Bildquelle: LFV

Fit in den Frühling – steigen Sie jetzt ins Ausdauertraining ein!

Die dunkle Jahreszeit ist vorüber und der Frühling steht vor der Tür. Zeit, die Laufschuhe zu schnüren und mit dem Training für den Feuerwehrduathlon am 3. Juli 2022 in Kappel-Grafenhausen zu beginnen. Damit der Einstieg ins Lauftraining reibungslos klappt, müssen nur ein paar wenige Punkte beachtet werden.

Das richtige Maß

Für ein effektives Training ist das Verhältnis von Belastung und Erholung entscheidend. Optimal ist ein dreimaliges Training pro Woche, gleichmäßig mit ein bis zwei Ruhetagen über die Woche verteilt.

Belastung langsam steigern

Zu Beginn ist es wichtig, dass Sie überhaupt wieder einmal regelmäßig Sport treiben. Lassen Sie es langsam angehen und überfordern Sie sich nicht. Steigern Sie entweder die Anzahl der Trainingstage oder die Dauer Ihrer Trainingseinheiten. Dabei gilt der einfache Grundsatz: Langsamer und länger ist besser als kürzer und schneller! Für Anfänger, die zuvor überhaupt keinen Sport getrieben haben, empfiehlt sich eine Mischung aus Jogging und Walking.

Abwechslung und Spaß

Wenn Sie immer die gleiche Strecke zurücklegen, ist die Gefahr gegeben, dass Sie schnell die Lust verlieren und auch keine Leistungsverbesserung mehr erreichen. Suchen Sie sich immer neue Laufstrecken oder laufen Sie auch mal in einer Gruppe. Und wenn Ihnen mal nicht zum Laufen zu Mute ist, schwingen Sie sich aufs Rad oder gehen Sie schwimmen. Durch Variationen im Training wird es Ihnen schnell gelingen, eine Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit zu erreichen.

Trainingsform und Fettstoffwechsel

Bei ruhigen Belastungen greift Ihr Körper bevorzugt auf die freien Fettsäuren als Energielieferant zurück. Sportliche Betätigung bei geringer Belastungsintensität

hat also den Vorteil, dass die Fettdepots in Ihrem Körper angegangen werden. Laufen Sie immer nur so schnell, dass Sie sich beim Sporttreiben noch unterhalten können.

Gehen und Laufen im Wechsel

Sich gleich bei der ersten Einheit völlig zu verausgaben und auf dem Zahnfleisch anzukommen – das ist der falsche Weg. Gehen Sie es im wahrsten Sinne des Wortes langsam an: Gelenke, Sehnen, Muskeln und das Herz-Kreislauf-System müssen vorsichtig an die Belastung herangeführt werden. Zum Einstieg empfiehlt es sich, zwischen kurzen Laufintervallen und aktiven Gehpausen (in Bewegung bleiben) abzuwechseln.

Ihr persönlicher Gewinn

Durch ein regelmäßiges Ausdauertraining wird sich Ihr Körper sehr schnell an Belastungen gewöhnen. Sie werden sich bald besser und fitter fühlen, denn regelmäßiges Ausdauertraining hat viele positive Effekte auf Ihren Organismus:

- Sie stärken Ihr Herz-Kreislauf-System.
- Ihr Herz arbeitet ökonomischer.
- Sie senken das Infarktrisiko.
- Sie stärken Ihr Immunsystem.
- Sie erhöhen Ihre Konzentrationsfähigkeit und bauen Stress ab.
- Sie beugen Übergewicht vor und nehmen ab.

Worauf also noch warten? Laufen Sie los!

Untenstehender Trainingsplan hilft Laufanfängern, den richtigen Einstieg zu finden. Lassen Sie es langsam angehen und überfordern Sie sich nicht. Halten Sie sich streng an den Plan und Sie werden am Ende der 4. Woche eine halbe Stunde am Stück „laufend" zurücklegen können. Viel Erfolg und „bleiben Sie dran" …

Alexander Seeger
Diplomsportpädagoge
Unfallkasse Baden-Württemberg

Bitte beachten:
Hatten Sie in den letzten Wochen eine Covid19- oder andere Erkrankung beziehungsweise Beschwerden am Bewegungsapparat, dann kontaktieren Sie vor dem Einstieg ins Training bitte Ihren Hausarzt.

Foto: pixabay

Ein langsamer, aber stetiger Einstieg hilft beim Aufbau der Fitness.

Trainingsplan für Laufangfänger

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Wochenende
1. Woche		10 x 1 Minute laufen mit 1 Minute Gehpause		5 x 1 und 5 x 2 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause		8 x 2 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause
2. Woche		5 x 2 und 5 x 3 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause		8 x 3 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause		3 x 3 und 3 x 5 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause
3. Woche		4 x 1 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause		5–10–5 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause		3 x 8 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause
4. Woche		6 x 5 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause		5–15–5 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause		30 Minuten laufen