

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

Fünf Tipps fürs Lauftraining

Ein Physiotherapeut über den richtigen Start in die Laufsaison

OÖ. Regelmäßiges Lauftraining beugt Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems vor, stärkt das Immunsystem, wirkt antidepressiv und senkt das Risiko für Krebs und Diabetes. Richard Neuper, leitender Physiotherapeut am Salzkammergut Klinikum Bad Ischl, rät: „Wer einsteigt, sollte langsam und bedächtig starten und Motivation, Ausdauer und Geduld mitbringen.“



Richard Neuper, leitender Physiotherapeut. Foto: ÖÖG

Tipp 1: Passende Laufschuhe
Ein guter Laufschuh gibt dem Fuß Halt, lässt den Zehen Raum, dämpft auf hartem Untergrund und entlastet damit die Gelenke.

Tipp 2: Langsam anfangen
Zwei- bis dreimal pro Woche langsames Laufen von je 20 bis 30 Minuten ist für den Einstieg ausreichend. Dabei wechseln sich Gehen und Laufen in In-

tervallen von je zwei Minuten ab. Das Tempo passt, wenn dabei eine Unterhaltung möglich ist. Die Laufintervalle können jede Woche um eine Minute gesteigert werden.

Tipp 3: Die richtige Technik
Die korrekte Atmung versorgt den Körper mit Sauerstoff. An-

fänger atmen vier Schritte ein und vier Schritte lang aus. Eine Laufuhr erleichtert die Überwachung der idealen Pulsfrequenz, die bei 60 Prozent der maximalen Herzfrequenz liegt. Die Faustformel dafür lautet 220 minus Lebensalter.

Tipp 4: Warnsignale beachten
Wenn man außer Atem kommt oder der Puls zu stark ansteigt, ist eine Gehpause notwendig. Auch wer gerade krank war oder sich nicht fit fühlt, sollte eine Pause einlegen.

Tipp 5: Körper trainieren
Laufen beansprucht Muskeln, Sehnen, Knochen und Bänder unterschiedlich stark. Mit gezieltem Krafttraining werden einseitige Belastungen vermieden und ein stabiles körperliches Gleichgewicht erreicht, das vor Über- und Fehlbelastungen beim Laufen schützt.