

14 Vorsätze für das neue Laufjahr

1. Vorsatz: Ich setze mir Ziele, die realistisch sind.

Sonst laufen Sie Gefahr, dass die Motivation flöten geht. Ein Laufanfänger redet nicht von einer Stunde, sondern von zehn bis 15 Minuten, die er am Stück schaffen will, und ein ambitionierter Läufer nicht vom Deutschen Rekord. Realistische Ziele sind solche, die Sie sicher erreichen können. Dabei gilt: Lieber zehn aufeinander aufbauende realistische Ziele im Jahr 2005 verwirklichen als ein großes Ziel knapp verpassen

2. Vorsatz: Ich gönne mir eine Belohnung, wenn ich meine Ziele erreicht habe.

Stellen Sie sich nicht nur eine Liste von Zielen zusammen, sondern auch eine Liste der Dinge, mit denen Sie sich so richtig verwöhnen könnten: eine Tüte Gummibärchen, eine Massage, ein Abendessen im Restaurant um die Ecke usw. Setzen Sie sich Ziele, nach deren Erreichen Sie sich einen dieser Wünsche erfüllen dürfen. Ein Beispiel: Sie sind zum ersten Mal 30 Minuten am Stück gelaufen. An diesem Abend gönnen Sie sich eine Massage, die Sie natürlich vorher bestellt haben. Sie sind zum ersten Mal zehn Kilometer unter einer Stunde gelaufen. Jetzt ist es Zeit, die neuen Laufschuhe, mit denen Sie schon lange geliebäugelt haben, zu kaufen.

3. Vorsatz: Ich führe Buch, wann ich viel und wo mit welchem Tempo, Gefühl, Schuh usw. gelaufen bin.

Ein Trainingstagebuch kann helfen, das Training zu kontrollieren. Darin tragen Sie vor allem ein, wie viel und wie schnell Sie gelaufen sind und wie Sie sich dabei fühlten, aber auch, welche Schuhe Sie getragen haben. Das kann zum einen bei der Analyse von auftretenden Beschwerden hilfreich sein, aber auch dabei, zu kontrollieren, wie lange und wie oft man einen bestimmten Laufschuh getragen hat, denn die Dämpfung dieser Schuhe lässt mit der Zeit nach.

4. Vorsatz: Ich kaufe mir ein Pulsmessgerät, das mir hilft, mein Lauftraining zu optimieren.

Belastungsstufen lassen sich sehr exakt in Herzfrequenzwerten angeben. Da die Herzfrequenz eine individuelle Größe ist, hat jeder Mensch einen individuellen Ruhe- bzw. Maximalpuls. Deshalb werden Belastungsstufen in Prozentangaben des Maximalpulses angegeben. Dazu muss man den persönlichen Maximalpuls ermitteln. Der Pulswert, den Sie nach 3 x 3 Minuten im maximalen Tempo ermitteln, ist eine zuverlässige Angabe. Den Maximaltest begleiten Sie in jedem Fall mit langsamem Ein- und Auslaufen (jeweils zehn Minuten). Diesen Pulsmesser benutzen Sie bei 50 - 80 Prozent Ihrer Läufe, den Rest laufen Sie „ohne“, denn sonst verlieren Sie das natürliche Gefühl für die Intensität Ihres Laufens.

5. Vorsatz: Ich dehne wenigstens nach jedem zweiten Lauftraining.

Stretching ist eine wesentliche Maßnahme zur aktiven Entspannung sowie zur Vorbeugung von muskulären und anderen damit verbundenen Beschwerden. a) Nur im aufgewärmten Zustand dehnen. b) Bis zum leichten Spannungsgefühl dehnen. c) Mindestens 15 bis 30 Sekunden dehnen, dreimal wiederholen.

6. Vorsatz: Ich lasse mein Auto stehen und laufe von der Haustür los.

Vermeiden Sie es möglichst oft, mit dem Auto zum Training oder Wettkampf zu fahren. Was die Wettkämpfe angeht: Bilden Sie Fahrgemeinschaften, nehmen Sie den Zug zu Rennen in Großstädten. Und was das tägliche Training betrifft: Laufen Sie möglichst von der Haustür los. Das spart enorm viel Zeit, außerdem Sprit und schont obendrein die Umwelt.

7. Vorsatz: Ich gehe auf Entdeckungstour und suche eine neue Laufstrecke.

Geben Sie es zu: Sie absolvieren 90 Prozent Ihrer Läufe auf der gleichen Strecke, stimmt's? Das macht gar nichts, denn es hilft beim Entspannen, beim Loslassen, beim Meditieren, wenn man sich nicht ständig neu orientieren muss. Doch ab und zu sollten Sie etwas Farbe in Ihr Laufleben bringen und sich eine neue Strecke bzw. eine neue Variante suchen, die Sie mit der Standard-Strecke kombinieren.

8. Vorsatz: Ich folge meiner inneren Uhr und lasse die Stoppuhr ab und zu zu Hause. Lassen Sie wenigstens einmal alle zwei Wochen beim Laufen die Uhr zu Hause und laufen Sie einfach drauflos. Halten Sie auch einmal an, wenn am Wegrand etwas Interessantes lockt oder Ihnen gerade danach ist, eine Gehpause zu machen. Verhalten Sie sich einfach so, wie Sie es sonst nie tun. Dabei lassen Sie ein schlechtes Gewissen gar nicht aufkommen, denn hier sei Ihnen versichert: Solche Läufe sind trainingsphysiologisch wichtig und bringen Sie weiter, als wenn Sie stets darauf achten, einen bestimmten Rhythmus einzuhalten und nie anzuhalten.

9. Vorsatz: Ich schenke mir einen lauffreien Tag. Anfänger sollten der Regeneration ebenso große Wichtigkeit einräumen wie Profis. Nach einem Lauftag folgt mindestens einer ohne Laufen und ohne andere sportliche Belastungen. Lassen Sie die Beine baumeln. Haben Sie einen Tag keine Lust zu laufen, dann lassen Sie es. Dafür wird die Lust beim nächsten Mal größer sein als zuvor. Nachdem Sie sich richtig ans Laufen gewöhnt haben, werden Sie feststellen, dass Sie unruhig werden, wenn Sie einige Tage nicht laufen konnten. Dieser Zustand zeigt, dass Sie auf dem besten Weg sind, ein Lebensläufer zu werden.

10. Vorsatz: Ich schenke anderen ein Lächeln. Noch zu vielen scheint das Laufen mehr Mühe als Spaß zu bereiten. Diesen Eindruck gewinnt man zumindest, wenn man Läufern beim Laufen begegnet und sie grüßt. Macht hier zufällig jeder gerade sein Tempotraining? Warum lächeln und grüßen so wenige? Laufen Sie lächelnd und grüßend durch den Wald, lächelt und grüßt mindestens jeder zweite Entgegenkommende zurück. Das hebt die Laune ungemein.

11. Vorsatz: Ich vereinbare einen Termin beim Arzt, denn einmal jährlich lasse ich ab jetzt meinen Gesundheitszustand überprüfen. Auch wenn Sie keine Wehwechen spüren, Ihnen das Laufen leicht fällt und Sie noch nie krank waren, sollten Sie einmal jährlich ein EKG machen und Ihr Blut untersuchen lassen. Am besten bei einem erfahrenen Sportmediziner, aber in der Regel sind auch die Allgemeinmediziner (Hausärzte) heutzutage darüber informiert, wie gesund das Laufen ist.

12. Vorsatz: Ich suche Berge und meide sie nicht mehr. Laufen Sie möglichst wenigstens zwei- bis dreimal im Monat in hügeligem oder bergigem Gelände. Ihre Beinmuskulatur wird es Ihnen danken, denn sie wird dadurch gekräftigt (auch die Rumpfmuskulatur profitiert davon). Eine kräftige Muskulatur beugt nicht nur Verletzungen vor, sondern hat auch äußerst positive Auswirkungen auf die Laufökonomie. Ganz abgesehen davon, dass ein hügeliges Gelände auch eine tolle Abwechslung für die Psyche bietet. Wer ab und zu auf dem Laufband trainiert, kann sich dort die entsprechenden Steigungen aussuchen.

13. Vorsatz: Ich vergesse meine Atmung, denn beim Laufen atmet man eh von selbst. Beim Laufen braucht man auf die Atmung überhaupt nicht zu achten, auch wenn dies in einigen Laufanleitungen beschrieben ist, oft reichlich kompliziert. Vergessen Sie alles, was Sie bisher dazu gehört oder gelesen haben. Wer sich bewegt, holt automatisch Luft, und zwar so oft und so viel, wie es nötig ist. Das einzig Wichtige ist, kräftig auszuatmen. Denn je kräftiger Sie ausatmen, desto intensiver können Sie auch wieder einatmen. Außerdem: Durch bewusstes Ausatmen lässt sich die Kapazität der Lungen um ein Drittel erhöhen. Üben Sie zu Hause die Bauchatmung, indem Sie sich auf den Rücken legen und ein Buch auf dem Bauch platzieren.

14. Vorsatz: Ich motiviere einen Freund, mit mir zu laufen. Nicht nur Anfängern fällt das Laufen leichter, wenn sie einen Begleiter haben, mit dem sie sich austauschen können, auch ambitionierte Läufer können sich mit festen Laufpartnern an Tagen, an denen sie überhaupt keine Lust haben, eher zum Laufen aufrufen. Geduld und Einfühlungsvermögen sind gefragt, wenn Sie einen Freund zum Laufen bringen wollen. Das Wichtigste ist, dass das Lauftempo immer an den Belangen des Schwächeren ausgerichtet ist.