

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

laufend durch den Winter kommen – so geht's (3)

Gesundheit
zum
Mitmachen



Der Laufsport gehört mit rund 13 Millionen aktiven Läufern seit Jahren zu den beliebtesten Sportarten in Deutschland. Die Zunahme an Laufsportlern hat auch zu einem Anstieg von typischen, belastungsabhängigen Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparats geführt. Bei etwa jedem dritten Läufer stehen Verletzungen auf der Tagesordnung und es mangelt an nötigem Wissen, Körpergefühl oder adäquater Ausstattung. Typisch sind Verletzungen der Achillessehne, Knieregion, unteren Lendenwirbelsäule oder vorderen Schienbeinkante. Diese Verletzungen treten vielfach als erstes Zeichen falscher Laufprogramme auf. Daher resultieren etwa 60% aller Verletzungen daraus, dass zu große und intensive Trainingsumfänge gewählt werden, während gleichzeitig die Regenerationszeit vernachlässigt wird. Der frühzeitigen Erkennung und Behandlung verletzungsbedingter Symptomatik kommt somit eine wichtige Rolle zu. Nicht nur gesundheitliche Aspekte sprechen für das Laufen, auch seine Vielfältigkeit, Ungebundenheit und Zugänglichkeit für Jedermann machen ihn im Freizeit-, Gesundheits- und Leistungssport so beliebt. Die richtige Lauftechnik aus dem vergangenen Beitrag wird im heutigen Beitrag um das Wissen der Trainingsbereiche ergänzt.



Trainingsbereiche

Generell wird zwischen vier Trainingsbereichen beim Laufen unterschieden, welche sich von ihrer Intensität prozentual an der maximalen Herzfrequenz orientieren:

Der Regenerationsbereich (REG):

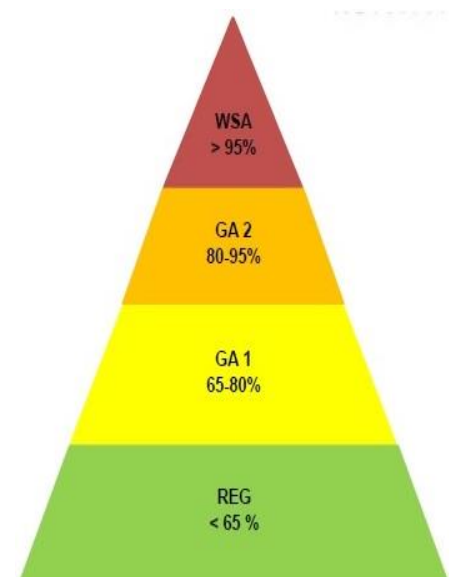
... < 65 % der maximalen Herzfrequenz; dient der Regeneration und sollte auch so eingesetzt werden. Eine entspannte Runde Spazieren oder als Ausgleichssportart Fahrradfahren und Schwimmen bieten sich hier an.

Grundlagenausdauer I (GA I)

... 65-80% der maximalen Herzfrequenz; dient der Bildung einer soliden Grundlagenausdauer. Es sollten ca. 60% des Trainingsumfanges in diesem Bereich absolviert werden.

Grundlagenausdauer II (GA II)

... 80-95% der maximalen Herzfrequenz; dient der Gewöhnung des Körpers an intensivere Belastungen. Rund 30% des Lauftrainings spielen sich in Bereich der GA II ab. Es bietet sich eine Kombination der Dauerlaufmethode mit der Einstreuung von extensiven Intervallen an.



Wettkampfspezifische Ausdauer (WSA)

... >95% der maximalen Herzfrequenz; dient des Trainings der Widerstandsfähigkeit des Körpers. 5-10% des Trainings werden maximal in diesem hoch intensiven Bereich trainiert. Für den Freizeitsportler nicht geeignet und es bedarf des ausdrücklichen Aufwärmens und eines optimalen Gesundheitszustands.

Zur Bestimmung der maximalen Herzfrequenz, sofern nicht vom Arzt ermittelt, eignet sich als grobe Orientierung die Faustformel von Hollmann und Rost: *maximale Herzfrequenz = 220 - Lebensalter*. Von dem ermittelten Wert werden die obigen Trainingsherzfrequenzen entsprechend des gewünschten Trainingsbereichs REG, GA I, GA II oder WSA abgeleitet.

Viel Erfolg und Spaß beim Lauftraining wünscht Ihr Gesundheitsteam (Jonas Böhme).