

# Ein Laufjahr ohne Verletzungen

13. Februar 2023

<https://www.datasport.com/de/wissenswertes/ein-laufjahr-ohne-verletzungen/#1>

**Das neue Laufjahr hat begonnen und wir hoffen, dass es ein erfolgreiches Jahr werden wird! Mit diesen acht Tipps verläuft es hoffentlich unfall- und verletzungsfrei.**

Dieser Artikel wird präsentiert von **FIT<sub>for</sub>LIFE**

## 1. Kein Raketenstart

Taste dich Schritt für Schritt wieder an die gewohnte Trainingsdauer heran. Die wichtigste Formel beim Lauftraining lautet: Zuerst kontinuierlich die Häufigkeit steigern, dann die Dauer und erst dann die Intensität des Trainings. Vor allem Einsteiger müssen beim Laufen allen beteiligten Strukturen genügend Zeit geben, damit sie sich anpassen können.

## 2. Belastung und Belastbarkeit im Einklang

Die Belastung muss der Belastbarkeit entsprechen. Auch hier gibt es eine Faustregel: Wenn man im Laufsport sein Trainingspensum um eine Einheit pro Woche steigert, sollte man sich mindestens vier bis sechs Wochen dafür Zeit geben, bevor eine allfällige erneute Steigerung erfolgt.

## 3. Nicht nur Lauftraining steigern

Bei einer Steigerung des Laufpensums immer gleichzeitig auch eine alternative und sanfte Sporteinheit mehr einplanen, sei es auf dem Velo, im Wasser oder im Fitnessstudio. Und ebenso gilt: Wer mehr rennt, muss auch mehr Gymnastik und Kräftigung machen, denn mit Laufen allein verbessert man zwar sein Herz-Kreislauf-System, aber nur bedingt seine muskulären Fähigkeiten.

## 4. Nach Schnell folgt Langsam

Läufer wissen: Intervalle fördern die Leistungsfähigkeit enorm und sind äusserst gewinnbringend! Aber gleichzeitig gilt: Intensität und Dauer konkurrenzieren sich. Wer sehr intensiv trainiert, sollte daher nicht gleichzeitig umfangreich trainieren. Und ebenso machen Intervalle nicht nur schnell, sondern belasten sowohl Bewegungsapparat wie Herz-Kreislauf-System. Entsprechend ist nach harten und schnellen Trainingseinheiten eine gute Erholung zentral.

## 5. Du stehst drauf

Wann genau hast du zum letzten Mal Fussgymnastik gemacht? Eben! Wenn du langfristig läuferische Ziele hegst und auch an Wettkämpfen teilnehmen möchtest, solltest du unbedingt regelmässig 10-15 Minuten deine Fussmuskulatur stärken. Das geht entweder mit einfachen Fussmuskelübungen vor dem Fernseher und beim Zähneputzen oder auch mit Springseilen. Man muss es nur tun!

## **6. 3 Wochen Steigern, 1 Woche Pause**

Steigere das Pensum in 3-Wochen-Blöcken und fahre dafür in der vierten Woche das spezifische Lauftraining zwischenzeitlich massiv herunter, bevor du mit dem nächsten 3-Wochen-Block beginnst.

## **7. Alte Zellen sind weniger geschmeidig**

Fakt ist: Je älter man ist, desto mehr präventive Trainingsformen sollte man begleitend zum Lauftraining ausüben, um möglichst beschwerdefrei durchzukommen. Also widme dich deinen Schwachstellen!

## **8. Polysportiv auch im Kleinen**

Vielseitigkeit ist eines der grössten Präventions-Geheimnisse im Hobbysport. Damit ist aber nicht nur das Beherrschen von mehreren Sportarten gemeint sowie eine vielseitige Muskelbelastung, sondern auch die Vielseitigkeit im Detail. Koordination bei Hüpf- und Schwungübungen, Beweglichkeit, Rumpfstabilität, spezielle Übungen wie Standwaage, Kopfstand, Handstand usw.: Je grösser die Bewegungsvielfalt ist, desto besser kann dein Bewegungsapparat den spezifischen Laufbelastungen standhalten.