



KAPITEL 1

1 DIE TRAININGSSTEUERUNG – DIE ZENTRALE STEUERUNG FÜR BESSERES LAUFEN

Auch wenn Sie die Freiheit, ohne Lauftrainingsplan zu laufen, genießen, sollten Sie das eine oder andere über die Trainingslehre wissen. Halt! Stopp!

Bitte seien Sie jetzt nicht gleich geneigt, dieses Kapitel zu überblättern, nur weil Sie vermuten, dass lediglich trockene, unnötige Theorie auf Sie wartet! Denn diese Theorie, dieses Wissen, hilft Ihnen beim Laufen, Ihren Körper besser zu verstehen, seine Signale in dieser Beziehung zu deuten, um auf diese reagieren und sie steuern zu können.

WAS BRINGT IHNEN DIESES PROGRAMM?

Wodurch wird in diesem Kapitel Ihr Laufen / Ihre Laufleistung besser?

- » *Sie werden lernen und verstehen, Ihr Laufen besser zu dosieren, um es so nachhaltiger genießen zu können.*
- » *Sie werden feststellen, wie wichtig die Erholung ist und welche Rolle diese in Ihrer sich verbessernden Laufentwicklung spielt.*
- » *Sie werden sich die Fähigkeit aneignen, Trainingsreize zu steuern, um Ihre Laufleistung auszubauen.*
- » *Sie werden Kraftfähigkeiten und die Trainingsdosierung entwickeln und sich gleichzeitig vor Überlastungen schützen.*
- » *Sie werden einen leicht verständlichen Einblick in die Trainingslehre erhalten und können dieses Wissen auf jegliche Art von Training anwenden. Dadurch können Sie neue Trainingsbereiche für sich entdecken und umsetzen.*
- » *Sie werden durch diesen Baustein nachhaltig einfach besser.*

Durch diesen Wissensgewinn und dessen Beachtung wird automatisch Ihr Laufen besser (weil es IHREM Körper entspricht!) und Ihre Laufleistung verändert sich absolut zum Positiven. Also halten Sie doch einfach die paar Seiten durch (So viele sind es nicht!), denn es lohnt sich!

1.1 DIE STEUERUNG DER REIZE

Es spielt keine Rolle, wie schön das Laufen in der Natur oder wie interessant das Laufen in der Stadt auch für Sie sein mag. Einerlei, wie sehr dies Ihren inneren Ausgleich unterstützt und Sie entspannt. Gleichgültig, wie emotional positiv das Laufen für Sie ist, in der Trainingslehre ist die muskuläre Bewegung des Laufens schlichtweg „nur“ ein Reiz, welcher auf Ihren Organismus (ein-)wirkt.

Aber, keine Sorge, für Ihren Körper sind die Reize etwas Gutes – vorausgesetzt, Sie verstehen diesen Reiz und wissen mit diesem gekonnt umzugehen. Und dies ist wirklich nicht schwer.

Da Ihnen in diesem Buch die Reize bei den unterschiedlichsten Gelegenheiten begegnen, möchte ich Ihnen diese und deren Steuerungen gerne kurz erklären.

1.2 DIE DOSIERUNG

Die Dosierung (*Reizintensität* bzw. *Reizdauer*) ist beim Laufen spürbar durch die Länge der Läufe, die Laufgeschwindigkeit oder das Profil der Strecke, welche Sie wählen. Sie haben die Freiheit, diese Wahl auf Ihr Gefühl oder Ihre Tagesform abzustimmen.

Aber, Vorsicht! Gerade die Laufanfänger sollten hier locker vorgehen und beim Laufen das Motto „locker und lächelnd“ bevorzugen. Bei Ihren lockeren und genussvollen Ausläufen werden Ihnen sehr häufig andere Läufer begegnen, welche dieses Motto leider nicht beherzigen. Schauen Sie diesen Menschen einmal in ihr vor Überlastung verzerrtes Gesicht und fragen Sie sich, ob diese Läufer nun wirklich einen Genuss und Mehrgewinn für sich verspüren.

Leider sieht man sehr häufig dieses Phänomen bei anderen Läufern. Die Devise „No Pain – No Gain“ hat sich (durch Unwissenheit?) durchgesetzt und ist kein guter Begleiter des natürlichen Laufens. Wenn dann diese Läufer nicht noch auf eine ausreichende Regeneration achten, kann es mit dem „Laufgenuss“ sehr bald wieder vorbei sein!

Nutzen Sie also die Dosierung richtig: Locker und lächelnd – das schützt Sie vor unnötigen Überlastungen und vor Rückschlägen und Verletzungen beim Laufvergnügen. Und keine Sorge: Darunter wird Ihre Leistungsentwicklung nicht leiden – ganz im Gegenteil, Ihr Körper wird es Ihnen danken und sich entwickeln.

Die Wahl Ihrer Laufstrecke spielt ebenfalls eine wichtige Rolle bezüglich der Dosierung. Ist diese flach, hügelig oder gar gespickt mit steilen Rampen? Schauen Sie sich in Ihrer bevorzugten Laufumgebung um, stehen Ihnen dort verschiedene Laufterrains zur Verfügung?

1.3 BEGRIFFE AUS DER TRAININGSLEHRE

Während wir die Dosierung der Reize beim Laufen über die Wahl der Laufstrecke (Terrain und Länge) und Laufgeschwindigkeit selbst stufenlos wählen können (im Gegensatz durch die Vorgaben eines Lauftrainingsplans), wird diese bei den verschiedenen Programmen dieses Buchs oftmals anders gesteuert. Aus diesem Grunde folgen nun ein paar Begrifflichkeiten, deren Erklärung und Handhabung:

1.3.1 Dynamische und statische Übungen

Bei den hier für Ihren Körper vorkommenden Kräftigungsübungen gibt es dynamische sowie auch statische Übungen.

Unter den *dynamischen* Übungen versteht man Übungen, welche in der Bewegung absolviert werden. Zum Beispiel fünf Kniebeugen am Stück.

Bei einer *statischen* Übung hingegen wird eine Position eingenommen und eine Zeit lang gehalten. Zum Beispiel bei der Übung „Unterarmstütz“.

1.3.2 Wiederholungen

Wenn Sie Ihren Körper trainieren möchten, um effizienter, ökonomischer und kraftvoller laufen zu können, erwartet Sie in diesem Buch eine exzellente Auswahl an wertvollen Übungen, mit denen Sie dieses Ziel gut erreichen können.

Diese Übungen werden meist mit einer Anzahl von „Wiederholungen“ dosiert.

Hiermit ist gemeint, wie oft Sie den Bewegungsablauf einer Übung, am Stück ohne Unterbrechung, absolvieren sollen. Sollte die Übung Ihrer Wahl zum Beispiel mit „10 Wiederholungen“ beschrieben sein, bedeutet dies, dass Sie 10-mal diese Übung korrekt ausführen sollen.

1.3.3 Sätze

Oftmals steht bei einer Übung, dass Sie die Wiederholungsanzahl mehr als „nur“ einmal ausführen sollen. Dies wird zum Beispiel gekennzeichnet durch dreimal 10 Wiederholungen. Das heißt, Sie absolvieren von der entsprechenden Übung 10 Wiederholungen, machen dann eine Satzpause, absolvieren erneut die 10 Wiederholungen, machen wieder eine Satzpause, um dann die letzten 10 Wiederholungen dieser Übung zu genießen.

1.3.4 Satzpause

Die Satzpause hat die Aufgabe, Ihnen zwischen den Sätzen eine Erholung zu geben.

Nutzen Sie diese, neben der Erholung, um zu trinken oder sich auf den nächsten Satz zu konzentrieren. Diese Pause kann passiv sein (Sie machen also nichts, „außer“ sich zu erholen, zu trinken und sich auf den nächsten Satz zu konzentrieren) oder auch aktiv.

Beispiel mit passiver Pause: 3 x 10 Wiederholungen/90 Sekunden Satzpause.

Bei der aktiven Pause wird eine Übung angegeben, welche Sie in der Pause absolvieren sollen.

Beispiel mit aktiver Pause: 3 x 10 Wiederholungen/90 Sekunden auf der Stelle laufen.

1.3.5 Übungspause

Wenn Sie einem Programm folgen, welches mehr als nur eine Übung für Sie parat hat, dann ergibt sich ebenfalls eine Pause zwischen den Übungen:

Beispiel:

Übung 1: 3 x 10 Wiederholungen/90 Sekunden Satzpause.

2 Minuten Übungspause

Übung 2: 3 x 10 Wiederholungen/90 Sekunden Satzpause.