

Laufen und Lauftraining

Laufen ist einfach, macht Spaß und hat neben Skilanglauf die besten Trainingseffekte.

Größter Fehler (vor allem auch bei Wieder-Einsteigern) ist unregelmäßiges und zu schnelles Training, das zu Verletzungen und Motivationsverlust führt.

Durch ein gezieltes langsames Laufen mit Gehpausen wird diesem Problem vorgebeugt und eine hervorragende ausdauersportliche Grundlage gelegt. Gezielte Gehpausen sind wichtig. Sie verhindern rechtzeitig eine Überforderung der Teilnehmer auf verschiedenen Ebenen. Die Muskulatur kann sich langsam an die neue Bewegungsform Laufen gewöhnen. Teilnehmer, denen es nicht gelingt ausreichend langsam zu laufen, können sich in den Gehpausen wieder erholen und erhalten so die Gelegenheit, während der Durchführung etwas an ihrem Laufrhythmus zu ändern. Das langsame Laufen in Verbindung mit Gehpausen verhindert eher den Aufbau eines inneren Widerstandes der Teilnehmer, da es zwar fordert, aber nicht überfordert. Durch Langsamkeit wird Laufen eher akzeptiert und eher als angenehm erlebt. Und: Es ist schwerer sich etwas Angenehmes zu versagen und als sich etwas Unangenehmes aufzuraffen.

Ziele und Zielgruppen: (Wieder-)Einsteiger; gesundheitsorientiertes Training; Risikogruppen (chronische Erkrankungen); Rehapatienten. Vor Aufnahme eines Lauftrainings wird grundsätzlich eine ärztliche Untersuchung empfohlen.

Spezielles Lauftraining: Ausdauerndes Laufen (mehr als 1 Stunde); Tempoläufe; Intervalltraining; Vorbereitung und Begleitung auf 10km; Halbmarathon; Marathon; Laufen und Gewichtsmanagement; Laufen als Gesundheits- und Ausgleichssport; Laufen und Entspannung; Laufen und Mentales Training; Laufen und Coaching.

Für die Vorbereitung auf einen Marathon wird ein Laktat-Stufen-Test empfohlen.

Trainingsformen: Personal Training; Gruppentraining; Seminarform.