

Laufleistung steigern: 10 einfache Tipps

DAS WICHTIGSTE FÜR DEIN PERSÖNLICHES TRAINING

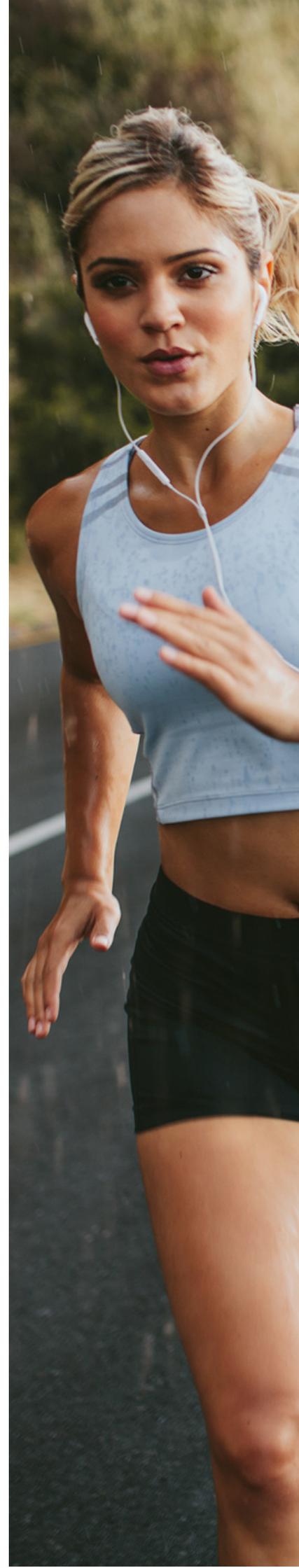
- Ausdauer verbessern beim Laufen
- Strukturierter Trainingsplan
- Verpflegung beim Laufen
- Ziele setzen und erreichen

10 einfache Tipps für
Läufer*innen

INHALT

10 TIPPS

- 1** Trainiere mit, nicht gegen deinen Körper
- 2** Langsamer trainieren, um schneller zu Laufen - weniger ist mehr
- 3** Auf das richtige Schuhwerk kommt es an
- 4** Durchhaltevermögen zahlt sich aus
- 5** In der Gruppe macht es mehr Spaß
- 6** Die richtige Verpflegung beim Laufen
- 7** Funktionelles Training ist auch bei Läufern wichtig
- 8** Mobilisation beugt Verletzungen und Verkürzungen vor
- 9** Zwischenziele für mehr Durchhaltevermögen
- 10** Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung



TIPP 1

TRAINIERE MIT, NICHT GEGEN DEINEN KÖRPER

Du kommst kaputt und abgehetzt nach Hause, weißt nicht, wo dir der Kopf steht und willst dann noch intensiv trainieren?

Viele Läufer trainieren zu Beginn nach einem starren Trainingsplan.

Trainingsstruktur ist gut und wichtig, aber gerade bei Menschen, die einen anspruchsvollen Alltag haben, kommt eben mal etwas dazwischen. Wer sich dann trotzdem immer an den Trainingsplan hält, obwohl der Körper nicht in der Lage ist, das Training auch zu verarbeiten, schadet sich nicht nur selbst, sondern erreicht auch viel weniger, als es mit der gleichen Trainingszeit und besserem Timing möglich wäre.

Einen großen Einfluss spielt hier auch die Ernährung. Wenn du ab dem Mittag nichts mehr gegessen evtl. auch noch zu wenig getrunken hast, wird dein Training nicht funktionieren. Du kannst das etwas kompensieren, wenn du z.B. am Nachmittag noch einen kleinen Snack zu dir nimmst, oder beim Training Kohlenhydratpulver in deine Trinkflasche gibst. Dazu unten mehr.

Es ist also wichtig, intensive Einheiten nur dann zu trainieren, wenn der Körper auch bereit dazu ist.

Tipp: Wenn du nach einem anstrengenden Tag keine Motivation mehr zum Training hast, nimm doch einfach deine Laufschuhe und gehe zügig spazieren. Wenn du zwischendurch Lust hast, kurz zu joggen - gut - wenn nicht, ist es auch okay. So kannst du deine Muskulatur auch in stressigen Phasen auf ein anstehendes Lauftraining vorbereiten.

TIPP 2

LANGSAMER TRAINIEREN, UM SCHNELLER ZU LAUFEN - WENIGER IST MEHR!

Du läufst immer ein hohes Tempo und gibst im Training alles, aber der Fortschritt lässt auf sich warten?

Ein Merkmal vereint Hobbyläufer und Profis. Viele trainieren zu schnell. Das heißt, viele laufen im Training über ihrem Niveau. Hier ist falscher Ehrgeiz fehl am Platz. Die meisten Läufer würden im Wettkampf schneller laufen, wenn sie im Training ruhiger laufen würden. Das heißt, dass sie wissen, in welchen Trainingsbereichen sie sich gerade aufhalten. Das hat zwei Gründe:

- Wer zu schnell läuft, kann nicht lang genug trainieren. Ein gewisser Durchsatz an Energie ist jedoch entscheidend für Trainingserfolg.
- Grundlagentraining bildet die Basis für nachhaltigen Formaufbau. Wer immer nur kurz und intensiv trainiert, wird zunächst schnell Fortschritte machen, die jedoch nach einigen Wochen stagnieren. Im Grundlagentraining passieren essentielle Prozesse im Muskel, die die Anpassung intensiver Einheiten langfristig möglich machen.

Deine Trainingsbereiche kannst du anhand einer Leistungsdiagnostik ermitteln lassen. So trainierst du zukünftig immer in den richtigen Bereichen!

Tipp: Wenn du beim Joggen sofort einen hohen Puls bekommst, starte mit Lauf-Geh Wechseln von einer Minute: Eine Minute Joggen, eine Minute zügig gehen usw. So kannst du dich vorsichtig an das Laufen gewöhnen und schaffst auch als Einsteiger längere, lockere Trainingseinheiten als Basis für einen nachhaltigen Formaufbau.

TIPP 3

AUF DAS RICHTIGE SCHUHWERH KOMMT ES AN!

Die Schuhe gehen schon noch ein paar Kilometer ...

Diesen Satz hat sich bestimmt jeder schon mal Gedacht bzw. denken sich wahrscheinlich viele jedes Mal, wenn sie im Schuhgeschäft sind. Deswegen tragen die meisten ihre Schuhe so lange es nicht mehr geht oder bestellen lieber im Internet.

Der Vorteil regelmäßig neuer Laufschuhe ist jedoch enorm, genauso wie der Kauf beim Schuhhändler des Vertrauens. Ein Schuh, der durchgelaufen ist und ausgewechselt werden sollte, kann die Funktion, die er eigentlich hat - also das aktive Unterstützen beim Laufen - nicht mehr übernehmen. Im schlimmsten Fall entstehen Schmerzen durch Fehlbelastungen, die dich mehrere Tage bis Wochen ausbremsen können.

Diese Schmerzen, die langwierig werden können, braucht kein Mensch. Sie sind auch vermeidbar. Des Weiteren wird durch den Besuch beim Fachhändler ein angemessener Schuh für jeden Fuß- und Lauftyp gefunden. Durch diese zwei Kleinigkeiten kann man lästige Schmerzen und Beschwerden vorbeugen.



TIPP 4

DURCHHALTEVERMÖGEN ZAHLT SICH AUS

Dein großes Ziel ist es, mal 10 km am Stück zu laufen oder einen Marathon zu finishen?

Aller Anfang ist schwer. Das gilt auch beim Laufen. Aber Durchhaltevermögen zahlt sich aus!

Wenn man langsam und strukturiert anfängt, ist jeder in der Lage, seine Wunschdistanz zu laufen. Versprochen.

Das Laufen ist uns allen angeboren, wir müssen es nur wieder regelmäßig trainieren. Durch ein mehrwöchiges, oder gar mehrmonatiges strukturiertes Training ist dies möglich. Dazu gehört auch am Anfang langsam und bedacht zu beginnen und ruhig zwischen Laufen und Gehen abwechseln. Wer am Ball bleibt und Durchhaltevermögen zeigt, wird am Ende belohnt.

Tipp für Einsteiger mit großen Zielen:

Fange damit an, 2-3 mal pro Woche mindestens 10-15 Minuten zu Joggen. Wenn du nicht mehr kannst, gehe einfach zügig weiter. Dann steigere langsam - aber denke daran: Es geht nicht darum, einmal schnell zu laufen, sondern regelmäßig langsam ;)



TIPP 5

IN DER GRUPPE MACHT ES MEHR SPASS

Alleine Laufen kann langweilig werden?

Dir wird das lange alleine laufen zu einsam, vor allem bei schlechtem Wetter?

Suche dir Trainingspartner, die mit dir laufen und wenn es nur 1-2-mal die Woche sein wird. Egal ob Freunde, Familienmitglieder oder Arbeitskollegen. Alleine das Verabreden zum gemeinsam Laufen motiviert.

Zudem gibt es viele Lauftreffs für jegliche Altersgruppen. Schau dort mal vorbei und du wirst merken, wie schnell die Zeit zu zweit, oder auch in kleineren Gruppen vergeht.



TIPP 6

VERPFLEGUNG BEIM LAUFEN

Wie soll man denn beim Laufen trinken, oder gar essen?

Die Verpflegung beim Sport spielt eine wichtige Rolle bei der Regeneration und somit auch für die Leistungsentwicklung. Wenn man sich nicht richtig verpflegt, sei es vor, während oder nach dem Sport, wird dem Körper zu viel Energie geraubt, um die Belastung zu verarbeiten.

Dadurch entstehen übermäßige Müdigkeit, keine Leistungsentwicklung und im schlimmsten Fall Verletzungen. Dieses Problem kann man aber mit ein paar einfachen Dingen wie z. B. Gels und/oder kleinen Flaschen mit Wasser oder gar Kohlenhydratreichen Getränken lösen.

Aber Achtung, man sollte immer ausprobieren, was der Magen und der Darm verträgt, dass es nicht zu Problem wie Übelkeit oder Durchfall kommt. Ich empfehle ein langsames herantasten.

Wir empfehlen, auf mittelbettige Kohlenhydrate wie Maltodextrin, Vitargo, oder Maurten zu setzen.

Ein Minimum von 30 Gramm Kohlenhydraten pro Stunde wird damit überhaupt kein Problem.

Du kannst die Kohlenhydrate entweder über Gels, oder über Pulver für die Trinkflasche zuführen.

Wir empfehlen ab 40 Minuten Belastung zusätzlich zu den Kohlenhydraten Wasser mit einer Messerspitze Salz / 750 ml zu trinken. Taste dich vorsichtig an die Trinkmenge heran, die du gut verträgst.

TIPP 7

FUNKTIONELLES TRTRAINING IST AUCH BEIM LAUFEN WICHTIG

Warum sollte ich auch als Läufer funktionelles Training machen?

Funktionelles Training ist ein sehr wichtiger Bestandteil eines guten und gesunden Lauftrainings. Nicht nur für Profis, sondern auch für jeden Freizeitläufer.

Laufen ist eine sehr komplexe Bewegung mit hoher Stoßbelastung auf unsere Gelenke. Wer keine stabilisierenden Muskeln hat, die die Beinachse halten und die Kraftübertragung durch einen stabilen Rumpf fördern, wird früher oder später mit Überlastungen und Verletzungen zu kämpfen haben. Viele Laufschuhe sind darauf spezialisiert, den Fuß möglichst gut zu stützen und die Impulse vom Bodenkontakt zu dämpfen. Dadurch wird das Problem jedoch nicht behoben, sondern nur zeitlich verschoben.

Hier sind unsere TOP3 Übungen für Läufer:

1. Ausfallschritte
2. Unterarmstütz
3. Zehenspitzenstand (Barfuß)



TIPP 8

MOBILISATION BEUGT VERLETZUNGEN UND VERKÜRZUNGEN VOR

Für Dehnen habe ich keine Zeit!

Diesen und ähnliche Sätze hört man von Läufern immer wieder. Und auch wenn das Thema Dehnen sehr kontrovers diskutiert wird, empfiehlt sich doch mindestens 2-3 in der Woche in ein statisches sowie dynamisches Dehnen zu investieren.

Dazu gehören auch Mobilisationsübungen, wie man sie gerne beim Yoga macht. Vor allem das Mobilisationstraining ist nicht zu vernachlässigen, da es eine gute Beweglichkeit fördert. Wenn man immer mehr verkürzt oder versteift, da man sich nur monoton im Laufen bewegt und sonst am Schreibtisch sitzt, wird das früher oder später zu Problemen führen und auch hier wieder im schlimmsten Fall zu Verletzungen.

Deshalb empfiehlt sich ein Lauf Yoga oder Ähnliches 2-3 für 15 min die Woche zur eigenen Körperpflege zu betreiben.

Ein weiterer Vorteil: es hilft bei der Entspannung

Tipp: Integriere das Dehnen in deine Morgen- oder Abendroutine. So wird es zur Gewohnheit und lässt sich einfach in den Alltag integrieren. auch hier gilt: Lieber Regelmäßig und dafür kürzer, als einmal lang und nie wieder ;)

TIPP 9

ZWISCHENZIELE FÜR MEHR DURCHHALTEVERMÖGEN

Wenn ich das nicht schaffe, höre ich auf!

Wer kennt das nicht, man setzt sich ein Ziel und schafft es dann trotz aufwändigem Training nicht. Woran kann das liegen?

Oftmals liegt es daran, dass zu großen Zielen keine Zwischenziele definiert werden. Denn nur so hat man immer wieder Erfolgserlebnisse und bleibt motiviert für weitere Herausforderungen und Aufgaben.

Stell dir vor, du bist Laufeinsteiger und möchtest einen Marathon laufen: Wenn du dir direkt dieses Ziel setzt, ohne Zwischenziele zu definieren, wird dir sehr schnell die Motivation für dein Training fehlen. Setzt du dir hingegen zunächst das Ziel, 10 km zu laufen, dann eine bestimmte Zeit auf 10 km zu laufen usw., so wird es dir deutlich leichter fallen dran zu bleiben. Schließlich kannst du dich immer wieder über das Erreichen deiner Zwischenziele freuen!

Ein weiteres Problem ist es, wenn sich Läufer keine Ziele setzen und einfach nur trainieren. Dann fehlt ihnen oftmals die Motivation und der Antrieb weiter zu machen. Deswegen sollte man sich gut überlegen, warum man trainieren möchte, welches Ziel realistisch ist und den Weg dorthin in kleinere Zwischenziele unterteilen.



TIPP 10

ES GIBT KEIN SCHLECHTES WETTER, NUR SCHLECHTE KLEIDUNG

Bei dem Wetter gehe ich nicht raus, da werde ich nur krank!

Lauftraining lebt von seiner Kontinuität. Wenn man also im Herbst oder Winter mal eine längere Periode hat, wo das Wetter nicht gerade so einladend ist wie im Frühling oder Sommer, verlieren viele die Lust am Laufen.

Einige weichen dann aufs Laufband aus. Wenn das aber nicht geht, oder zu langweilig ist, bleibt einem nur das Laufen in der Natur. Dafür gibt es auch fast nie eine Ausrede. Heutzutage ist die Kleidungs Auswahl sehr groß und auch sehr gut. Es gibt gute Funktionskleidung, die einen im Winter warm halten und im Herbst gut trocken, ohne dass man unter der Regen- oder Windjacke Angst haben muss, im Schweiß zu ertrinken.

Und auch im Sommer ist es wichtig, sich den Temperaturen entsprechend zu kleiden. Es gibt sogar kühlende Shirts und Westen. Auch wenn solche Kleidungsstücke sehr teuer sind, sind sie meistens eine einmalige Anschaffung, da diese Kleidung selten kaputt geht.

Also getreu dem Motto "es gibt nur schlechte Kleidung kein schlechtes Wetter" geht raus und läuft. :)

