



# FIT UND XUND #11

## NO-GOS RUND UMS LAUFEN

Kürzlich informierten wir im Fit und Xund, wie ein Laufanfänger am besten beginnt. Damit die Freude am Joggen anhält, gilt es, Fehler zu vermeiden. Sechs Punkte, damit das Laufen auch sexy bleibt:

### 1. Ausgelatschte Schuhe

Schuhe mit abgelaufener Sohle und erschöpfter Dämpfung haben nichts mit gesundem Barfusslaufen zu tun. Mit ausgelatschten Schuhen riskieren Sie Gelenkschmerzen, mit Faltenbildung in der Zwischensohle Entzündungen oder Blasen. Darum investieren Sie in ein Paar ordentliche Laufschuhe. Gehen Sie in ein Fachgeschäft, wo Sie eine gute Beratung erwarten dürfen.

### 2. Kohlenhydrate reduzieren

Low-Carb-Ernährung erfreut sich unter Abnehmwilligen grosser Beliebtheit. Besonders abends ist eine limitierte Kohlenhydratzufuhr sicher sinnvoll. Doch für Sportler sind die Kohlenhydrate eine wichtige Energiequelle. Wer am Morgen früh nüchtern laufen möchte, sollte darum vor dem Ins-Bett-Gehen z.B. noch eine Banane essen. Wer erst später am Tag sein Training beginnt, tut gut daran, ein paar Stunden vorher Kohlenhydrate in Form von

Haferflocken, Reis oder Hülsenfrüchten zu sich zu nehmen.

### 3. Wieso Krafttraining, ich mache doch Ausdauer?

Wer sich die kenianischen Weltklasseläufer ansieht – eher klein gewachsen, mit schlankem Körperbau und langen, dünnen Beinen –, könnte in Versuchung kommen zu glauben, dass für ein Ausdauerläufer Kraft keine Rolle spielt. Doch dem ist nicht so: Sie müssen für eine gut ausgebildete Rumpfmuskulatur sorgen, die beim Laufen stützt und stabilisiert und so Ihren Körper aufrecht hält, damit Sie sich ökonomischer bewegen und Ihnen das Laufen leichter fällt.

### 4. Meine Laufstrecke

Sie rennen stets dieselbe Strecke und stellen dabei fest, dass Sie immer schneller werden? Schön, doch variieren Sie künftig den Untergrund. Kies, Asphalt oder Waldboden wirken sich unterschiedlich auf Ihren Körper aus. Alle drei Böden haben ihre Vor- und Nachteile: Während der Kiesweg leicht dämpft, ist er aber auch laut und manchmal rutschig. Der Waldboden ist wunderbar weich und federnd, doch Achtung Stolpergefahr. Auf dem



*Volksläufe erfreuen sich grosser Beliebtheit. Gaby Bächtold am Frauenlauf 2018 in Bern.*

Asphalt ist ein höheres Tempo möglich, doch für die Gelenke bedeutet er eine höhere Belastung.

### 5. Pausen – ich doch nicht!

Egal ob Anfänger oder Routinier: Regenerationsphasen sind wichtig! Der Körper benötigt Pausen. Gelenke, Sehnen und Bänder brauchen ihre Zeit, bis sie sich an die Belastung gewöhnt haben, wenn mit dem Joggen begonnen wird. Trainierte Läufer müssen die

Regenerationszeit an die Belastung anpassen. Je intensiver das Training/der Wettkampf, desto länger die Erholungsphase. Wer sich nicht daran hält, läuft sich krank!

### 6. Durch den Mund bekomme ich mehr Luft

Die meisten Jogger atmen durch den Mund. Das macht auch Sinn, denn so kann wesentlich mehr Sauerstoff aufgenommen werden. Doch genau hier liegt der erste Vorteil der Nasenatmung: Das Zwerchfell und die Zwischenrippenmuskulatur müssen mehr arbeiten, um mehr Luft in die Lungen zu pumpen. Längerfristig sorgt diese Atmung für eine stärkere Lunge. Der zweite Vorteil der Nasenatmung ist, dass die Nase die Einatemluft erwärmt, was vor allem in der kalten Jahreszeit wichtig ist. Zudem wird die Luft gefiltert und befeuchtet, was Sie vor Infekten schützt. Darum: Die Atmung sollte durch Nase und Mund erfolgen.

Weiterhin viel Spass beim Laufen wünscht Ihnen

*Gaby Bächtold, ABC Fitness Rheinau*