

Laufen



Laufen

Laufen ist die ursprüngliche Fortbewegungsart des Menschen – unser ganzer Körper ist von Natur aus dafür geschaffen. Die mit dem Laufen verbundene regelmäßige Belastung hält das Herz-Kreislaufsystem und die Atmung gesund. Die Bein- und Rumpfmuskulatur wird durch das Laufen trainiert und gestärkt. Durch dieses Muskeltraining werden dann indirekt auch Ihre Gelenke entlastet – Sie werden wieder beweglicher.

Laufen können Sie fast überall – Wiesen, Wald oder Parks zum Laufen finden Sie meist in Ihrer nächsten Umgebung. Wichtig sind gute Schuhe und ein nicht zu harter, Ihre Gelenke nicht strapazierender Untergrund (Wald- und Wiesenwege). „Laufen ohne zu schnaufen“ Denken Sie immer an diese Faustregel – zu Beginn sollten Sie deshalb auch nicht schneller laufen als bei zügigem Gehen. Es ist nicht erforderlich, dass Sie besonders schnell laufen oder sich besonders anstrengen. Für Ihr Ausdauertraining ist das Wichtigste, konstant und regelmäßig zu laufen.

Tipps

- Vergessen Sie vor dem Laufen Ihre Dehnübungen nicht.
- Um Ihre Muskulatur aufzuwärmen, beginnen Sie mit einer zügigen Gehphase von zwei Minuten.
- Wenn Sie sich einmal zu sehr angestrengt haben, sollten Sie eine Gehphase einlegen. Atmen Sie tief durch. Gehen Sie so lange, bis Sie wieder genug Luft zum Laufen haben.
- Mit zunehmendem Training werden diese Gehphasen sich immer mehr reduzieren.
- Wählen Sie Ihr Tempo so, dass Sie dauernd weiterlaufen könnten, ohne aus der Puste zu geraten.
- Es ist für jeden Läufer wichtig, seinen eigenen Lauf- und Atemrhythmus zu finden.

Walking



Walking

Walking ist ein effektives aber dennoch sehr sanftes und gelenkschonendes Ausdauertraining. Besonders als Einstieg für wenig trainierte, ältere und übergewichtige Personen ist Walking sehr gut geeignet. Unter Walking versteht man ein zügiges Gehen mit kurzen Schritten. Anders als beim Laufen bleibt hier stets ein Bein auf dem Boden. Durch Walking können Sie ähnliche Effekte wie mit dem Laufen erreichen, wenn Sie bei einer halben Stunde Walking Ihren Trainingspuls (Faustregel: 180 - Lebensalter) für mindestens zehn Minuten erreichen.

Tipps

- Am Anfang immer langsam warmgehen
- Die Knie immer leicht gebeugt halten
- Bei jedem Schritt über die ganze Ferse abrollen
- Ganz normal atmen
- Schultern locker fallen lassen, nicht hochziehen
- Brust raus – aufrecht gehen
- Die Arme schwingen diagonal (rechter Arm und linker Fuß vorn – linker Arm rechter Fuß...)
- Die Unterarme sind angewinkelt (90 Grad)
- Auf das Wohlfühltempo achten – man sollte sich beim Walking unterhalten können

Wandern



Wandern

Um durch Wandern einen Trainingseffekt zu erzielen, sollten Sie mindestens eine halbe Stunde, besser eine Stunde einplanen. Wandern braucht halt immer etwas Zeit – vor allem, wenn Sie die schöne Landschaft und Ihren Aufenthalt in der Natur genießen wollen. Sicher bieten die Wochenenden und der Urlaub hierfür die beste Gelegenheit – es lässt sich aber in den Alltag eines Großstadtmenschen doch schwer einbringen. Beginnen Sie Ihre Wanderung mit normalem Schritt. Nach 10 Minuten, wenn Muskeln und Kreislauf warm gelaufen sind, können Sie locker marschieren. Auch hier gilt die Regel „laufen ohne zu schnaufen“. Sie sollten nicht außer Atem kommen. Trotzdem sollte Ihr Puls von Zeit zu Zeit – vielleicht bei einer Steigung – schon einmal für zehn Minuten auf 130 kommen.

Tipps

- Achten Sie auf bequeme, aber feste Schuhe. Sie sollten hoch genug sein, um Ihren Knöcheln Halt zu geben. Eine Profilsohle erhöht die Trittsicherheit.
- Ihre Kleidung sollte in der Regel aus mehreren Schichten (Unterhemd, Hemd, Pullover und wetterfester Jacke) bestehen, damit Sie sich den wechselnden Wetterbedingungen leicht anpassen können. Ihre Kleidung sollte locker und schweißsaugend sein, damit Sie sich niemals nass geschwitzt fühlen.
- Informieren Sie sich immer durch den Wetterbericht. Bei voraussichtlich schlechtem Wetter sollten Sie keine längeren Wanderungen unternehmen.
- Nehmen Sie bei langen Touren ausreichend Wasser und Proviant mit.

Auch Schwimmen, Fahrrad fahren, Skilanglauf und Rudern sind geeignete Ausdauersportarten. Fragen Sie Ihren Arzt!