

# Trainingshinweise

## für das Laufen, Walken und Nordic Walken



Diese Trainingshinweise sollen eine Orientierung für Einsteiger sein, um sich (zum Beispiel) auf den AOK-Firmenlauf vorzubereiten.

### Allgemeines

Wichtige Tipps für Ihre Fitness:

1. Bevor es losgeht: Auf zum Arzt. Ein Gesundheits-Check ist eine richtige Sache.
2. Nicht gleich übertreiben! Steigern Sie Ihre Belastung langsam und schalten Sie einen Gang zurück, wenn Sie außer Atem kommen. Motto: Maß halten. Sie sollten sich ein bisschen müde, aber nie überanstrengt fühlen. Am Anfang genügt es, zweimal pro Woche bis zu 20 Minuten zu trainieren.
3. Kein Training bei Krankheiten. Kurieren Sie Beschwerden und Verletzungen immer aus.
4. Entspannen Sie sich hinterher. Massagen, Dehnübungen oder einfach nur ausreichend viel Schlaf – so regenerieren Sie schneller.
5. Gesund essen und trinken. Ein gutes Sportleressen hat viele Kohlenhydrate und wenig Fett. Gleichen Sie Flüssigkeitsverluste beispielsweise mit einer Apfelschorle aus (2/3 kohlen säurearmes Mineralwasser, 1/3 Apfelsaft) aus.

### Laufen

Das Laufen ist eine beliebte Ausdauersportart. Um einen Trainingserfolg zu erzielen, ist die richtige Intensität und der Wechsel zwischen Belastung und Erholung sowie der Umfang des Trainings von Bedeutung.

Am Anfang genügt es 2 x pro Woche bis zu 20 Minuten zu trainieren. Steigen Sie am besten so ein, dass sich Geh- mit Laufintervallen abwechseln (siehe Trainingsplan für Laufanfänger). Und laufen Sie nicht so schnell. Beherrzen Sie das Motto: Lieber lange langsam. Wer sich während des Trainings noch unterhalten kann, macht es richtig.

Ein wichtiger Ausrüstungsgegenstand ist der Laufschuh. Er muss den Aufprall dämpfen, den Fuß führen und ihn stützen. Einsteiger sollten beim Kauf ihrer ersten Laufschuhe auf die Beratung im Fachgeschäft nicht verzichten. Noch ein Tipp: Sparen Sie nicht am falschen Ende und kaufen Sie am besten nachmittags oder abends, weil die Füße durch die Tagesbelastung dann etwas größer sind.

Als Lauf-Outfit empfiehlt sich Funktionswäsche. T-Shirts und Hosen aus synthetischen Fasern transportieren den Schweiß von der Haut weg. Outfits aus Baumwolle eignen sich weniger gut. Sie saugen sich mit Feuchtigkeit voll, dem Läufer wird kalt und schmerzhaft Muskelverspannungen können die Folge sein.

## Trainingsplan für Laufanfänger

Als guter Einstieg in den Laufsport gilt das Prinzip des Intervalltrainings. Hierbei handelt es sich um ein Trainingskonzept, das auf einem Wechsel von Belastung und Entlastung beruht. In diesem Trainingsplan wird von 2 Trainingstagen pro Woche ausgegangen. Die einzelnen Einheiten werden durch Geh- und Laufintervalle von je einer Minute gestaffelt. Diese Intervalle werden von Woche zu Woche immer größer. Es werden weniger Gehpausen eingelegt, bis Sie zum Ende des Trainingsplans eine gute Strecke ohne Pausen bewältigen können.

Als Anhaltspunkt kann folgende Tabelle zugrunde gelegt werden:

- = eine Minute laufen
- = eine Minute gehen

Laufzeit und Gehzeit in Minuten

	5	10	15	20	25	30	35	40
1. Woche	● ■ ● ● ● ■	● ● ● ■ ● ●	■ ● ● ● ● ●	● ■ ● ● ● ■				
2. Woche	● ■ ● ● ● ■	● ● ■ ● ● ●	● ■ ● ● ● ●	● ■ ● ● ● ■				
3. Woche	● ■ ● ● ● ■	● ● ● ■ ● ●	● ● ● ■ ● ●	● ● ● ■ ● ●	● ● ● ■ ● ●	● ● ● ● ■		
4. Woche	● ■ ● ● ● ■	● ● ● ■ ● ●	● ● ● ■ ● ●	● ● ● ■ ● ●	● ● ● ■ ● ●	● ● ● ● ■		
5. Woche	● ● ■ ● ● ●	● ■ ● ● ● ●	● ■ ● ● ● ●	● ● ● ■ ● ●	● ● ● ● ●	● ● ■ ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ■
6. Woche	● ● ■ ● ● ●	● ■ ● ● ● ●	● ■ ● ● ● ●	● ● ● ■ ● ●	● ● ● ● ●	● ● ■ ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ■
7. Woche	● ● ● ■ ● ●	● ● ● ● ■ ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ■ ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ■
8. Woche	● ● ● ■ ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	■ ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ■

**9. Woche und mehr:** Verlängern Sie allmählich die Laufzeit, bis Sie 40 Minuten Dauerlauf ohne Gehpause schaffen.

## Walken

Eine effektive und gleichzeitig sehr einfache Form des Ausdauertrainings, die man (fast) überall und zu jeder Zeit durchführen kann, ist das Walking. Im Folgenden sind die wichtigsten Aspekte der Basis-Walking-Technik im Überblick dargestellt:

### Die 10 Punkte der Walking-Technik:

1. Gemäßigtes Training zu Beginn.
2. Fersen bei leicht gebeugten Knien flächig aufsetzen.
3. Füße über die ganze Fußsohle abrollen.
4. Fußspitzen in Gehrichtung aufsetzen.
5. Arme anwinkeln und seitlich neben dem Körper mitschwingen.
6. Arme gegengleich schwingen.
7. Bewusst ein- und ausatmen.
8. Ca. 4 – 5 m nach vorne schauen.
9. Schultern locker hängen lassen.
10. Brustkorb anheben.

## Nordic Walken

Nordic Walking ist eine Ganzkörpersportart ohne Quälerei und mit viel Fitnesseffekt. Schmerzende Knie beim Joggen oder völlig außer Atem beim Radfahren bergauf? Vergessen Sie es und greifen Sie zu den Stöcken.

### Stocklänge

Mit der Faustregel Körpergröße in Zentimeter mal 0,66 lässt sich die richtige Stocklänge ermitteln. In den vergangenen Jahren hat sich das Faustmaß von 0,72 über 0,70 auf 0,66 verändert. Für Anfänger werden tendenziell kürzere Längen empfohlen. Eine weitere Orientierungsmöglichkeit bietet der Winkel im Ellbogengelenk. Halten Sie Ihren Stock am Griff fest und stellen Sie die Stockspitze auf den Boden. Der Winkel zwischen Ober- und Unterarm sollte dabei etwas mehr als 90 Grad betragen.

### Stockmaterial

NW-Stöcke sollten möglichst leicht, aber dennoch stabil und sicher sein. Es gibt sie in festen Längen und als verstellbare Teleskop-Stöcke. Stöcke aus Faserverbundwerkstoffen haben ein gutes Schwingungsverhalten und dämpfen dadurch die mit dem Stockeinsatz auftretenden Vibrationen ab. Wenn man auf Asphalt läuft, benötigt man zur Dämpfung zusätzliche Pads. Dies sind Gummipfropfen, die auf die Stahlspitzen aufgesetzt werden.

### Stockschlaufen

Wichtig bei den NW-Stöcken ist die speziell einstellbare Handschleufe. Mit ihr können die Stöcke beim Vorschwingen der Arme fast automatisch wieder in die richtige Position gebracht und ermöglichen so eine längere ermüdungsfreie Benutzung.

### Hilfreiche Tipps zum Erlernen der NW-Technik:

- ❖ Fassen Sie die Stöcke in der Mitte und halten Sie sie horizontal. Walken Sie in gleichmäßigem Tempo, die Arme dabei natürlich vor- und zurückschwingen.
- ❖ Ziehen Sie die Stockschlaufen über die Hände, ohne einen aktiven Faustschluss vorzunehmen. Walken Sie, ohne auf die Stöcke zu achten. Die Arme schwingen locker mit und die Stöcke folgen nur passiv den Armen.
- ❖ Wenn Sie den Rhythmus gefunden haben, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den gezielten Einsatz der Stöcke. Die Arme werden verstärkt eingesetzt und der Stockschwung wird allmählich bis hinter das Becken ausgeführt.
- ❖ Walken Sie mit nur einem Stock. Trainieren Sie in aller Ruhe einseitig den Stockeinsatz, das Greifen (vorn) und das Loslassen (hinten).

Weitere Informationen zum Laufen, Walking und Nordic Walking sowie zum Ausdauersport im Allgemeinen finden Sie u. a. auch in folgenden AOK-Broschüren:

- Richtig fit / Bewegung
- Von A wie Aufwärmen bis Z wie Ziel / Lauflexikon
- Trainingstagebuch für Läufer
- Nordic Walking

Sie erhalten die Broschüren kostenlos beim AOK-Gesundheitsteam (Tel. 02303 201-157).

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Vorbereitung.