

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

Der Lauffrühling naht

Ein langsamer Start empfiehlt sich

Damit man beim Start in die Laufsaison keinen Rückschlag erlebt und dann die Freude an der Bewegung verliert, lohnt es sich, einige einfache Grundsätze zu beachten.

„Überforderung und Übermotivation können ganz schnell zu unangenehmen Muskelschmerzen und Missempfinden führen“, weiß Physiotherapeut Ruud Veldboer und ergänzt: „Anfänger wollen meist zu schnell zu viel.“

Der Frühling ist die optimale Zeit, um sich langsam an die neue Bewegung zu gewöhnen. „Regelmäßig, aber moderat“, heißt dabei die Zauberformel. „Völlige Laufanfänger sollten die ersten Wochen in den Trainingseinheiten zwischen Laufen und Gehen wechseln, um Überanstrengung zu vermeiden. Wer dann zwei- bis dreimal wöchentlich maximal 30 Minuten trainiert, wird bald Fortschritte spüren. Dann kann man langsam auch den Trainingsumfang erweitern. Entweder, indem man in kleinen Schritten die Kilometerzahl einer Trainingseinheit steigert oder die Trainingsdauer pro Woche erhöht“, so Veldboer. Neben Ausdauer brauchen Läufer auch Koordination und Kraft. Übungen dafür lassen sich gut ins wöchentliche Training integrieren: Hopslerlauf, Anfersen, seitliches Laufen oder der Rückwärtsgang, all das hilft dabei, die Koordination zu



Ruud Veldboer.

Foto: BKH Reutte

schulen und sollte einen fixen Platz im Lauftraining haben. Liegestütze an einem Baum, Kniebeugen, Sit-ups auf einer Parkbank, eine Runde auf einem öffentlichen Fitnessparcours sind sinnvoll. Am Ende jeder Sporteinheit sollte dann das Dehnen stehen, um Verletzungen, Muskelfaserrisse oder Sehnenentzündungen vorzubeugen.

Der persönliche Rhythmus rundet ein sportliches Wohlfühlprogramm ab. So kann man der Frühjahrsmüdigkeit davonlaufen.