

Alexander Weber

# Laufen für Wohlbefinden und Fitness

10 einfache Handlungsanweisungen und Tipps  
zur Steigerung und Erhaltung der Motivation



active-books

**Alexander Weber**

## **Laufen für Wohlbefinden und Fitness**

### **10 einfache Handlungsanweisungen und Tipps zur Steigerung und Erhaltung der Motivation**

Erscheinungsjahr 2000

Für viele Menschen wurde Laufen zu einer festen und lieben Gewohnheit. Warum? Sie stellten bei sich fest, dass der regelmäßige Dauerlauf ihr Wohlbefinden günstig beeinflusst. Aber bei weitem nicht alle Menschen, die es irgendwann einmal in ihrem Leben mit dem Dauerlauf versuchen, daran Vergnügen haben, erleben dabei Freude, Lust und Vergnügen. Gegenteiliges ist oft der Fall. Die ungewohnte Bewegung fällt schwer, die notwendige Begeisterung stellt sich nicht ein, die anfängliche Motivation erlahmt schnell. Aber auch körperliche Beschwerden, wie z. B. Schmerzen an den Gelenken und Sehnen, führen schnell zum Abbruch der Aktivität Laufen, noch ehe sie richtig begonnen hat.

Für das Abbrechen und Aufhören gibt es viele Gründe, die hier im einzelnen nicht aufzuzählen sind.

Vielmehr seien im folgenden *10 einfache Handlungsanweisungen* und Tipps genannt. Diese können helfen, dass das regelmäßige Laufen zu einer festen Gewohnheit wird:

1. Fortschritte im Laufen erfordern eine wesentliche Voraussetzung: *Geduld!* Viele werden deshalb zu Laufabbrechern, weil sie zu viel in zu kurzer Zeit erreichen wollen.
2. Wenn Sie sich anschicken, eine Läuferin bzw. ein Läufer zu werden, beginnen Sie zunächst einmal mit *schnellerem Gehen*. Laufen und gehen Sie dann im Minutenwechsel. Verlängern Sie die Laufperioden ganz allmählich. Legen Sie immer dann eine Gehpause ein, wenn Sie nicht mehr „normal“, d. h. flüssig in ganzen Sätzen sprechen können. Selbst wenn Sie meinen, eine Gehpause nicht nötig zu haben, sollten Sie dennoch nach 5 Minuten langsamen Laufens eine Gehpause einlegen.
3. Laufen Sie *regelmäßig*. Um das körperliche und seelische Wohlbefinden zu fördern oder zu erhalten, muss man wöchentlich mindestens zwei Stunden Zeit fürs Laufen aufbringen. Diese zwei Stunden reine Laufzeit sind eine *notwendige*, aber auch *hinreichende Bedingung* für eine nachhaltige Förderung von Gesundheit und Fitness. Am besten ist es, wenn diese zwei Stunden Laufzeit auf **3 – 4 Tage in der Woche** verteilt werden.

4. Bemessen Sie Ihr Laufen nicht nach zurückgelegten Kilometern, zählen Sie stattdessen die Minuten. Setzen Sie sich nach dreimonatigem regelmäßigen Laufen z. B. das Ziel, 30 Minuten lang zu laufen. Die dabei absolvierten Kilometer bleiben außer acht. Auf diese Weise vermeiden Sie es, sich unter Leistungsdruck zu setzen.
5. Laufen Sie bewusst *langsam*. Wie schnell ist langsames Laufen? Die Antwort ist einfach: Horchen Sie in Ihren Körper hinein. Sobald das Laufen anstrengt, ist das Tempo zu hoch. Das komfortable Laufen, welches das Wohlfühl und die Vitalität steigert, liegt so ungefähr in der Mitte zwischen ganz leicht und etwas anstrengend. Wenn Sie am Anfang Ihrer Laufbemühungen dieses Körpergefühl für die angemessene Belastung (noch) nicht einschätzen können, dann laufen Sie so, dass Sie kaum schneller sind als die Fußgänger.
6. Laufen Sie stets so, dass Sie sich nach dem Duschen *erfrischt und gestärkt* fühlen, nicht aber kaputt, ausgelaugt und müde. Erschöpfung bedeutet, dass das Lauftraining zu schnell und/oder zu lang war.
7. Richten Sie einen persönlichen *Wochenplan* fürs Laufen ein. Überlegen Sie, an welchen Tagen der Woche um welche Zeit Ihr Lauftraining günstig zu platzieren ist. Damit lässt sich vermeiden, dass man wegen Zeitknappheit das Laufen verschiebt oder ausfallen lässt. Der Wochenplan sollte gegen die alltäglichen Störungen (Telefonanrufe, Besuche, plötzlich auftretende Verpflichtungen) durchsetzbar sein.
8. Führen Sie ein *Lauftagebuch*. Darin tragen Sie z. B. ein, wann und wie lange Sie gelaufen sind, wie das Wetter war, ob Sie allein oder mit anderen gelaufen sind, u. a. m. So ein Lauftagebuch gewinnt mit den Jahren noch an Wert für Sie und kann sehr motivieren.
9. Laufen kann man bei (fast) *jedem Wetter*. Egal, ob Regen, Schnee, Frost oder Wind: Richtig angezogen, ruft Laufen auch bei anscheinend ungünstigem Wetter den Wohlfühleffekt hervor.
10. Sie laufen, um sich *etwas Gutes* zu tun und nicht, um einem falschen Gott - etwa deshalb Fitness zu erwerben, weil dies gerade Mode ist - nachzujagen. Versuchen Sie stets, die innere Stimme Ihres Körpers wahrzunehmen und so zu handeln (laufen), wie Sie sich fühlen.

Bei dem folgenden **Trainingsplan für Laufanfänger** handelt es sich um ein Programm, das sich in der Praxis bereits Tausende Male bewährt hat. Es führt den Laufanfänger in methodisch erprobten Schritten an das Ziel, welches lautet:

*30 Minuten ununterbrochen langsames Laufen.* Dieses Ziel ist für Gesunde nach 12wöchigem Training erreichbar, wenn sie oder er pro Woche zwei, besser drei Laufeinheiten nach dem vorgegebenen Lauf-Programm absolviert.

## Trainingsplan für Laufanfänger

12-Wochen-Plan

Ziel: 30 Minuten ohne Unterbrechung Laufen

Woche	Laufen/Gehen (Zeitanteile) 3mal	Reine Laufzeit (Minuten)
1	1 Minuten Laufen/2 Minuten Gehen (7mal)	7
2	1 Minuten Laufen/1 Minuten Gehen (10mal)	10
3	2 Minuten Laufen/1 Minute Gehen (7mal)	14
4	3 Minuten Laufen/1 Minute Gehen (5mal)	15
5	4 Minuten Laufen/1 Minute Gehen (4mal)	16
6	5 Minuten Laufen/1 Minute Gehen (3mal) – anschließend 2 Minuten Laufen/1 Minute Gehen	17
7	6 Minuten Laufen/1 Minute Gehen (3mal)	18
8	8 Minuten Laufen/1 Minute Gehen (2mal) – anschließend 3 Minuten Laufen/1 Minute Gehen	19
9	12 Minuten Laufen/1 Minute Gehen (2mal)	24
10	20 Minuten ununterbrochenes Laufen/ 3 Minuten Gehen	20
11	18 Minuten Laufen/1 Minute Gehen (2mal)	36
12	30 Minuten ununterbrochenes Laufen	30

## Neue Ziele

Nicht wenige, die sich durch regelmäßiges langsames Dauerlaufen die wünschenswerte Fitness und Gesundheit erworben haben, brauchen neue Ziele, neue Aufgaben. Häufig heißt die Herausforderung, die zugleich Motivation ist:

Laufen mit dem Ziel, Wettbewerbe zu bestreiten, persönliche Bestzeiten zu erzielen, Mitkonkurrenten zu besiegen. Gelegenheiten dazu bieten sich vielerorts, und zwar für Läuferinnen und Läufer aller Altersklassen und Leistungsgruppen.

Läuferinnen und Läufer, die Lauftraining mit dem Hauptziel der *Leistungssteigerung* betreiben, sollten sich über ihre Situation genau im klaren sein. Gerade weil sie betont leistungsbezogen laufen, müssen sie sehr darauf achten, das Verletzungsrisiko gering zu halten, ihre Gesundheit nicht aufs Spiel zu setzen und Rückschläge – etwa auch durch Übertraining – zu vermeiden. Es kommt also wesentlich auf *das jeweils richtig dosierte Training* an.

Das Lauftraining muss, sollen sich die erhofften Erfolge einstellen, an die individuellen *Leistungsvoraussetzungen* angepasst sein. Bei jedem einzelnen sind die Leistungsvoraussetzungen durch Merkmale, wie natürliche Veranlagung, Alter, Geschlecht, Anzahl der Trainingsjahre, Lebensumstände, Beanspruchung durch Beruf und Familie u. a. sehr verschieden. Von daher gesehen sind Trainingspläne zur Erreichung je bestimmter, persönlicher Leistungsziele, die in Richtzeiten, Laufkilometern usw. ihren konkreten Ausdruck finden, nur dann sinnvoll und hilfreich, wenn sie individuell, d. h. für einzelne Personen, aufgestellt werden. An 5 Prinzipien sollte sich aber jeder Läufer und jede Läuferin halten:

### 5 Trainings-Prinzipien für fortgeschrittene Läufer/innen

1. Das Geheimnis der Vorbereitung auf Läufe mit Wettkampfcharakter besteht in der optimalen Mischung von *Belastung und Erholung*, von „langen“, „schnellen“ und „leichten“ Trainingseinheiten. Wenn Sie an einem Trainingstag hart gearbeitet haben – Sie haben dann einen langen oder schnellen Lauf oder beides zugleich absolviert – lassen Sie zumindest einen sehr leichten Trainingstag (besser sind mehrere leichte Tage) folgen.
2. Wettkämpfe bedeuten harte körperliche Arbeit. Sie erfordern eine entsprechende körperliche und geistige Vorbereitung durch Training. Wer in Wettkämpfen gut bestehen möchte, muss durch Training gelernt haben, sich an die unnatürlichen Belastungen optimal anzupassen und den ungewohnten Stress auszuhalten. Die gewünschte Anpassung erreichen Sie dadurch, dass Sie im Training Bestandteile des Wettkampfes imitieren. Indem Sie z. B. einen - allerdings geringen - Teil des Trainings im Wettkampftempo absolvieren.
3. Um Rückschläge (Verletzungen, Übertraining, Ausgebranntsein) zu vermeiden, halten Sie sich an die **10%-Regel**. Diese besagt:
  - Steigere in der Vorbereitungszeit die Zahl der Trainingskilometer um nicht mehr als durchschnittlich 10 % pro Woche. Wenn Sie in einer Woche beträchtlich über 10 %

erhöhen, gehen Sie in der darauffolgenden mit der Belastung wieder zurück. Das dient der Kondition und verringert das Verletzungsrisiko.

- Begrenzen Sie Ihre schnellen Tempoläufe – gemeint sind die Trainingsläufe im 10-km-Renntempo – auf 10 % Ihres gesamten wöchentlichen Lauftrainings. Allgemein gilt: je älter die Läuferin oder der Läufer, je weniger harte Tempoarbeit im Training!
  - Ihr volles läuferisches Potential haben Sie erst nach 10 Jahren Lauftraining erreicht – unabhängig davon in welchem Alter Sie mit regelmäßigem Laufen begonnen haben! Lernen sie also abzuwarten. Der Körper braucht die vielen Jahre einer allmählichen Anpassung.
4. Verlassen Sie sich auf die **Weisheit Ihres Körpers**, hören Sie auf seine Stimme. Optimales Training ist eine Angelegenheit von Ausbalancieren. Setzen sie sich nicht unter Zwang. Wenn Sie auf der Grundlage eines ausgearbeiteten Plans trainieren, fühlen Sie sich frei, gegebenenfalls das Tagesprogramm zu ändern. Häufig ist es besser, wenn Ihr *Körpergefühl* Ausmaß und Intensität des Trainings diktiert – und *nicht* Ihr Verstand!
5. Vergessen Sie niemals, dass Sie trainieren und sich auf Wettkämpfe vorbereiten, weil Sie sich dazu *frei* entschieden haben und weil Sie darin eine Erfüllung finden. Seien Sie sich stets bewusst, *was* Sie tun (trainieren) und *wozu* Sie es tun.

Ohne dass Sie Ihre großen Ziele aus dem Auge verlieren: Konzentrieren Sie sich auf die Gegenwart des Laufens im *Hier-und-Jetzt*. Sie belohnen sich dadurch am besten.

Das zuletzt erschienenes Laufbuch von Alexander Weber:

Hilf dir selbst: Laufe! Das Paderborner Modell der Lauftherapie und andere Konzepte für langfristig gesundes und erfolgreiches Laufen. Paderborn: Junfermann Verlag 1999.