

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.



Wer regelmäßig zwei- bis dreimal wöchentlich trainiert, wird schon bald erste Fortschritte spüren.

Foto: panthermedia/Kzenon

Laufen im Frühling macht gute Laune und hält fit

OÖ. Nach den langen Wintermonaten warten die Menschen sehnsüchtig auf den Frühling. Viele entdecken in dieser Jahreszeit das Laufen als sportlichen Ausgleich im Freien. „Beachtet man dabei einige Grundsätze und Regeln, ist die Chance groß, dass aus der anfänglichen Schwärmerei eine langfristige Liebe wird“, weiß Physiotherapeut Gunther Mittermayr vom Landes-Krankenhaus Rohrbach.

Nicht den Mut verlieren

„Gerade zu Beginn einer Laufkarriere besteht das Risiko, dass die anfängliche Motivation schnell abhandenkommt. Anstatt sich fitter zu fühlen, fühlt man sich ausgelaugter als je zuvor. Der Grund für diese schwindende Motivation ist immer der gleiche: Ungeübte Läufer neigen dazu, sich selbst



„Ungeübte Läufer neigen dazu, sich selbst zu überfordern. Lieber langsam anfangen.“

GUNTHER MITTERMAYR

Foto: gespag

zu überfordern. Die anfängliche Schwärmerei nimmt dann oft ein abruptes Ende. Lieber langsam anfangen, als gleich den Mut verlieren“, weiß der Physiotherapeut.

Trainingsumfang steigern

Wer am Anfang regelmäßig und moderat, also maximal 30

Minuten, zwei- bis dreimal wöchentlich trainiert, wird bald Fortschritte spüren. Nun kann man langsam auch den Trainingsumfang erweitern. Entweder, indem man in kleinen Schritten die Kilometerzahl einer Trainingseinheit steigert, oder die Trainingsdauer pro Woche erhöht. Sport soll vor allem auch Spaß machen. Darum ist es sehr wichtig, nicht zu verbissen zu trainieren. Hilfreich ist es, Laufpartner mit einem ähnlichen Trainingslevel zu haben.

Auch mal zurückschalten

Neben der Ausdauer brauchen Läufer auch Koordination und Kraft. Übungen dafür lassen sich gut in eine Laufrunde einbauen. Vorsicht ist bei schlechter Fitness oder Übermüdung geboten, dann ist es sinnvoll, auch einmal einen Gang zu rückzuschalten.

Gute Vorbereitung

Hat man es doch einmal ein wenig übertrieben, kann es zu Knie- oder Hüftschmerzen kommen, die aber kein Grund zum Aufgeben sind, wie der Physiotherapeut betont: „Verlieren Sie nicht den Mut, das muss nichts Schlimmes bedeuten. Mit einigen gezielten Übungen beziehungsweise gezieltem Training sind auch diese Symptome gut in den Griff zu bekommen. Bei optimaler Vorbereitung steht dem sportlichen Wohlfühlprogramm im Frühling nichts im Weg.“