Pep in die Beine bringen

Auch bei den Spätstartern in die Laufsaison erwacht nach den ersten Wochen regelmäßigen Dauerlaufs im Frühling nicht selten der Wunsch, aus dem Dauerlauf-Schlappschritt auszubrechen. Mit der neu erworbenen Ausdauergrundlage fühlt man/frau sich stark und selbstbewusst. Vielleicht doch ein flotter Zehner oder Stadtlauf im Sommer? Die Vorjahreszeit bei einem (Halb-) Marathon im Herbst unterbieten, auch wenn ein weiteres Jahr dem Altersläufer auf den Schultern lastet?

Von Dr. med. Tasso Vounatsos

Es ist eine Binsenweisheit, dass man nur dann im Wettkampf schneller laufen kann, wenn auch im Training vorher das schnelle Laufen geübt wurde. Dazu gibt es viele verschiedene Möglichkeiten. In den beiden vorherigen SPIRIDON-Ausgaben wurde ausführlich das Intervalltraining als Möglichkeit, die Leistungssteigerung zu erhöhen erläutert. Doch nicht wenige LäuferInnen empfinden diese Trainingsform als übermäßig „stressig" oder aus leidvoller Erfahrung zu verletzungsträchtig.

Gerade die „Kilometerfresser", also Typen, die lieber über eine Erhöhung des Laufumfanges zum Erfolg kommen (möchten), scheuen sich die Strukturiertheit von geplanten Belastungsabschnitten mit verhältnismäßig kurzen Erholungspausen auf sich zu nehmen. Viele wollen schlichtweg nur laufen und haben keinen Nerv, ständig auf die Uhr zu schauen und Belastungen und Pausen zu beachten. Für diesen Typ LäuferIn macht Intervalltraining schlichtweg keinen Spaß und hat sogar etwas „Bestrafendes" an sich.

Deshalb wird das einzige praktizierte Trainingsmittel, der Dauerlauf, bei den nun besseren Laufbedingungen einfach häufiger und gewöhnlich auch schneller gelaufen. So stagnieren die Endzeiten bei einem Zehner oder Halbmarathon über Jahre hinweg oder werden gar schlechter, obwohl man fleißiger trainiert hat.

Doch wie so oft, gibt es weitere Möglichkeiten, die Sohlen flotter zu bekommen.

Dazu sollte man wissen, dass die Laufgeschwindigkeit (und damit auch die Endzeit z.B. eines 10-km-Laufes), auf mindestens zwei Säulen steht:

Ausdauer : Diese hängt ab von den Fähigkeiten des Herz-Kreislauf-Systems und den Stoffwechselfähigkeiten der Muskulatur.

(Bewegungs-)Schnelligkeit: Diese besteht aus dem Komplex Kraft /Koordination/ Beweglichkeit. Alles Fähigkeiten, die von den Funktionen des Nervensystems und der Muskulatur abhängen.

Umfang, Intensität und Häufigkeit von Dauerläufen, Tempoläufen, Fahrtspielen, Anwendung von Intervalltraining und Hügeltraining sowie regelmäßige Wettkampfteilnahmen bestimmen das aktuelle Ausdauerniveau und entscheiden im Wesentlichen über die gelaufene Endzeit.

Kraft, Koordination, Beweglichkeit

Das Beüben von Kraft, Koordination und Beweglichkeit bringt Pep in die Läuferbeine und kann für sich alleine zur Verbesserung von Wettkampfzeiten führen. Die erwähnten „Kilometerfresser" können diese Art von Schnelligkeitsübungen anwenden, um Wettkampfzeiten zu verbessern, ohne den Stress von Tempoläufen oder Intervalltraining auf sich nehmen zu müssen.

Es ist sehr einfach, das Beüben dieser genannten Teilfähigkeiten in einen Dauerlauf einzubauen. Das Endziel lautet: Optimierung des Bewegungsablaufes Laufschritt, ohne zusätzliche Trainingszeit in Anspruch zu nehmen und ohne Herz-Kreislauf und Stoffwechsel zu strapazieren.

Elemente, die eingebaut werden können, sind folgende :

Steigerungsläufe: Aus dem Dauerlauf heraus 10-15 sec das Lauftempo Schritt für Schritt erhöhen. Dabei wirklich nur behutsam die Schrittgeschwindigkeit erhöhen bis zu einem Tempo, das minimal schneller ist als das eigene 10-km-Renntempo. Keine ruckartigen Tempowechsel und keinesfalls volles Sprint-Tempo laufen. Anschließend austrudeln, bis frau/man zum gewohnten Dauerlauftempo zurückgekehrt ist. Der Sinn dieser Übung ist lediglich die Beine aus der aktuellen Komfortzone herauszuführen, ohne anaerob Energie gewinnen zu müssen.

Übungen aus dem Lauf-ABC:

Was Bahnläufer (Sprinter und Mittelstreckenläufer) übers ganze Jahr gesondert und mit dem Ziel von ganz exakter und ganz schneller Ausführung pauken, sollte für die ungeübten Langstreckler nur ganz vorsichtig und mit wenigen Wiederholungen angewendet werden. Was kann man einstreuen? Einige wenige Wiederholungen von

Anfersen (= die Fersen gegen das Gesäß schlagen),

Fußgelenksarbeit (= bei nahezu gestrecktem Knie rund über das Sprunggelenk abrollen) und

Skippings (= Kniehebelauf mit nur ganz wenig Raumgewinn).

Hopserläufe: Alle Muskeln, die beim Abdrücken vom Boden beteiligt sind, werden hier verstärkt angesprochen, so wird die Abdruck-Kraft funktionell-dynamisch gesteigert.

Seit-Steps und seitliche Überkreuzläufe: Hierbei geht es darum, die intra- und intermuskuläre Koordination dreidimensional zu schulen. Hilfs-Muskeln, die nur indirekt beim Laufschritt beteiligt sind, werden verstärkt angesprochen und können beim normalen Laufen die Hauptmuskeln unterstützen und entlasten.

Strides: Das sind kurze Laufabschnitte von ca 70-150 m in einer Geschwindigkeit, die deutlich schneller als das vorgenommene 10-km-Renntempo ist, aber deutlich niedriger als das maximale Sprint-Tempo. Dabei wird bewusst weniger als 30 sec Gas gegeben, um den Eintritt in den anaeroben Stoffwechsel mit übermäßiger Laktatbildung zu verhindern. Beim Laufen von Strides sollte das Gefühl aufkommen „so richtig schön schnell" zu laufen, ohne auf die Zähne beißen zu müssen. Die Länge des schnell gelaufenen Abschnitts sollte am besten über die Atmung gesteuert werden. Je nach gewähltem Tempo wird über kurz oder länger ein verstärktes Atmen notwendig. Beim Laufen von Strides ist es verboten, aus der Puste zu kommen. Deshalb können und sollen bei der gleichen Person die schnellen Abschnitte sowohl innerhalb der gleichen Trainingseinheit als auch an verschiedenen Tagen auch unterschiedlich lang sein. Natürlich variiert auch die Pausenlänge, denn jeder schnell gelaufene Abschnitt soll sehr gut erholt begonnen werden.

So gehts im Detail

Was muss beim Einbau der beschriebenen Elemente in das Dauerl-

auftraining beachtet werden? Hier einige FAQ's (häufig gestellte Fragen):

Zu welchem Zeitpunkt der Trainingseinheit sollten die schnellen Elemente geübt werden?

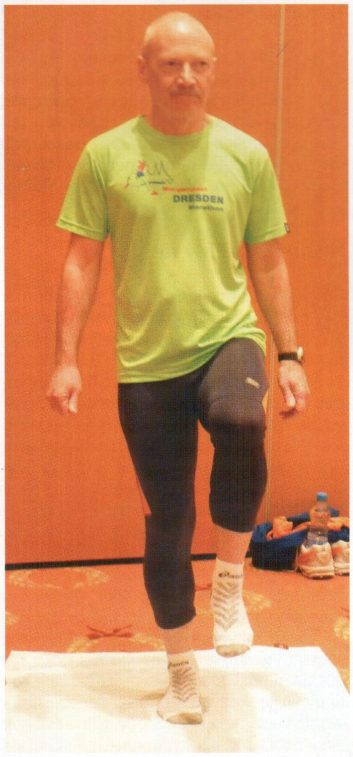
Obligatorisch ist ausreichendes Einlaufe zuvor, mindestens 10 besser 15 min gemütlich im gewohnten Lauftempo die Trainingseinheit beginnen. Da hauptsächlich Funktionen des Muskel-Nerven-Systems dynamisch angesprochen werden, sollte nicht im erschöpften Zustand darauf zurückgegriffen werden. Sind Nerven und Muskeln durch vorherige Alltagstätigkeiten oder zu viel Dauerlauf vorher, bereits ermüdet, so werden die Übungen unsauber ausgeführt. Damit erzielt man erstens keine Verbesserung der geschulten Fähigkeit und erhöht zweitens die Verletzungsgefahr. Am besten sollten die Übungen in den mittleren zwei Vierteln einer Trainingseinheit eingesetzt werden, wenn der Körper gut aufgewärmt und noch nicht ermüdet ist.

Auf welchen Untergründen soll geübt werden?

Für Altersläufer und Läufer, die noch nie Lauf-Technik-Elemente eingesetzt haben, sollten die Übungen am besten auf ebenem, weich federnden Boden durchführt werden. Ideal sind ebene sandige Parkwege, Rasenstreifen am Rande der Laufstrecke oder der Rand von Fußballplätzen. Ist man im Laufe der Zeit mit den Übungen vertraut und der Körper angepasst, dann ist natürlich auch die Durchführung auf Asphaltböden oder auf einer Tartanbahn im Stadion oder einem Schulsportplatz möglich.

Wie viele Wiederholungen pro Durchgang?

Die Übungen sollen energetisch betrachtet, ohne Übersäuerung der Muskulatur ausgeführt werden. Sobald der Bewegungsablauf anstrengend wird, sollte die Übung abgebrochen werden. Alles sollte locker-flockig, fließend und mühelos ablaufen. Steigerungsläufe und Strides sollen deshalb niemals länger als 30 sec dauern, die anderen Elemente jeweils nur etwa nur etwa 10-15 sec pro Durchgang. Ist man im Laufe der Wochen und Monate erfahrener, können auch Hopserläufe/Seit-Steps/Überkreuzläufe weiter ausgedehnt werden und pro Durchgang maximal bis zu 30 sec dauern. Wichtig bei Seit-Steps und Überkreuzläufen ist die Durchführung mit jeweils der rechten/linken Körperhälfte in Laufrichtung.



Ausbalanciertes Training heißt: nicht nur vor sich herlaufen. Foto: Mast

Wie lange sollten die Pausen gewählt werden?

Damit die Verbesserungen auch zum Tragen kommen, sollte zwischen den Elementen ausreichend lang normal gelaufen werden. Wer mit Herzfrequenzgeräten trainiert, kann dies einfach an der Erholung des Pulses ablesen. Es sollten mindestens 1-2 min normales Laufen vor der nächsten Übungsausführung liegen. Die tatsächliche Pausenlänge ist abhängig vom aktuellen Ausdauerniveau. Die Pausen lieber etwas länger als zu kurz wählen. Es darf durchaus nach kurzem Trab nach Ende der Übung, auch eine anschließende Gehpause eingestreut werden oder die eine oder andere Dehnübung aus dem Stretching. Das kommt vor allem den LäuferInnen im Leistungsbereich von 50-60 min für den 10-km-Wettkampf zu gute.

Wie viele Wiederholungen sollen pro Training jeweils eingesetzt werden?

Jede ausgesuchte Übung sollte anfangs 2-3 mal pro Training eingesetzt werden. Es müssen ja auch nicht alle aufgeführten Übungen in jedem Training geübt werden. Sehr schnell findet man für sich selbst heraus, welche Übungen dem einzelnen größeren Spaß bereiten. Erfahrungsgemäß werden diese bevorzugt öfter angewendet. Bei den flotten Strides erliegt man leicht dem Rausch der Geschwindigkeit und möchte gern viel mehr machen. Auch Erfahrene sollten nicht mehr als maximal 10 Stück ausführen, wenn die Übung zielführend (= keine Erschöpfung) bleiben soll!

Wie profitiert nun der „Kilometerfresser" konkret von dieser Art von Training?

Der Laufstil wird sauberer und weicher, höheres Lauftempo kann damit länger und mit geringerer Verletzungs-/Überlastungsgefahr beibehalten werden. Man fühlt sich schlicht wohler und sicherer beim (bislang ungewohntem) relativ flotten Lauftempo.

Für die Verletzungs- und Überlastungsprophylaxe dienen die aufgezeigten Übungen als „Dynamische Dehnübungen". Der aktiv genutzte Bewegungsumfang der Gelenke (Beweglichkeit) wird erweitert, die Puffer-Funktion der Muskeln während der Landephase wird erhöht. Dies ist ein Profit, den die meisten nur als Folge von Stretching kennen. Verwendet man/frau die beschriebenen Elemente tatsächlich sparsam und behutsam, verspürt man eine eindeutige Lockerheit in seinen Bewegungen, nicht nur während der Durchführung der Übungen, sondern vor allem beim normalen Laufen.

Die Verbesserung der Muskel-Nerven-Fähigkeiten führt schließlich zu einem optimierten Energie-Einsatz in der Laufmuskulatur. Der Fachmann spricht von Ökonomisierung der Funktionen. Der Schritt wird zugleich kraftvoller und raumgreifender.

Durch das wiederholte Einsetzen dieser ungewohnten Bewegungsabläufe wird auch der gesamte Energie-Haushalt angestupst. Man verbrennt nach solch einem Training mehr Kalorien! Das führt zu einer willkommenen Nebenwirkung, der Gewichtsabnahme im Laufe der Wochen.

Schließlich führt nicht selten die neu gewonnene Sicherheit und der neu entdeckte Spaß am flotten Laufen den einen oder anderen „Kilometerfresser" dazu, es doch mit weiteren schnellen Trainingselementen wie

- Fahrtspiel
- Tempoläufen
- Intervalltraining

zu probieren. Und wie bereits erwähnt, sind dies die Elemente, die richtig die Minuten von der Bestzeit schmelzen lassen. ■