

Fit für den Duathlon, fit in den Frühling: Steigen Sie jetzt ins Lauftraining ein!

Die dunkle Jahreszeit ist vorüber, der Frühling steht vor der Tür. Zeit für Sie, die Laufschuhe zu schnüren und mit dem Training für den Feuerwehr-Duathlon zu beginnen, der am 4. Juli in Kappel-Grafenhausen (Ortenaukreis) stattfinden soll. Wenn Sie die folgenden Punkte beachten, klappt Ihr Einstieg ins Lauftraining reibungslos:

Das richtige Maß

Für ein effektives Training ist das Verhältnis von Belastung und Erholung entscheidend. Optimal sind drei Trainingseinheiten 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 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, besteht die Gefahr, dass Sie schnell die Lust verlieren und auch keine Leistungsverbesserung mehr erreichen. Suchen Sie sich deshalb immer wieder eine neue Laufstrecke aus. Und wenn Sie



keine Lust zum Laufen haben, schwingen Sie sich aufs Rad oder gehen Sie schwimmen. Durch Variation im Training verbessern Sie schnell Ihre Leistungsfähigkeit.

Trainingsform und Fettstoffwechsel

Bei ruhigen Belastungen greift Ihr Körper bevorzugt auf die freien Fettsäuren als Energielieferant zurück. Sportliche Betätigung bei geringer Belastung hat also den Vorteil, dass Ihr Körper dabei seine Fettdepots angreift. 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

Ein Ziel motiviert zusätzlich

Zusätzliche Motivation bekommt man mit einem festen Ziel vor Augen, zum Beispiel einem Start beim Duathlon in Kappel-Grafenhausen. Seien Sie dabei.

Worauf also noch warten? Laufen Sie los! Der unten stehende Trainingsplan hilft Laufanfängern, den richtigen Einstieg zu finden.

Alexander Seeger, Diplomsporthpädagoge
Unfallkasse Baden-Württemberg

	Mo.	Dienstag	Mi.	Donnerstag	Fr.	Weekende
1. Woche		10 Mal 1 Min. laufen mit 1 Min. Gehpause		5 Mal 1 Min. und 5 Mal 2 Min. laufen mit 1 Min. Gehpause		8 Mal 2 Min. laufen mit 1 Min. Gehpause
2. Woche		5 Mal 2 Min. und 5 Mal 3 Min. laufen mit 1 Min. Gehpause		8 Mal 3 Min. laufen mit 1 Min. Gehpause		3 Mal 3 und 3 Mal 5 Min. laufen mit 1 Min. Gehpause
3. Woche		4 Mal 5 Min. laufen mit 1 Min. Gehpause		5 – 10 – 5 Min. laufen mit 1 Min. Gehpause		3 Mal 8 Min. laufen mit 1 Min. Gehpause
4. Woche		6 Mal 5 Min. laufen mit 1 Min. Gehpause		5 – 15 – 5 Min. laufen mit 1 Min. Gehpause		30 Minuten laufen