



Erwärmung und Auslaufen

Ich muss gestehen, dass auch ich zu diesen beiden Themen bis letztes Jahr, also bis zum Beginn meiner Trainerausbildung, eine andere Meinung hatte... Ich habe immer die ersten Kilometer meiner Läufe als „Erwärmung“ deklariert, indem ich etwas langsamer gelaufen bin und für mich war auch immer sofort nach der Ziellinie der Lauf zu Ende! Klar geht das auch so! Aber es ist falsch, weil man sich dadurch unnötig ins Verletzungsrisiko begibt, weil man es sich unnötig schwer macht, in den Lauf reinzukommen und weil man hinterher unnötig die Regeneration erschwert.

Erst jetzt habe ich begriffen, wie wichtig Erwärmung und Auslaufen ist und es bekommt mir gut. Es läuft sich ganz einfach viel leichter, wenn vorab alle Gelenke und Muskeln gezielt aktiviert werden und auch der Kreislauf durch kurzes Anrücken darauf vorbereitet wird, was dann später (nach einer kurzen Erholungspause) ansteht...

Mit dem Auslaufen verhält es sich ähnlich, denn mit jeder echten Belastung entstehen im Körper viele kleine „Miniverletzungen“, welche man teilweise auch spüren kann. Unsere Körper können diese Verletzungen selbst „reparieren“, indem entsprechende körpereigene Proteine gebildet werden. Dazu muss man sich aber bewegen. Mit dem Auslaufen beschleunigen wir also die Reparatur/Regeneration und sind schneller wieder belastbar.

Zusatz Tipp 1: Macht bitte während eines Laufs mal einen Selbstversuch. Atmet einmal ganz tief ein, sodass die Hüfte mit dem Oberkörper richtig nach oben gezogen und gestreckt wird. Ihr werdet sofort spüren, wieviel mehr Platz die Lunge plötzlich hat und somit das Blut gleich viel besser mit Sauerstoff angereichert werden kann. Wenn es nun gelingen sollte, diesen gestreckten Zustand zu halten, dann ist das ein Riesenschritt in Richtung ökonomisches Laufen. Dazu bedarf es jedoch der entsprechenden Haltemuskulatur im Rumpf (Stabilität).... Dass durch diese Oberkörperstreckung gleichzeitig auch das Abdruckbein leichter zu strecken ist, ist ein schöner Nebeneffekt!

Zusatz Tipp 2: Die meisten Laufeinsteiger bekommen „Kopfkino“, wenn man gegen den Wind laufen muss oder wenn es bergig wird. Macht bitte den Gegenwind und die Berge zu euern „Freunden“. Sie helfen euch ungemein, wenn es einmal darum gehen sollte, das Lauftempo zu erhöhen. Für Profis gehören kurze Bergsprints zu den effektivsten Mitteln, um die Grundschnelligkeit zu erhöhen. Freunde muss man pflegen...also immer wieder mal kleine Berge in den Lauf einbauen. Oder auch Treppenläufe...äußerst effektiv...aber auch anstrengend! 😊 In Altenburg ist von „Auf den Röhren“ bis hoch zur „Neuen Sorge“ eine schöne Treppe!