

Mit 4 Profi-Tipps erfolgreich in den Lauffrühling

MAGNESIA Mineralwasser verrät gemeinsam mit Laufprofi Elisabeth „Lissi“ Niedereder, einer der erfolgreichsten österreichischen Mittelstreckenläuferinnen, die besten Tipps für den sportlichen Herbst. Denn mit „einfach mal die Lafschuhe schnüren und loslaufen“ kann auch vieles falsch laufen. Mit den folgenden Profi-Lauftipps kann fast nichts mehr schiefgehen.

Tipp 1: Vom Laufen und Atmen

Den einen richtigen Laufstil gibt es zwar nicht, aber auf jeden Fall wichtige Grundregeln:

Gerade Stadtmenschen haben es schwer, da urbane Gegenden meist nicht den optimalen Laufuntergrund bieten. Besser trainiert es sich im Wald bzw. auf einem weichen Boden als auf der befahrenen Straße oder dem Asphalt. Um die Gelenke zu schonen, möglichst viel in Parks laufen und den Kies am Gehsteigrand nutzen. Die optimale Laufroute lässt sich bei ein paar Entdeckungsläufen und Spaziergängen leicht finden!

Beim Laufen selbst gilt, immer den ganzen Fuß etwa eine Fußlänge vor dem Oberkörper auf den Boden aufzusetzen und sich dann mit dem Vorderfuß wieder abzustoßen. Außerdem sollten wir die Unterarme im 90-Grad-Winkel locker neben dem Körper mitschwingen lassen, geradeaus in die Laufrichtung schauen und die Schultern aufrecht halten. Dadurch fällt auch das Atmen leichter und die Freude am Laufen ist gleich doppelt so groß. Apropos: Immer tief und vollständig aus- und einatmen. Dadurch verbessert man nämlich die Lungenkapazität und der Organismus wird während des Laufens optimal versorgt. Hat man während des Laufens das Gefühl, keine Luft zu bekommen oder ist schon ein leichtes Seitenstechen zu spüren, ist das ein Anzeichen dafür, dass das Lauftempo reduziert werden sollte. Am besten eine kurze Verschnaufpause einlegen und das nächste Mal etwas langsamer durchstarten.

Tipp 2: Viel trinken

Dehydration führt schnell zum Leistungsabfall. Daher gilt als Faustregel:

Zusätzlich zu den empfohlenen zwei Litern täglich sollte man pro Stunde Sport bzw. Lauftraining einen Liter ungesüßte Flüssigkeit trinken. Besonders empfehlenswert sind etwa magnesiumreiche Mineralwässer (z.B. MAGNESIA), da der enthaltene Mineralstoff für den reibungslosen Ablauf wichtiger körperlicher Prozesse verantwortlich ist – unter anderem eben für eine ordentliche Muskelfunktion. Übrigens: Trinken während des Laufens ist – wie das Laufen selbst – reine Übungssache.

Tipp 3: Richtig essen

Die Ernährung spielt beim Training eine entscheidende Rolle.

Daher braucht es neben einem Trainingsplan immer auch einen gesunden und abwechslungsreichen Ernährungsplan. Im Optimalfall wird dieser individuell zugeschnitten, generell setzt sich die Ernährung bei Läufern jedoch folgendermaßen zusammen:

- 15-20 Prozent Eiweiß
- 20-30 Prozent Fett (vorzugsweise mehrfach ungesättigte Fettsäuren)
- 50-60 Prozent Kohlenhydrate

Tipp 4: Sportmedizinische Untersuchung

Einmal durchchecken, bitte!

Für alle, die gesund trainieren möchten und insbesondere jene Läufer, die sich Meilensteine wie den Halbmarathon (21,0975 km) oder - die Königsdisziplin - den Marathon (42,195 km) setzen, empfiehlt sich in jedem Fall eine sportmedizinische Untersuchung. Diese besteht in der Regel aus:

- Anamnese bzw. Erfassung der Krankengeschichte

- Belastungsprüfung (meist in Form einer Fahrradergometrie mit Belastungs-EKG, Blutdruck- und Laktatmessung)
- Allgemeine Gesundenuntersuchung
- Beurteilung des Trainingszustandes sowie der Qualität des bisherigen Trainings
- Erstellung eines individuellen Trainings- und Ernährungsprogrammes