verkürzt sich der Schritt vorne und wird hinten länger ausgeführt. Anfangs erscheint diese Technik etwas komplizierter und anstrengender, jedoch hat sich gezeigt, dass ein guter Kniehub für eine Stärkung der Muskulatur sorgt und die Kniegelenke nicht so stark belastet. Mit etwas Übung empfinden die meisten Läufer dieser Art des Joggens als angenehm, denn sie erhöht das Lauftempo, ohne dabei zu sehr anzustrengen.

2.4 Wie wird der Fuß aufgesetzt?

Die Füße sind die meist belasteten Körperteile des Läufers. Beim Joggen ist grundsätzlich ein Fuß in der Luft, der andere muss beim Auftreten für eine Weile ein Gewicht auffangen, das dem zwei- bis dreifachen des eigenen Körpergewichts entspricht. Durch richtiges Abrollen können die Stöße abgefedert werden, sodass die Fußgelenke nicht zu stark belastet werden und sich das Gewicht breiter verteilt. Das Joggen erfordert dann auch weniger Kraft. Die richtigen Techniken, mit denen der Fuß aufgesetzt wird, gehören deshalb zum Grundwissen eines Joggers. Natürlich ist auch die Wahl der richtigen Laufschuhe eine Voraussetzung um richtig zu laufen, ohne Füße, Sehnen oder Muskeln über Gebühr zu belasten.

Läufer kennen beim Fußaufsatz drei Haupttechniken. Sie unterscheiden sich in erster Linie dadurch, mit welchem Teil des Fußes der Jogger aufsetzt und damit den Druck auf den

ganzen Fuß, die Sehnen und die Gelenke verteilt. Ob der Jogger den Fersenfußlauf, Mittelfußlauf und Vorfußlauf nutzt, ist eine Frage des persönlichen Körpergefühls. Welche Technik für den individuellen Menschen richtig ist, zeigt sich darin, ob das Laufen schwerfällt oder leicht vonstattengeht. Beim Fersenfußlauf setzt der Läufer den Fuß mit der Ferse zuerst auf und rollt nach vorne ab. Jogger, die schon über einige Lauferfahrung verfügen, setzen vor allem auf unwegsamem Gelände gern den Ballenlauf ein. Mit dem Ballenlauf lassen sich höhere Geschwindigkeiten erzielen. Anfänger, die noch nicht richtig laufen können, sollten diesen Stil auf keinen Fall nachahmen. Durch das harte Aufsetzen auf dem Ballen werden die Muskulatur, die Achillessehnen und Gelenke wesentlich stärker belastet. Nur trainierte Füße halten solchen Anforderungen stand.

Wer gerade erst damit beginnt, joggen zu lernen, oder wer zu viel Gewicht mit sich herumschleppt, sollte unbedingt darauf achten, dass er mit dem ganzen Fuß abrollt. So wird der Druck auf Muskeln, Sehnen Gelenke gleichmäßig verteilt. Erst wenn diese Technik gut eintrainiert ist und die Füße sich an die zusätzliche Belastung gewöhnt haben, kann zu anderen Stilen gewechselt werden. Läufer mit Fußfehlstellungen haben mitunter Probleme, den Fuß richtig abzurollen. Hier kann ein Besuch beim Orthopäden Abhilfe schaffen. Es gibt mittlerweile Laufschuhe mit speziellem Fußbett, die sich auch bei Fehlstellungen des Fußes eignen. Der Arzt kann entsprechende Modelle empfehlen.

2.5 Aufwärmen und Dehnen nicht vergessen

Genauso wichtig wie das richtige Aufsetzen des Fußes ist die Vorbereitung vor einem Lauf. Niemals darf ein Läufer den Fehler machen, loszulaufen, ohne vorher durch ein gutes Lauftraining die Muskeln aufgewärmt und gedehnt zu haben. Die Verletzungsgefahr ist sonst sehr groß, Muskelfaserrisse oder sogar Sehnenrisse sind nicht nur schmerzhaft, sie brauchen häufig lange Zeit, um richtig auszuheilen. Außerdem ist der Trainingseffekt wesentlich größer, wenn vor dem Laufen eine Aufwärmphase und eventuell eine Dehnphase eingelegt werden. Dehnphasen während des Laufens und zum Abschluss sind ebenfalls sehr wichtig und dürfen nicht vernachlässigt werden.

3 Lauftraining

Viele Anfänger brennen darauf, gleich richtig mit dem Laufen loszulegen, ohne richtiges Joggen zu lernen. Sie ziehen die Sportschuhe an und ab geht es, ohne dabei zu bedenken, dass sie ihre Muskeln und Gelenke damit völlig überfordern. Schnell geht der Spaß am Laufsport verloren, wenn nach jedem Laufen schlimmer Muskelkater jede Bewegung zur Qual macht. Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und Gliederschmerzen stellen sich ein. Kein ungeübter Läufer kann gleich zehn Kilometer laufen, ohne dass der Körper dabei schlappmacht.

Das A und O, richtig zu laufen, besteht darin, langsam anzufangen und sowohl Dauer als auch Tempo nur vorsichtig zu steigern. So können sich die Muskeln und Gelenke an die ungewohnte Bewegung gewöhnen und reagieren nicht mehr mit Schmerzen. Zusätzlich ist es wichtig, den Puls im Blick zu behalten. Vor allem Menschen mit hohem Blutdruck dürfen sich zu Anfang nicht überfordern. Auch der Kreislauf und das Herz müssen sich erst auf die neuen Anforderungen einstellen.

Wichtig ist unter anderem die Beschaffenheit der Laufstrecke. Vor allem Anfänger sollten die ersten Laufeinheiten auf möglichst ebenem Boden ohne seitliches Gefälle absolvieren. Am schonendsten für die Gelenke ist ein Lauftraining auf Sand- und Waldwege. Hier ist der Boden weich und fängt einen großen Teil der Stöße auf. Allerdings sind gerade Waldböden häufig sehr uneben. Baumwurzeln, Löcher oder Steine können dazu führen, dass der Läufer umknickt. Vor allem im Herbst, wenn das Laub die Unebenheiten verdeckt, oder wenn im Winter Schnee und eisige Stellen zum Ausrutschen verleiten, sollten Anfänger solche Wege meiden. Für gut trainierte Läufer dagegen kann ein Lauftraining auf unebenen Laufstrecken ein zusätzliches Koordinationstraining bieten. An das Laufen gewöhnte Gelenke knicken nicht so einfach um, und die Beweglichkeit des Fußes kann sich erhöhen.

Das Laufen auf dem Asphalt belastet die Gelenke mehr, weil der Bodenbelag nicht nachgibt. Mit den richtigen Laufschuhen lässt aber auch hier gelenkschonendes Joggen ermöglichen. Wer für Wettkämpfe trainiert, muss in jedem Fall sein Lauftraining auf Asphalt- oder Betonstraßen absolvieren. Die Rennstrecken führen häufig durch Städte und über Straßen, sodass ein Lauftraining auf weichem Untergrund nicht ausreicht, um den Körper auf die Anforderungen vorzubereiten.

3.1 Die Mischung macht's

Gerade zu Anfang sind die meisten Läufer sehr motiviert. Sie möchten am liebsten sofort und jeden Tag zum Joggen gehen und ihren Körper trainieren. So lobenswert der Vorsatz auch ist, gerade zu Anfang ist tägliches Laufen nicht empfehlenswert. Der Körper braucht Ruhetage zwischen den Läufen, um sich zu erholen, Muskeln aufzubauen und Verspannungen oder Muskelkater auszukurieren. Drei Mal in der Woche oder jeden zweiten Tag richtig laufen, ist gesünder und effektiver. Zu Beginn reichen 15 Minuten am Tag, um den Körper in Form zu bringen. Mit der Zeit lassen sich Dauer und Intensität steigern. Viele Jogger haben den Ehrgeiz, bei jeder Laufrunde eine bestimmte Anzahl von Kilometern zurückzulegen. Zu Anfang sollte die Kilometerzahl noch keine entscheidende Rolle spielen. Mit der regelmäßigen Übung und der Kräftigung der Muskulatur stellt sich der Erfolg von selbst ein. Irgendwann lassen sich die angestrebten zehn Kilometer oder der Halbmarathon ohne allzu große Anstrengungen erreichen.

Bevor der motivierte Anfänger größere Strecken zurücklegen kann, muss er seinen Körper auf die neuen Anstrengungen vorbereiten und richtig laufen lernen. Wer sich gleich an eine

Strecke von mehreren Kilometern wagt, wird schnell an seine Grenzen stoßen und vielleicht die Lust am Laufen wieder verlieren. Zu Beginn des Joggingtrainings steht eine Mischung aus schnellem Gehen, Dauerlauf und schnellerem Lauf. Die Intervalle werden dabei anfangs kurz gehalten. Im zweiminütigen Wechsel wird zwischen zügigem Gehen und schnellem Laufen gewechselt. Zu Anfang darf das Laufen auf keinen Fall übertrieben werden. Sobald sich beim Joggen Schmerzen, Seitenstiche oder Verspannungen einstellen, sollte eine langsamere Gangart eingelegt werden. Dabei wird gut durchgeatmet, um den Muskeln Sauerstoff zuzuführen. Leichte Auflockerungsübungen und Dehnübungen zwischen den einzelnen Einheiten lockern den Körper auf und halten die Muskulatur warm.

Das Lauftraining sollte erst nach einigen Wochen gesteigert werden, wenn der Läufer gelernt hat, richtig zu laufen. Die Geheinheiten werden auf eine Minute verkürzt, die Laufeinheiten auf drei Minuten verlängert. Auch für diese Phase sollte der Anfänger sich genügend Zeit lassen. Erst wenn das Joggen mühelos durchgeführt werden kann und die individuelle Laufhaltung gefunden wurde, kann das Lauftraining verlängert werden. Natürlich heißt das nicht, das jetzt gleich ein zehn Kilometer langer Lauf gemacht werden sollte, zu Anfang reichen zwei oder drei Kilometer Laufen am Stück. Je geübter der Jogger ist, desto länger können die Laufstrecken gehalten werden.

Die Geschwindigkeit richtet sich nach dem Trainingsstand. Anfangs wird sie noch relativ niedrig sein, doch erhöht sie sich mit zunehmender Übung. Wer vor allem zum Spaß oder zum Abnehmen joggt, merkt bald, wenn er zu großes Tempo vorlegt. Solange eine leichte Unterhaltung mit anderen Läufern noch problemlos möglich ist, ist das Tempo richtig. Sobald es schwierig wird, genügend Luft zum Reden zu holen, sollte die Geschwindigkeit etwas gedrosselt werden. Wer auf Leistung trainiert, wird eine höhere Geschwindigkeit wählen. In solchen Fällen ist es besser, allein zu laufen, damit der Trainingsfluss nicht unter Ablenkungen leidet.

3.2 Trainingssteuerung

Mit zunehmendem Joggingtraining stellt sich der Körper auf die neuen Anforderungen ein und entwickelt ein Gefühl dafür, ob das Laufen zu anstrengend oder zu wenig fordernd ist. Das Körpergefühl ist wichtig, damit der Läufer merkt, wann er sich überfordert und er besser aufhört. Vor allem Menschen mit zu hohem Blutdruck oder Herzproblemen müssen sehr darauf achten, dass sie sich nicht zu viel zumuten. Sie sollten ohnehin vor dem Beginn des Lauftrainings den Arzt aufsuchen und sich bescheinigen lassen, dass es für sie ungefährlich ist, Joggen zu lernen und durchzuführen. Menschen mit Belastungen müssen ihr Training so steuern, dass die Gefahr einer Überanstrengung nicht auftreten kann. Sobald die Atmung zu schnell wird oder die Herzfrequenz sich zu sehr erhöht, ist Vorsicht geboten. Für Menschen mit Herzproblemen bieten sich Herzsportgruppen an, die von einem erfahrenen Betreuer

geleitet werden. Hier können Betroffene gesundes Joggen lernen und werden über geeignete Techniken und Ausrüstung informiert. Falls unterwegs Probleme auftreten, ist dann auch schnelle Hilfe möglich.

Die Atmung passt sich dem Lauftraining an. Je schneller jemand läuft, desto mehr muss er atmen, um genügend Sauerstoff zu bekommen. Bei leichtem Jogging kann die Atmung flacher sein, eine einfache Nasenatmung reicht völlig aus. Zieht das Tempo an, wird durch die Nase eingeatmet und durch den Mund ausgeatmet. Eine Unterhaltung mit einem Trainingspartner zu führen, ist dabei schon etwas schwieriger. Bei höherem Tempo ist die Bauchatmung vorzuziehen. Sie sorgt für eine optimale Sauerstoffversorgung. Beim Einatmen wird in den Bauch hineingeatmet, das heißt, dass die Bauchdecke nach außen gedrückt wird. Beim Ausatmen wird die Bauchdecke wieder eingezogen. Es kann sinnvoll sein, die Bauchatmung vorab schon einmal bewusst zu üben, sie fällt dann während des Laufens sehr viel einfacher. Der Gewöhnungseffekt tritt schnell ein, nach kurzer Zeit erfolgt die Bauchatmung automatisch.

Wie oft eingeatmet wird, ist eine Frage des persönlichen Laufstils. Mitzählen kann für einen sehr gleichmäßigen Lauf sorgen. Viele Sportler legen ihren Ehrgeiz darauf, während des Ein- und Ausatmens jeweils eine bestimmte Anzahl von Schritten zu machen. Dabei werden beim Einatmen drei Schritte gemacht und beim Ausatmen ebenfalls. Solange sich der Körper bei dieser Technik nicht verkrampft, ist diese Art der Atmung durchaus sinnvoll. Wer allerdings merkt, dass er damit nicht zurechtkommt, sollte den Körper die Anzahl der Schritte bei jedem Atmungsvorgang selbst bestimmen lassen. Eine Regelmäßigkeit stellt sich meist von ganz allein ein.

Ob sich der Läufer beim Lauftraining überanstrengt hat, zeigt sich auch an der Pulsfrequenz. Je anstrengender das Laufen ist, desto höher ist die Herztätigkeit und damit auch der Puls. Für Anfänger, die das Joggen erst lernen, lässt sich nur schwer einschätzen, welche Herztätigkeit im Bereich des Normalen liegt. Hier leistet eine Pulsuhr wertvolle Dienste. Sie wird vor dem Joggen angebracht und misst unterwegs die Herzfrequenz. Auch in den Tagen zwischen den Laufeinheiten sollte die Pulsuhr immer einmal angelegt werden. Reguliert sich die Herzfrequenz nicht, ist eine Überanstrengung wahrscheinlich. Welche Pulsfrequenz in welchem Alter und bei welchem Gewicht als normal gilt, kann der Jogger der Gebrauchsanweisung entnehmen oder beim Arzt erfragen. Sobald sich das ideale Körpergefühl eingestellt hat, merkt der Jogger auch ohne Pulsuhr, wenn er es übertrieben hat. Eine kleine Pause oder eine Verringerung des Laufpensums ist dann ratsam.

3.3 Dauerlauf

Der Dauerlauf ist Grundform für jeden Meisterläufer. Gerade zu Beginn des Joggingtrainings sorgt diese langsamere Form des Laufens dafür, Überlastungen zu vermeiden. Anfangs wird ein Dauerlauf mit wenig Tempo durchgeführt. Dabei lernt der Läufer, auf sein Körpergefühl

zu achten, die Atmung zu kontrollieren und die für ihn richtige Lauftechnik zu entwickeln und einzuüben. Für die Muskeln, Sehnen und Gelenke ist Dauerlauf das richtige Aufbautraining. Mit den notwendigen Pausen kräftigen sie sich, bauen sich auf und halten später auch größeren Anstrengungen stand.

3.4 Intervalltraining

Geübte Läufer können durch Intervalltraining ihre Leistungsfähigkeit und Ausdauer entscheidend stärken. Für Anfänger ist ein solches Lauftraining nicht geeignet, da Herz und Gelenke zu sehr belastet werden. Beim Intervalltraining läuft der Sportler nicht im gleichmäßigen Tempo seine Strecke oder Runde, sondern er legt sehr kurze, sehr starke Sprints bis zur Höhe der Leistungsfähigkeit ein. Während des Laufens steigert er für ein paar Sekunden seine Geschwindigkeit so stark, dass die Herzfrequenz doppelt so hoch ausfällt wie normal. Nach dem Sprint folgt eine gleichlange Zeit, in der die Strecke im leichten Dauerlauf zurückgelegt wird. Das Intervalltraining kann intensiv oder extensiv betrieben werden. Beim intensiven Training wird der Sprint an der oberen Leistungsgrenze durchgeführt, beim extensiven Training bleibt der Läufer unterhalb dieser Grenze.

Gerade für übergewichtige Menschen, die joggen lernen und dabei ihre Fettreserven abbauen möchten, kann Intervalltraining sehr wirksam sein. Voraussetzung sind ein gesundes Herz und ein gut trainiertes Laufverhalten. Für viele Marathonläufer und Spitzenläufer gehört das Intervalltraining zu den wichtigsten Trainingsmethoden. Es stärkt die Leistungsfähigkeit und Ausdauer stärker als ein Lauftraining, das mit gleichbleibender Geschwindigkeit durchgeführt wird. Natürlich darf ein solch anstrengendes Training nur mit gut aufgewärmten Muskeln durchgeführt werden, da sonst die Verletzungsgefahr zu groß ist. Jeden Tag darf das Intervalltraining nicht absolviert werden. Vor jeder Trainingseinheit ist ein Ruhetag Pflicht, und auch danach ist ein Tag Ruhe zum Abbau des Stresses und zum Aufbau der Muskeln einzulegen.

3.5 Berglauf

Bergläufe sind für begeisterte Läufer ein besonderes Ereignis. Sie finden an vielen Orten mehrmals im Jahr statt. Genau definierte Strecken gibt es dabei nicht, es kommt jeweils auf die örtlichen Gegebenheiten an, wie die Strecke verläuft. Die Herausforderung beim Berglauf besteht darin, dass viele Höhenmeter überwunden werden müssen. Vor allem Strecken, die bergauf und bergab führen, erfordern eine gute Kondition. Neben den Steigungen und dem Gefälle muss der Körper auch noch die dünnere Luft verarbeiten. Häufig sind die Temperaturen in den Bergen niedriger als im Flachland, manchmal geraten die Läufer sogar in Schneestürme. Bei Erschöpfung langsame Dauerlaufphasen einzulegen, kann zu einer starken Abkühlung führen, die lebensbedrohlich werden kann. Eine gute Bekleidung, die den Körper vor Unterkühlung schützt, ist deshalb Pflicht. Für Ungeübte und Anfänger sind

Bergläufe nicht geeignet. Die anstrengenden Strecken können sonst Herz und Kreislauf über Gebühr belasten oder den Bewegungsapparat schädigen. Vor der Teilnahme an einem Berglauf ist die Erlaubnis des Arztes einzuholen.

3.6 Crosstraining

Wem das Laufen auf die Dauer zu eintönig wird, oder wer seine eigene Leistungsfähigkeit überschätzt hat, kann das Lauftraining mit einer anderen Sportart kombinieren. Gerade dann, wenn Verletzungen zum Beispiel an den Füßen aufgetreten sind, hilft das Ausweichen auf andere Ausdauersportarten dabei, die Leistungsfähigkeit zu erhalten. Zu den beliebtesten Ausdauersportarten für Läufer gehören Schwimmen, Radfahren, Aqua-Jogging oder Skilanglauf im Winter.

Ein Crosstraining wirkt sich positiv auf den Körper aus. Es werden andere Muskelpartien beansprucht und trainiert. Eine einseitige Belastung wird vermieden. Gerade in Verletzungspausen wird die Möglichkeit, eine der anderen Sportarten ausüben zu können, von Sportlern sehr geschätzt. Viele Crosstrainierende haben einen regelrechten Sportplan entwickelt. Sie laufen jeden zweiten Tag und überbrücken die Tage dazwischen mit Schwimmen oder Fahrradfahren.

3.7 Regeneration

Wer glaubt, seinem Körper Gutes zu tun, indem er jeden Tag anstrengende Trainingseinheiten absolviert, der irrt. Ruhephasen sind genauso wichtig wie das Training selbst. Nur in den Ruhephasen können Muskeln wachsen. Wer also keine Ruhetage einlegt, verhindert den Muskelaufbau. Während der Regeneration bereitet sich der Körper darauf vor, bei den nächsten Trainingseinheit dieselben Leistungen zu erbringen und sogar noch zu steigern. Wird dem Körper keine Regenerationszeit zugestanden, sinkt das Leistungsniveau. Wer die Ruhephasen vernachlässigt, erhöht außerdem sein Verletzungsrisiko.

Die Regeneration beginnt bereits mit dem Auslaufen am Ende des Lauftrainings. Die letzten Meter werden in einem leichten Dauerlauf zurückgelegt, der dabei so verlangsamt wird, dass der Läufer zum Schluss nur noch geht. Zu lange sollte das Auslaufen allerdings nicht dauern, sonst besteht die Gefahr der Abkühlung. Wie lange die Regenerationszeit dauert, hängt von der individuellen Verfassung ab und wie intensiv das Training war. Am schnellsten Auffüllen lässt sich der Wasserverlust. Getränke mit Mineralien und Spurenelementen füllen die Depots im Körper wieder auf. Ausreichendes Trinken gehört zum Regenerationsprozess dazu, genauso wie eine fettarme, leichte Kost. Fisch, Gemüse, Kartoffeln, Reis oder Quark sorgen dafür, dass der Körper die verbrauchten Kohlehydrate und Vitamine ersetzen kann.

Andere Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren sind für den Regenerationsprozess gut geeignet, wenn dabei andere Muskelpartien bewegt werden. Aber auch der Besuch der

Sauna kann einen guten Beitrag zur Erhöhung der Leistungsfähigkeit bieten. Durch die Wärme werden die Muskeln gelockert, kleinere Verletzungen heilen schneller ab und die Milchsäure, die den Muskelkater verursacht, wird schneller abgebaut. Massagen haben einen ähnlichen Effekt. Sogar das Nichtstun steigert die Leistungsfähigkeit. Während des Schlafs kann sich der Körper sehr gut regenerieren und zeigt anschließend eine höhere Leistungsbereitschaft.

Wie lange die Regenerationsphase dauern sollte, ist individuell verschieden. Während der Flüssigkeitshaushalt sich durch ausreichendes Trinken schnell erholt, brauchen die Muskeln etwas länger. Ein Tag sollte auf jeden Fall für Erholung eingeplant werden. Bei Extrembelastungen wie zum Beispiel einem Marathon müssen die Regenerationsphasen sehr viel länger eingehalten werden. Nach derartigen Anstrengungen kann es mehrere Monate dauern, bis das Hormonsystem des Körpers sich vollständig erholt hat.

3.8 Übertraining vermeiden

Gerade Anfänger neigen dazu, das Training zu übertreiben. Sie gehen davon aus, dass richtig laufen bedeutet, jeden Tag die volle Leistung zu erbringen. Ihnen ist nicht bewusst, dass eine dauernde Überforderung des Körpers eher schadet als nützt. Neulinge erkennen oft nicht, dass sie sich ständig überanstrengen. Ein Pulsmeter beim Laufen kann eine wertvolle Hilfe sein. Steigt die Pulsfrequenz bis zum Doppelten des normalen Pulses an, sollte ein Gang heruntergeschaltet werden. Mit dem Training langsam zu beginnen, ist die beste Möglichkeit, Übertraining zu vermeiden. Wer die Intensität beim Laufen langsam steigert, merkt eher, wann es zu viel wird.

Übertraining wird vermieden, indem das Laufraining zunächst nur mit leichtem Dauerlauf betrieben wird. Der Läufer gerät dabei kaum ins Schwitzen, muss nur wenig mehr atmen und kann sich nebenbei noch gut unterhalten. Sogar ein Lied könnte er noch über die Lippen bringen. Bei mittlerer Intensität kommt der Läufer nach zehn Minuten ins Schwitzen. Die Atemfrequenz beschleunigt sich, eine Unterhaltung ist aber immer noch möglich. Nur mit dem Singen klappt es jetzt nicht mehr. Problematisch wird es erst, wenn weitere Symptome auftreten. Schon nach wenigen Minuten schwitzt der Läufer stark. Er muss schon nach wenigen Worten Luft holen, wenn er mit seinem Laufpartner reden möchte. Bei einer so hohen Trainingsintensität besteht die Gefahr des Übertrainings, wenn das Laufen auf diesem Niveau fortgesetzt wird.

Zu den unangenehmen Nebenwirkungen eines Übertrainings gehören Muskelkater und ein hohes Verletzungsrisiko. Deshalb sollten Anfänger, die richtig laufen lernen möchten, zunächst nur eine mittlere Trainingsintensität wählen und diese dann langsam steigern. Im schlimmsten Fall droht ein Überlastungs-Burn-out, der eine weitere sportliche Betätigung sogar verhindern kann. Allgemein für alle Läufer geltende Regeln gibt es für Übertraining nicht. Wichtig ist das subjektive Wohlbefinden. Deshalb sollte auf das Körperverhalten und

das Wohlbefinden genau geachtet werden. Eine gesunde Balance zwischen Gesundheit und Sport ist das beste Mittel, ein Übertraining zu vermeiden.

3.9 Trainingstagebuch führen

Das Führen eines Trainingstagebuches kann gerade für Jogger, die richtig laufen lernen möchten, eine wertvolle Hilfe sein, um die eigenen Trainingsfortschritte zu dokumentieren. Darin festgehalten werden die gelaufenen Kilometer, die Zeit, die Geschwindigkeit und auch die Herzfrequenz, wenn jemand mit dem Pulsmesser unterwegs ist. Anhand der Daten lässt sich feststellen, wie sehr sich die Leistungsfähigkeit des Körpers im Laufe des Trainings verbessert hat. Zugleich ist das Tagebuch Zeugnis dafür, dass sich der sportliche Einsatz gelohnt hat. Läufer, die gern abnehmen möchten, können ihre Erfolge ebenfalls verzeichnen. Die sinkenden Kilozahlen sind Ansporn für weitere Bemühungen.

Das Trainingstagebuch lässt sich mit einem Heft selbst gestalten. Führende Sportunternehmen bieten ihren Kunden ebenfalls Tagebücher an, in denen alle Rubriken angegeben sind. Auch im Netz kann ein Trainingstagebuch geführt werden. Hier lässt sich zusätzlich der Biorhythmus dokumentieren. Besitzer von Smartphones oder Fahrradcomputern können die Daten per Netz importieren und erhalten so einen guten Überblick über ihre Leistungen und die körperliche Verfassung. Wenn gewünscht, kann das Tagebuch freigegeben und von anderen Nutzern eingesehen werden. Die Solidarität unter den Läufern ist groß und gegenseitige Unterstützung hilft dabei, Trainingstiefs zu überwinden. Gute Tipps werden gern gegeben und helfen dabei, das eigene Trainingsverhalten so effektiv wie möglich zu gestalten. Anfänger bekommen viele Ratschläge, wie sie das Joggen lernen und richtig zu laufen üben können.

4 Wettkampflaufen

Für ehrgeizige Sportler ist die Teilnahme an einem Wettkampf ein absoluter Höhepunkt. Das Messen mit anderen Teilnehmern, die eigenen Grenzen ausloten und neue persönliche Bestleistungen aufstellen gehören zu den Hauptmotivationen für kleinere Läufe von zehn oder mehr Kilometern oder sogar für einen Marathon. Je länger die Distanz beim Wettkampf ist, desto mehr Vorbereitung ist notwendig. Für Anfänger, die gerade erst lernen, richtig zu laufen, sind lange Läufe nicht zu empfehlen, sie sollten sich erst einmal an kleineren Rennen beteiligen, um zu schauen, wie sie mit der Belastung fertig werden.

Eine optimale Trainingsvorbereitung beginnt bereits lange Zeit vorher. Je anstrengender der Lauf werden wird, umso eher muss das Wettkampftraining einsetzen. Wer an einem kleineren Wettlauf von fünf oder zehn Kilometern teilnehmen möchte, muss mindestens sechs Wochen vorher mit einem langsam aufbauenden Lauftraining beginnen, für die

Teilnahme an einem Marathon sind mindestens zwölf Wochen notwendig. Bei kleineren Läufen besteht das Training aus Trainingseinheiten, in denen Intervalltraining und Sprints bis an den Grenzen der Belastbarkeit eingelegt werden. Mindestens zweimal soll die gesamte Distanz zurückgelegt werden.

Das Training für einen Marathon besteht in erster Linie aus Ausdauerläufen, denn bei einer Distanz von circa 40 Kilometern kommt es weniger auf die Schnelligkeit als vielmehr auf die Ausdauer an. Zwei bis drei Trainingseinheiten sollten in den Wochen vorher über mindestens die halbe Distanz gelaufen werden. In den Wochen direkt vor dem großen Ereignis wird das Trainingsprogramm massiv heruntergefahren, damit der Läufer am Kampftag ausgeruht und fit ist. Nur ein leichtes Lauftraining wird absolviert, um die Spannung der Muskeln zu erhalten. Viel Schlafen und eine ausgewogene Ernährung ist die optimale Wettkampfvorbereitung. Keinesfalls sollte der Läufer direkt vor dem Lauf noch einmal so richtig mit dem Training loslegen. Der Körper braucht Zeit, um sich nach dem anstrengenden Wettkampftraining zu regenerieren. Die Ernährung vor einem Wettkampf sollte in erster Linie aus Kohlehydraten bestehen. Viel Flüssigkeit ist ebenfalls wichtig. Nur so können die Muskeln genügend Energie tanken, um auch einen langen Wettkampf zu überstehen.

Die beiden letzten Tage vor dem Wettkampf wird nicht mehr trainiert, auch alternative Sportarten dürfen nicht betrieben werden. Der Läufer kann sich mit der optimalen Ausrüstung beschäftigen. Das Wichtigste sind natürlich die Laufschuhe. Dass am Wettkampftag keine neuen Schuhe angezogen werden dürfen, versteht sich von selbst. Sowohl die Schuhe als auch die Kleidung für den Wettkampf müssen gut passen und dürfen nirgends drücken oder scheuern. Am besten ist es, sie bereits in den Wochen vor dem Wettkampf im Training zu tragen, so sieht der Läufer gleich, wo noch Verbesserungen nötig sind. Gerade bei sehr langen Laufstrecken braucht der Läufer unterwegs Flüssigkeit und Nahrung. Womit er am besten zurechtkommt, ob die Banane oder der Powerriegel mehr Kraft verleihen, sollte vorzugsweise schon im Wettkampftraining ausprobiert werden.

Am Wettkampftag sollte der Läufer frühzeitig aufstehen und nur eine leichte Mahlzeit zu sich nehmen. Sich rechtzeitig am Start einzufinden und die Atmosphäre auf sich wirken zu lassen, kann ebenfalls zu einem erfolgreichen Lauf beitragen. Das Aufwärmen vor dem Wettkampf wird moderat betrieben, sodass die Muskeln warm sind, aber der Körper nicht gefordert wird.

Wenn der Startschuss gefallen ist, ist der Läufer auf sich selbst gestellt. Er muss seine Kraft so einteilen, dass er einmal die Laufstrecke durchhält und zum anderen schnell genug ist, um nicht als Letzter durchs Ziel zu laufen. Bei Kurzstrecken ist das Tempo von Anfang an höher, Kraft für den Sprint zum Schluss muss aber noch genügend vorhanden sein. Bei einem Marathon zählt fast nur die Ausdauer. Ein gleichmäßiges, nicht zu schnelles Tempo schont die Kräfte. Wer zum Schluss noch über Kraftreserven verfügt, kann dann einen kleinen Spurt über die Ziellinie einlegen. Den meisten Läufern ist der erste Platz nicht so wichtig wie das

Erreichen der persönlichen Bestmarken. Wer seine bisherigen Leistungen übersteigt, dem bietet dieser Erfolg größte Befriedigung.

Bereits mit dem Erreichen der Ziellinie beginnt der Regenerationsprozess, der sich je nach Wettkampfdistanz mehrere Tage oder sogar Monate hinziehen kann. Wichtig ist es jetzt, die körperlichen Depots wieder mit Mineralien und Vitaminen aufzufüllen. Eine ausgewogene leichte Kost und viel Flüssigkeitsaufnahme helfen dabei. Eine gute Massage nach dem Wettkampf lockert die Muskeln und hilft dem Läufer bei der Entspannung. Kleinere Verletzungen wie Blasen oder Abschürfungen werden behandelt, damit sie schnell abheilen können. In den nächsten Tagen nach dem Kampf folgen lange Ruhephasen, die nur durch leichte Trainingseinheiten unterbrochen werden. Dem Körper muss genügend Zeit gegeben werden, sich von den Wettkampfstrapazen zu erholen. Zwischen einzelnen Wettkämpfen müssen immer einige Wochen liegen, sonst sind gesundheitliche Schäden nicht auszuschließen.

5 Richtig dehnen

Unter dem Dehnen versteht der Sportler die Bewegung und das Strecken aller Muskelgruppen, die beim Laufen besonders beansprucht werden. Durch spezielle Übungen werden die Gliedmaßen, der Schulterbereich und der Rumpf langsam gebogen und gestreckt. Die Muskeln werden dabei vorgewärmt und überstehen die Belastung so einfacher. Vor allem nach dem Lauftraining beugt das Dehnen einem Muskelkater vor, da das Laktat, die Milchsäure, die sich in den Muskeln aufgebaut hat und die unangenehmen Schmerzen verursacht, abgebaut wird. Außerdem beugt richtiges Dehnen Verspannungen und Verkürzungen der Sehnen vor.

Über den Sinn des Dehnens streiten die Experten genauso wie über die richtige Lauftechnik. Dehnen soll die Verletzungsgefahr verringern und für die wichtige Muskelentspannung nach dem Training sorgen. Vor dem Laufen dehnen, mittendrin oder zum Schluss oder ganz auf das Dehnen verzichten, es kommt vor allem darauf an, was dem Läufer gut tut. Einige Läufer dehnen grundsätzlich nur nach dem Laufen, andere tun es überhaupt nicht. Gerade nach großen Anstrengungen wie einem Halbmarathon empfinden viele Läufer das Dehnen als sehr unangenehm, während nach leichten Dauerlaufstrecken die anschließende Dehnphase als erholsam und entspannend betrachtet wird. Wie Untersuchungen ergeben haben, hat das Dehnen wenig Einfluss auf die Verletzungsgefahr. Vor allem gut trainierte Läufer, die nie gedehnt haben, unterliegen offensichtlich keinem höheren Verletzungsrisiko. Die Empfehlungen lauten deshalb, nur dann Dehnübungen zu machen, wenn der Körper daran gewöhnt ist. Wer bisher nie gedehnt hat, sollte nicht einfach damit beginnen, jedenfalls nicht, um die Verletzungsgefahr zu minimieren. Läufer, die bisher stets Dehnübungen

durchgeführt haben, sollten dies weiterhin tun, da der Körper daran gewöhnt ist und anderenfalls das Verletzungsrisiko steigt.

Für welche Art der Vor- und Nachbereitung auch immer ein Sportler sich entscheidet, wichtig ist, dass die Dehnübungen langsam und korrekt ausgeführt werden. Sie schaden sonst eher, als dass sie nützen. Keinesfalls sollte der Körper gedehnt werden, wenn die Muskeln kalt sind. Beim Dehnen vor dem Lauftraining ist deshalb immer eine Aufwärmphase notwendig. Wer seine Dehnübungen unaufgewärmt beginnt, riskiert eine Überlastung der Muskulatur, Risse und Zerrungen. Leichtes Laufen auf der Stelle, Schwingen von Schultern und Armen, das Kreisen der Beine, Hüpfen auf der Stelle und ähnliche Übungen sind zum Aufwärmen gut geeignet.

Das Dehnen wird von oben nach unten durchgeführt. Zuerst ist die Schulterpartie an der Reihe, dann die Arme und so fort bis zu den Beinen. Vor allem vor dem Lauftraining werden nur leichte Dehnübungen gemacht. Dabei muss der Läufer sich Zeit lassen, nach jeder Übung ist eine kleine Pause von ein paar Sekunden notwendig. Wer es ganz richtig machen möchte und richtig laufen lernen möchte, der lässt sich von einem Trainer im Sportstudio oder Sportverein zeigen, welche Dehnübungen am besten geeignet sind und wie sie korrekt ausgeführt werden. Falsches Dehnen kann sich sehr negativ auf die Leistung auswirken.

Übertrieben werden darf das Dehnen nicht. Die Übungen werden immer nur so ausgeführt, dass maximal ein leichtes Ziehen bemerkbar wird. Zieht es stärker oder schmerzt eine Übung sogar, muss sie unterbrochen oder ausgelassen werden. Nach anstrengenden Läufen muss das Dehnen ganz sanft erfolgen. Bei Läufen in der kühleren Jahreszeit oder bei Wind und Regen soll das Dehnen in einem geschützten Raum erfolgen. Es besteht sonst die Gefahr, dass die Muskeln zu schnell und zu stark auskühlen. Dadurch erhöht sich das Verletzungsrisiko, die Muskeln verspannen und zu schmerzen beginnen. Auch Zerrungen können dadurch ausgelöst werden.

6 Abnehmen durch Joggen

Die meisten Menschen, die damit beginnen, Joggen zu lernen, haben das Ziel, ihr Körpergewicht zu reduzieren. Joggen gilt das eine der besten Sportarten, um den überzähligen Pfunden zu Leibe zu rücken. Beim Laufen werden sehr viele Muskeln bewegt, sodass der Körper viel mehr Kalorien verbraucht als im Ruhezustand. Natürlich ist auch Joggen kein Wundermittel. Wer nur losläuft und sich weiter so ernährt wie bisher, wird kaum wirklich Gewicht verlieren. Neben der regelmäßigen sportlichen Betätigung ist eine kalorienreduzierte Ernährung für die Gewichtsabnahme entscheidend.

Wer abnehmen möchte, muss weniger Kalorien verbrauchen, als er aufnimmt. Bei sportlicher Betätigung nutzt der Körper dann die Kalorien, die in den Fettpolstern am Bauch

oder Po gelagert werden. Die abendlichen Schokoladeriegel, die süßen Limonadengenüsse und fettes Essen müssen vom Speiseplan gestrichen werden, um die Fettdepots nicht wieder aufzufüllen. Stattdessen nimmt der Läufer leichtes, vitaminreiches, fettarmes Essen zu sich. Übergewichtige, die sich dann noch dreimal in der Woche körperlich bewegen, merken schnell den Erfolg, dass Bauch, Beine und Po an Umfang verlieren.

Sport ist in der Gruppe am Schönsten, dieser Satz gilt vor allem für Menschen, die richtig laufen lernen möchten, um abzunehmen. Es kann daher sehr sinnvoll sein, sich eine Sportgruppe zu suchen, die sich regelmäßig zum Walken oder Laufen trifft. Gerade zu Anfang ist es sinnvoll, wenn ein ausgebildeter Lauftrainer die Gruppe begleitet. Er kann wertvolle Tipps geben und sorgt für die notwendige Motivation. So werden Anfängerfehler vermieden und die Beteiligten lernen, richtig zu laufen. Viele Menschen, die einst mit dem Laufen begonnen haben, um abzunehmen, bleiben dem Joggen lange erhalten. Selbst wenn das gewünschte Körpergewicht erreicht ist, tut ihnen die Bewegung gut und hilft dabei, das Wunschgewicht zu halten.

Wie oft und wann jemand joggen geht, ist eine Frage der Zeit. Als sehr sinnvoll hat es sich erwiesen, dreimal in der Woche zunächst für ein paar Minuten und dann zunehmend länger richtig zu laufen. Wer nicht gleich mit dem Joggen beginnen möchte, kann Nordic Walking betreiben. Ausdauerndes, zügiges Gehen, bei dem Stöcke mitgeführt werden, ist eine gute Vorbereitung auf das spätere Joggen. Gerade Untrainierte sollten es beim Laufen erst langsam angehen lassen und sich Zeit nehmen, richtig Joggen zu lernen. Ein leichter Dauerlauf über eine nicht zu lange Strecke steht am Anfang. Mit zunehmender Übung können das Tempo angezogen und die Laufstrecke verlängert werden. Der Kalorienverbrauch ist bei Intervalltrainings, bei denen zwischen verschiedenen Laufgeschwindigkeiten variiert wird, am höchsten. Wie viele Kalorien beim Laufen verbraucht werden, hängt einmal von der Intensität und zum anderen von der Länge der Strecke ab. Als Anhaltspunkt gilt, dass eine untrainierte Frau von 50 Jahren, die mit dem Joggen anfängt, beim leichten Dauerlauf 50 Kalorien pro Kilometer umsetzt. Das klingt zunächst nicht viel, aber der Umsatz steigert sich im Laufe der Zeit beträchtlich.

Vor dem Training wird nur eine leichte Mahlzeit verzehrt, denn mit vollem Bauch läuft es sich viel schwerer. Nach dem Laufen sollten fettarme Speisen, die vor allem viele Kohlehydrate enthalten, auf dem Plan stehen. Wer in der Gruppe läuft, läuft schnell Gefahr allein dadurch zu viel Kalorien zu verzehren, dass nach dem Lauftraining ein gemeinsamer Besuch in einer Gaststätte stattfindet, bei dem kräftig zugelangt wird. Hier ist Selbstdisziplin gefragt. Keinesfalls sollte der Abnehmwillige jetzt zum Bier und den geliebten Pommes greifen. Sonst ist der Erfolg, das Wunschgewicht zu erreichen, schnell gefährdet. Viele Läufer machen übrigens die Erfahrung, dass sich das Essverhalten von ganz allein verändert, wenn sie länger richtig laufen. Die Lust auf Süßes verschwindet und der Appetit auf gesundes Essen nimmt zu. Einer der Gründe liegt darin, dass sich durch das Laufen eine persönliche Zufriedenheit einstellt und Endorphine ausgeschüttet werden, die ein Glücksgefühl

verursachen. Schokolade oder ein Bier zur Aufmunterung ist dann häufig nicht mehr notwendig. Einige Läufer schwören übrigens darauf, dass der Gewichtsverlust durch das Joggen noch größer ist, wenn sie nicht sofort nach der Rückkehr etwas essen, sondern eine Stunde warten. Die Muskeln verbrennen auch in der Ruhephase nach dem Lauftraining noch Kalorien. Der Körper nutzt in dieser Zeit die Fettreserven, um die Kalorienverluste auszugleichen. Auch wenn dieses System nicht bei allen Menschen wirkt, kann sich ein Versuch nicht schaden, auch so das Gewicht zu reduzieren.

7 Laufbekleidung

Beim Lauftraining kommt es vor allem auf die Füße an. Deshalb ist die Wahl der Laufschuhe viel wichtiger als die Wahl der Laufkleidung. Theoretisch kann der Läufer mit jeder Art von Bekleidung laufen. Wichtig ist, dass der Körper vor Kälte und Nässe geschützt wird und die Haut atmen kann. Zu eng anliegende Kleidung ist ebenso schlecht wie zu weite Kleidung. Es hat sich jedoch herausgestellt, dass einige Funktionskleidungsstücke das Joggen sehr viel angenehmer gestalten. Wer vorhat, länger und intensiver richtig zu laufen, sollte sich über die effektivste Ausrüstung informieren und ruhig etwas Geld dafür ausgeben. Im Endeffekt lohnt sich die Mehrausgabe, denn der Spaß am Laufen bleibt länger erhalten.

Das Material von Sportbekleidung muss immer atmungsaktiv sein. Baumwolle oder Leinen sind nicht geeignet. Sie saugen sich während des Laufens mit dem Schweiß voll und hängen schließlich schwer und nass am Körper. Dadurch besteht eine hohe Erkältungsgefahr und der Läufer hat das Gefühl, beim Laufen eingeschränkt zu sein. Die Industrie hat Kunststoffe entwickelt, die den Schweiß weiterleiten und für einen Austausch von Luft und Feuchtigkeit sorgen. Wer ganzjährig richtig laufen möchte, und das ist für Ausdauer und Training die Voraussetzung, sollte am besten zwei verschiedene Laufausrüstungen besitzen. Davon ist eine etwas leichter und kurzärmelig und damit für den Sommer geeignet. Die andere ist dafür etwas dicker und besteht aus mehreren Teilen, die nach dem Zwiebelprinzip bei kälteren Temperaturen getragen werden.

Wer sich nicht sicher ist, welche Kleidungsstücke für seinen Trainingsstand und seinen Trainingsplan geeignet sind, sollte sich nicht scheuen, fachliche Beratung in Anspruch zu nehmen. Sportfachgeschäfte und Sportstudios stehen gern bereit, Neulingen, die joggen lernen möchten, die besten Ausrüstungsgegenstände zu empfehlen. Anprobieren oder wenigstens ein genaues Maßnahmen vor dem Kauf ist bei Sportbekleidung besonders wichtig. Sonst kommt er schnell zu teuren Fehlkäufen, die beim Training mehr schaden als nützen.

7.1 Laufjacke

Im Sommer, bei schönem Wetter ohne Wind und Regen, ist eine Laufjacke nicht unbedingt notwendig. Sobald die Temperaturen sinken, der Wind bläst und es regnet, ist eine Laufjacke zu empfehlen. Sie sollte aus atmungsaktivem Material bestehen, wind- und regendicht sein und nur ein geringes Eigengewicht haben. Je besser die Jacke verarbeitet ist, desto besser schützt sie vor der Witterung. Eine Laufjacke muss gut sitzen. Zu weite Jacken stören beim Laufen, zu enge Jacken können scheuern und drücken oder sie lassen den Körper nicht genügend atmen.

Eine integrierte, verstellbare Kapuze ist vor allem bei Regenwetter empfehlenswert. Verstellbar soll sie deshalb sein, damit die Größe genau der Größe des Kopfes angepasst werden kann. Sonst besteht beim Laufen die Gefahr, dass sie dauernd vom Kopf oder über die Augen rutscht. Im Winter muss der Läufer auch auf die Verkehrssicherheit achten. Wer im Halbdunkel oder bei Nebel auf der Straße läuft, wird schnell von Autofahrern übersehen. Reflektoren und auffällige Farben sorgen dafür, dass der Läufer auch unterwegs gesehen wird.

7.2 Laufhandschuhe

Sobald die Temperaturen auf fünf Grad oder weniger sinken, ist das Tragen von Laufhandschuhen zu empfehlen. Leichte Baumwollhandschuhe sind in der Übergangszeit zwar ausreichend, doch Funktionshandschuhe aus atmungsaktivem Material bieten ein besseres Körpergefühl. Die Hände bleiben trocken, weil der Schweiß nach außen abgeleitet wird. Funktionshandschuhe sollten leicht sein und gut passen. Fingerhandschuhe geben dem Läufer mehr Bewegungsfreiheit als Fäustlinge. Modelle in auffälligen Signalfarben erhöhen die Sicherheit, weil der Läufer schon von Weitem leichter zu erkennen ist.

7.3 Laufmütze

Über den Kopf verliert ein Mensch die meiste Wärme. Um diesen Wärmeverlust auszugleichen, muss der Körper zusätzliche Energie aufwenden, die ihm dann für das Laufen fehlt. Eine Laufmütze vor allem im Winter verhindert das Auskühlen des Kopfes und spart damit Energie. Auch hier sollte das Material atmungsaktiv sein, damit sich der Schweiß nicht darunter sammelt. Erkältungen können sonst die Folge sein.

Im Sommer besteht die Gefahr eines Sonnenbrandes auf Kopf und Schultern. Deshalb ist neben dem Einreiben mit Sonnenöl eine Kopfbedeckung auch im Sommer ratsam. Um die Augen vor den Sonnenstrahlen zu schützen, kann eine Schirmmütze verwendet werden. Ein Stirnband verhindert, dass der Schweiß in die Augen läuft. Welche der verschiedenen Modelle für den Einzelnen am ehesten geeignet ist, muss ausprobiert werden. Da jeder Mensch ein anderes Wärmeempfinden hat, sind allgemeingültige Ratschläge hier schwierig.

7.4 Lauftight / Laufhose

Laufhosen gibt es in den unterschiedlichsten Varianten. Je nach Außentemperatur können sie kurz, halblang, im Capristil oder lang sei. Das Material sollte wie bei Laufkleidung generell atmungsaktiv sein, damit die Hautfeuchtigkeit abgeben und die Feuchtigkeit von außen abgehalten wird. Sehr beliebt sind Lauftights. Sie liegen ganz eng am Körper an, ohne ihn einzuengen. An den Beinen sind häufig Reißverschlüsse angebracht, damit sie sich einfacher an- und ausziehen lassen. Auch wenn sie den Körper fest umschließen, sitzen Lauftights sehr bequem und behindern nicht beim Laufen. Die Nähte werden als Flachnähte gearbeitet und tragen nicht auf. Die Haut kann sich dann nicht wund scheuern.

Jogginghosen sind trotz ihres Namens zum Joggen nicht geeignet. Sie bestehen meist aus Baumwolle oder Baumwollmischungen und würden sich zu sehr mit Schweiß vollsaugen. Außerdem liegen sie nicht am Körper an, sondern sind im Gegenteil sehr weit. Beim Laufen erweist sich das hinderlich und verringert möglicherweise sogar die Geschwindigkeit.

7.5 Barfußschuhe

Barfußschuhe werden von immer mehr Läufern bevorzugt. In solchen Schuhen bleibt dem Fuß seine natürliche Bewegungsfreiheit erhalten. Untersuchungen haben ergeben, dass sowohl die Hüftgelenke als auch die Fußgelenke beim Tragen von Barfußschuhen weniger belastet werden, da beim Laufen mit dem ganzen Fuß aufgetreten wird. Ob sich der Trend zum natürlichen Laufen weiterentwickeln wird, bleibt abzuwarten. Wichtig ist, einen Umstieg vom Laufschuh auf einen Barfußschuh langsam einzuleiten. Anfangs sollte er nur als Zweitschuh für kürzere Strecken eingesetzt werden, bis sich der Fuß und die Gelenke an die Belastung gewöhnt haben. Einsteiger, die gerade erst joggen lernen, sollten bei dieser Art Schuhbekleidung vorsichtig sein und sie erst austesten, bevor sie damit richtig laufen.

7.6 Sportunterwäsche

Viele Läufer nutzen spezielle Sportunterwäsche für das Lauftraining. Je nach Witterung kann die Unterwäsche lang oder kurz sein. Sie ist meist sehr dünn und wird aus Mikrofasern hergestellt. Durch die eng anliegende Form wirkt Sportfunktionsunterwäsche fast wie eine Klimaanlage. Bei warmen Temperaturen hält sie den Körper kühl, bei kühlem Temperaturen wärmt sie. Auch Kompressionsunterwäsche wird häufig genutzt. Durch das enge Anliegen bewirkt sie eine Verengung der Venen. Das Prinzip funktioniert genauso wie beispielsweise Kompressionsstümpfe, die im Flugzeug getragen werden. Auf diese Weise wird das Laktat schneller abgebaut. Kompressionswäsche eignet sich daher besonders für die Regeneration nach Wettkämpfen.

7.7 Lauf-BH

Frauen sollten beim Joggen grundsätzlich einen Lauf-BH oder einen festen Sportbustier trage. Vor allem Frauen mit größerer Oberweite dürfen auf einen speziellen BH nicht verzichten. Schon bei leichten Geschwindigkeiten schwingen auch kleine Busen um mehrere Zentimeter auf und ab, wenn sie nicht gehalten werden. Nicht nur die Spannkraft der Brustmuskulatur leidet unter dieser Belastung, auch die Wirbelsäule wird durch die Eigenbewegung der Brust in Mitleidenschaft gezogen.

Der BH muss gut sitzen und darf nirgends drücken oder scheuern. Wer richtig laufen möchte, sollte ihn vor dem Kauf unbedingt anprobieren, damit die richtige Größe gekauft wird. Auf Spitzen und Stickereien kann ein Sport-BH verzichten, da solche Verzierungen drücken oder scheuern können. Die Träger eines Sport-BHs sind sehr breit, um das Gewicht optimal abzufangen. Das Brustband muss eng am Körper anliegen, ohne ihn einzuschnüren.

8 Laufschuhe

Das wichtigste Ausrüstungsstück für das Lauftraining sind die Schuhe. Die Füße sind die Körperteile, die beim Joggen am stärksten belastet werden. Sie brauchen einen rundum guten Schutz und müssen vor Kälte oder Nässe geschützt werden. Bei der Auswahl der richtigen Laufschuhe sind Kompromisse fehl am Platz. Hier muss alles stimmen, vom Material über die Passform bis zu den schützenden Eigenschaften.

Für unterschiedliche Laufstrecken werden unterschiedliche Laufschuhe benötigt. Wird vor allem auf weichem Untergrund gelaufen, muss die Dämpfung nicht so stark ausgeprägt sein, wie das für einen harten Untergrund notwendig ist. Spitzensportler haben grundsätzlich mehrere Laufschuhe, die sie passend zum Untergrund tragen. Das Gewicht des Läufers spielt ebenfalls eine Rolle. Je schwerer der Mensch ist, umso stabiler müssen auch die Schuhe gearbeitet sein, damit sie dem Druck standhalten können.

Bei der Vielzahl der auf dem Markt befindlichen Modelle ist es für Menschen, die gerade erst anfangen, joggen zu lernen, nicht einfach, die richtige Wahl zu treffen. Eine umfassende Beratung kann dabei helfen, die geeigneten Schuhe zu finden. Dass Laufschuhe genau passen müssen, versteht sich von selbst. Schuhe, die drücken, weil sie zu eng sind, oder die rutschen, weil sie zu weit sind, mindern den Spaß am Laufen und können außerdem zu angenehmen Beschwerden führen. Blutig gelaufene Blasen und Scheuerstellen an der Haut sind sehr schmerzhaft und nehmen gerade Anfängern die Lust daran, richtig zu laufen.

Dass neue Schuhe erst einmal eingelaufen werden müssen, bevor sie auf weiten Strecken oder im Wettkampf genutzt werden, sollte selbstverständlich sein. Wer mit neuen Schuhen gleich zu großen Läufen aufbricht, wird selten gute Ergebnisse erzielen, weil der Fuß sich erst

an das neue Laufgefühl gewöhnen muss. Druckstellen, Blasen und andere Probleme können die Folge sein. Neue Laufschuhe werden zuerst auf kleinen Strecken getragen, erst wenn sich das richtige Laufgefühl entwickelt hat, können sie für längere Trainingseinheiten und Wettkämpfe eingesetzt werden.

8.1 Was muss ein Laufschuh leisten?

Der Laufschuh schützt den Fuß vor harten Stößen, Feuchtigkeit und kleinen Steinchen oder anderen Teilen, die den Fuß verletzen könnten. Je härter der Belag ist, auf dem hauptsächlich gelaufen wird, desto besser muss die Dämpfung sein. Nur durch eine gute Dämpfung werden die Gelenke vor zu starken Stößen bewahrt. Wer häufig auf steinigem Boden läuft, braucht Schuhe mit starken Sohlen, die das Eindringen von Steinchen, Stacheln oder Glassplittern verhindern.

Ein gutes Sohlenprofil schützt den Läufer vor dem Abrutschen auf glatten Wegen. Das Material des Laufschuhs muss wasserabweisend sein, damit der Fuß auch bei Regen trockengehalten wird. Dabei muss es aber gleichzeitig atmungsaktiv sein, damit der Schweiß nach außen abgeleitet wird. Rutschige Füße sind nicht nur unangenehm, sie bieten auch ein höheres Verletzungsrisiko.

8.2 Komponenten

Laufschuhe sind aus verschiedenen Komponenten aufgebaut. Dazu gehören der Schaft, das Obermaterial, die Fersenschale, die Sohle und die Schnürung. Wichtigste Komponente ist die Dämpfung. Der Schaft gibt vor allem dem Mittelfuß die notwendige Stabilität. Er sollte aber dennoch so flexibel sein, dass der Fuß natürliche Bewegungen machen kann. Eine gute Polsterung verhindert Druckstellen und Abschürfungen. Für das Obermaterial wurde bisher häufig Leder verwendet. Modernere Stoffe wie Polyester und andere Kunststoffe haben sich jedoch in der Praxis bewährt. Sie sind atmungsaktiv, reißen nicht so schnell und benötigen weniger Pflege als Leder.

Die Fersenschale sorgt für den richtigen Sitz der Ferse im Schuh. Drücken und Scheuern werden durch eine passgenaue Form verhindert. Wer unter Fußproblemen wie dem Fersensporn leidet, erhält spezielle Anfertigungen, die durch Polster und Pflaster schützen. Die Sohle sollte abriebfest sein, damit der Schuh länger hält. Für das Laufen auf rutschigen Wegen ist ein gutes Profil wichtig. Als Schnürung werden Schnürsenkel verwendet, die ganz normal geschnürt werden. Spezielle Schnürtechniken haben sich nicht durchgesetzt. Durch die Schnürung lässt sich der Laufschuh der Breite des Fußes anpassen, sie sorgt für festen Halt und Stütze.

Ein gut gedämpfter Laufschuh verhindert zu große Belastungen an den Gelenken. Die Hersteller von Markenschuhen haben die unterschiedlichsten Verfahren entwickelt, für eine

gute Dämpfung zu sorgen. Dabei werden Gase oder Silikongele eingesetzt, die den Fuß abfedern. Luftpolster und eine Wabentechnik sind ebenfalls zur Dämpfung geeignet. Noch relativ neu sind spezielle Fasern, die vor allem im Fersenbereich für einen Druckausgleich sorgen. Welche Technik sich für das individuelle Training am besten eignet, muss ein Läufer selbst ausprobieren.

8.3 Schuhberatung im Geschäft

Da die Laufschuhe für das Lauftraining so besonders wichtig sind, um richtig laufen zu können, sollten vor allem Anfänger niemals auf eine umfassende Beratung und Anprobe im Fachgeschäft verzichten. Lieber sollten ein paar Euro mehr investiert werden, anstatt preiswerte Schuhe im Internet zu erstehen, die dann nur Probleme bereiten. Im Fachgeschäft erfährt vor allem der Neuling, der joggen lernen möchte, alles darüber, was für seinen speziellen Fall notwendig ist. Eine genaue Fußmessung sorgt dafür, dass der Schuh auch tatsächlich passt. Mit speziellen Geräten lässt sich hier auch feststellen, welcher Fußbereich beim Laufen besonders belastet wird. So lässt sich am Einfachsten herausfinden, an welchen Stellen die Dämpfung sehr ausgeprägt sein muss. Bei der Anprobe können schon einige Schritte auf dem Laufband, das in versierten Geschäften bereitsteht, zeigen, ob sich der Läufer in den Schuhen wohlfühlt. Nach Aussehen zu kaufen, ist bei Laufschuhen unangebracht. Viel wichtiger sind die Ausstattung, der perfekte Sitz und die optimale Dämpfung an den richtigen Stellen. Geübte Läufer sollten beim Neukauf ihre alten Schuhe mitbringen, da der Verkäufer schon hieraus sehen kann, worauf bei den neuen Schuhen besonders geachtet werden muss.

Bildquelle: bigstockphoto.com / Dmitry Lobanov