

A woman with brown hair tied back, wearing white sunglasses, a light blue and dark blue athletic top, and black shorts, is captured in a side profile while jogging. The background is a bright, slightly blurred outdoor setting. The text 'Walking & Jogging' is overlaid on the image in a light blue horizontal band.

Walking & Jogging

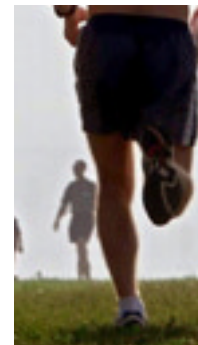
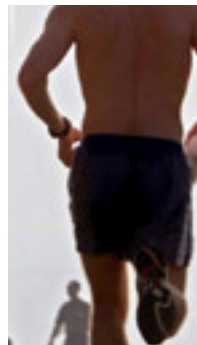
INHALTSVERZEICHNIS

0.00	Allgemeines	3
1.00	Gesundheitliche Aspekte	
1.01	Checkliste: Gute Gründe für Walking und Jogging	5
1.02	Wirkungsweise: Was passiert im Körper?	6
1.03	Ernährung: Abnehmen und sich leistungsfördernd ernähren	9
2.00	Technik	
2.01	Lauftechnik: So walken und joggen Sie richtig	11
2.02	Richtig Atmen: Wie Sie zu Ihrem Rhythmus finden	13
2.03	Motivation: Überwinden Sie den inneren Schweinehund	14
2.04	Walking-Arten: Welche Varianten sonst noch Spaß bringen	15
3.00	Warm Up & Cool Down	
3.01	Erklärung: Deshalb ist Aufwärmen und Nachdehnen so wichtig	17
3.02	Muskelkater: Wodurch der Schmerz entsteht und was Sie tun können	18
3.03	Dehnübungen: So stretchen Sie Ihre Muskeln richtig	18
4.00	Training	
4.01	Grundlagen: Was gehört zum Training?	19
4.02	Leistungssteigerung: Schrittweise zu mehr Ausdauer und höherer Geschwindigkeit	20
4.03	Organisation: Geplantes Training - sichtbarer Erfolg	26
4.04	Energiezufuhr: Wie Sie sich während dem Training am besten ernähren	28
4.05	Jahreszeiten: So trainieren Sie auch im Sommer und im Winter	29
4.06	Trainingsplan	
5.00	Verletzungen	
5.01	Verletzungen: Verstehen, behandeln und vermeiden	31
6.00	Ausrüstung	
6.01	Laufschuhe: So finden Sie das passende Paar	33
6.02	Kleidung: Wie Sie sich zweckmäßig anziehen	35
6.03	Pulsmesser: Was bringt die Kontrolle?	36
7.00	Buchtipps	
7.01	Literatur: Bücher, die Ihnen nicht nur in der Anfangsphase nützlich sind	37
8.00	Internetlinks	
8.01	Kontakte: Wo Sie im Internet weiterführende Informationen erhalten	40

ALLGEMEINES ÜBER JOGGEN UND WALKEN



Jogging und Walking sind Sportarten, die sich stark ähneln in der Wirkung auf den Körper und im Bewegungsablauf. Beide Sportarten benötigen keine umfangreiche und teure Ausrüstung und können zu jeder Jahreszeit, bei jedem Wetter und überall betrieben werden. Für viele Läufer ist das sportliche Gehen ein sanfter Einstieg ins Lauftraining. Mittlerweile ist aber klar, dass Walking mehr ist, als nur Sprungbrett für Jogging.



Walking:

Der Begriff stammt vom englischen Verb „to walk“ ab, was soviel bedeutet wie „gehen“. Nicht zu verwechseln mit der leichtathletischen Disziplin Gehen. Walking mit dem übertrieben aussehenden Armeinsatz (vgl. Seite 11) ist besonders für Anfänger, Schwangere, Reha-patienten und Senioren geeignet. Es beansprucht nahezu den ganzen Körper: 70 Prozent der Muskulatur werden beansprucht. Es trainiert die Ausdauer, kräftigt die Stütz-muskulatur und hält Muskeln, Sehnen und Gelenke beweglich. Noch betreiben größtenteils Frauen und Menschen ab 40 diese Ausdauersportart. Bemerkenswert ist, dass die Verletzungs-gefahr deutlich niedriger ist, als beim Jogging. Menschen, die vor allem ihr Gewicht reduzieren wollen, nutzen Walking. Denn das flotte Gehen macht es leichter, im so genannten aeroben Bereich (vgl. Seite 8) zu bleiben. Es ist einfacher, die optimale Herzfrequenz einzuhalten, um sich in der „Fettverbrennungszone“ zu bewegen.

Jogging:

Das Wort Jogging ist vom englischen Verb „to jog“ (schaukeln, traben) abgeleitet. Es bezeichnet einen langsamen, gleichmäßigen Dauerlauf. Wie das Walking stärkt das Laufen das Herz-Kreislaufsystem, verbessert die Ausdauer und lockert Verspannungen und Blockaden. Jogging beansprucht den Körper intensiver, belastet aber auch die Gelenke und Bänder deutlicher. Gut gedämpfte Schuhe (vgl. Seite 33) sind unverzichtbar. Anfänger neigen häufig dazu, sich zu überfordern, zu schnell zu laufen. Für Einsteiger empfiehlt es sich deshalb, mit Gehpausen zu unterbrechen (vgl. Seite 21) oder zuerst mit Walking zu beginnen. Könner gehen nach und nach meist zum richtigen Lauftraining über. Viele stecken sich sogar das Ziel, irgendwann an der Königsdisziplin der Läufer - einem Marathon - teilzunehmen.

ALLGEMEINES ÜBER JOGGEN UND WALKEN



Walking und Jogging

Beide Sportarten sind wie viele Fitnessrends aus den USA nach Europa übergeschwappt. Doch die Laufwelle existierte in Deutschland schon früher. 1907 wurde in Berlin eine Laufgemeinschaft ins Leben gerufen und der Deutsche Sportbund startete zu Beginn der 70er Jahre eine breit angelegte Lauf- und Trimm-Dich-Kampagne. Das Walking scheint in Finnland einen seiner Ursprünge zu haben, dort walken oder wandern schätzungsweise zwei Drittel der Einwohner jede Woche. Auch die eigens konzipierten Walkingstöcke wurden von einer finnischen Firma entwickelt. Dennoch steht außer Frage, dass Walken und Joggen zuerst in Nordamerika groß rauskam und vermarktet wurde. Die übergewichtigen und bewegungsarmen Amerikaner entwickelten einen regelrechten Fitnesswahn. Ausgefeilte Ausrüstung und langjährige Studien kamen zuerst aus den USA.

Doch längst haben Sportler und Mediziner auf der ganzen Welt die positiven Auswirkungen (vgl. Seite 5) der beiden Ausdauersportarten für sich entdeckt. Die Gemeinschaft der Walker und Jogger wächst zunehmend. Immer mehr Lauftreffs und Walking-Gruppen etablieren sich. Eine begrüßenswerte Entwicklung, denn Ausdauersport senkt vor allem das Risiko an Herz-Kreislauf-Problemen zu erkranken. Laut dem Statistischen Bundesamt in Wiesbaden starben im Jahr 2000 knapp 400.000 Menschen an den Folgen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Aber rund eine Million Menschen bekämpfen das Risiko, indem Sie Walken oder Laufen. Das schätzt der Deutschen Leichtathletikverband in Darmstadt (vgl. Seite 40).

GESUNDHEITLICHE ASPEKTE



Kurzer Überblick

Checkliste: Gute Gründe für Walking und Jogging

Es gibt viele Argumente für Sport: Bewegung erhält Körper und Geist gesund und verbessert Lebensdauer und -qualität. Schon nach zwei bis drei Monaten sind die ersten Wirkungen spürbar. Hier finden Sie sechs gute Gründe dafür, sofort mit einem leichten Training zu beginnen:



Herz und Kreislauf: Jogging und Walking sind Ausdauersportarten und verbessern die Leistung des Herzens und stabilisieren den Kreislauf. Der Herzmuskel wird mit der Zeit kräftiger und muss seltener schlagen. Das verlängert die Lebensdauer des Herzens und das Risiko für Erkrankungen des Herzkreislaufsystems sinkt.

Fett: Die Muskeln verbrauchen während des Trainings, aber auch im Ruhezustand mehr Energie. Walker und Läufer können - bei gesundheitsbewusster Ernährung - langfristig ihre Fettpolster abbauen. Außerdem verbessern sich die Blutfettwerte.

Knochen: Durch die Muskelarbeit und die gesteigerte Durchblutung werden auch die Knochen besser mit Kalzium versorgt. So wird das Risiko an Osteoporose zu erkranken vermindert. Wer sich für das gelenkschonende Walking entscheidet, kann sogar arthritische Zustände verbessern. Die Gelenke werden durch die Bewegung besser geschmiert.

Immunsystem: Ausdauersport verbessert die Leistung der körpereigenen Abwehrkräfte. Sportler werden seltener krank.

Psyche: Laufen hilft beim Stressabbau, denn Sport kurbelt die Produktion körpereigener Glückshormone an. Wer regelmäßig joggt oder walkt hat bessere Laune und ist weniger anfällig für depressive Verstimmungen. Zudem wird das Gehirn stärker durchblutet und das Mehr an Sauerstoff steigert die Konzentration.

Schlaf: Schon wenige Trainingseinheiten verhelfen zu einem besseren Schlaf. Gerade für Menschen mit Ein- oder Durchschlafstörungen empfiehlt sich regelmäßiges Training. Ein weiterer positiver Nebeneffekt: Selbst Morgenmuffel kommen leichter aus den Federn. Auch wer bislang in Herbst und Frühjahr antriebslos war, kann die Veränderung spüren.

GESUNDHEITLICHE ASPEKTE



Ausführliche Erläuterung der gesundheitlichen Aspekte

Wirkungsweise: Was passiert im Körper?

Walken und Joggen verändert Ihr Wohlbefinden. Sie werden sich schon nach wenigen Wochen zufriedener und vor allem fitter fühlen. Doch was passiert eigentlich im Körper? Lesen Sie hier, was Ihr Organismus leistet und was in Ihrem Körper vor sich geht - während Sie trainieren und danach.

Atmung:

Durch eine gleichmäßige und tiefe Bauchatmung (vgl. Seite 13) wird der Körper mit mehr Sauerstoff versorgt, als bei der flachen Brustatmung. Außerdem verbessert sich das Lungenvolumen und das Zwerchfell wird trainiert.



Herz-Kreislauf-System:

Wie jeden Muskel des Körpers, kann der Mensch auch sein Herz trainieren. Wer regelmäßig Ausdauersport treibt, verbessert die Leistungsfähigkeit seiner Pumpe. Das Herz hat mehr Kraft und kann mit einem Herzschlag mehr Blut durch die Adern pumpen, als ein untrainiertes Herz. Außerdem steigert sich das Volumen des Herzens. Die Folgen sind, dass Blutdruck und Ruhepuls sinken und das Herz sich nach Anstrengungen rascher erholen kann. Die Zahl der roten Blutkörperchen die den Sauerstoff im Blut transportieren, nimmt zu. Immunzellen können Krankheitserreger besser bekämpfen und die Durchblutungssteigerung erhöht die Elastizität der Gefäße. Ausdauersport beugt Arterienverkalkung vor, da das Training die Blutfettwerte, die Verursacher der Gefäßverengungen, positiv beeinflusst. Langfristig steigt die Aktivität der Enzyme die für die Fettverbrennung zuständig sind.

Muskulatur:

Ein Körper, der viel trainiert, bildet mehr Blutgefäße aus und kann somit den Muskel besser mit Sauerstoff versorgen. Außerdem kann der Muskel Kohlenhydrate speichern. Weiterhin ist Muskelgewebe der einzige Ort im Körper, an welchem Fett verbrannt wird. Walker und Jogger stärken vor allem Bein- und Gesäßmuskeln und durch den verstärkten Armeinsatz die gesamte Rumpfmuskulatur. Eine gestärkte Muskulatur entlastet Knie- und Hüftgelenke, stabilisiert die Wirbelsäule. Je mehr Muskelmasse ein Mensch hat, desto schneller kann er abnehmen, beziehungsweise desto langsamer setzt dieser Mensch Fett an. Prinzipiell gilt, dass Männer über mehr Muskelmasse als Frauen verfügen. Bei beiden Geschlechtern setzt aber bei einem Alter ab 30 Jahre sukzessive der Muskelabbau ein. Wer oft genug trainiert kann diesem Alterungsprozess entgegenwirken.

GESUNDHEITLICHE ASPEKTE



Gehirn:

Laufen und Walken steigert auch die Durchblutung des Gehirns. Bis zu einem Viertel mehr Sauerstoff ist plötzlich verfügbar. Die Folge: Der Sportler ist wacher, kann sich besser konzentrieren und klarer denken. Allgemein steigert die Bewegung dauerhaft die Konzentration, das Erinnerungsvermögen und die Kreativität.

Psyche:

Körperliche Belastung kurbelt die Produktion des so genannten Glückshormons Serotonin an. Das hebt die Stimmung, wirkt dauerhaft gegen depressive Verstimmungen und Frühjahrsmüdigkeit. Außerdem werden durch die Bewegung auch das Selbstwertgefühl und das sexuelle Verlangen gesteigert. Wer regelmäßig Sport treibt, hat wieder öfter Lust. Vorsicht: Wer es übertreibt und sich im Training zu oft zuviel abverlangt, verliert diese Libido-steigerung wieder. Es gibt aber noch einen spannenden psychischen Aspekt: Laufen kann eine schmerzstillende und berausende Wirkung auf den Trainierenden haben. Wer lange und intensiv joggt, wird Erfahrung mit dem körpereigenen Opiat Endorphin machen. Endorphin schützt der Körper unter starken Belastungen vermehrt aus, beispielsweise bei der Geburt eines Kindes oder einer schweren Verletzung. Endorphin ähnelt dem Rauschmittel Morphin und wirkt nicht nur schmerzlindernd, sondern erzeugt auch eine Art Glückszustand. Sportler nennen dieses Gefühl Runner's High.



Schlaf:

Wer unter Ein- und Durchschlafproblemen leidet, sollte regelmäßig laufen oder walken. Die sportliche Belastung baut Stresshormone ab und lockert die Muskulatur. Nach dem Training verlangt der Körper nach Regeneration - eine wohlige Müdigkeit stellt sich ein. Allerdings müssen schlafwillige Sportler auf ihre innere Uhr achten. Spätabends sollte nicht mehr trainiert werden, da der Körper sich bereits auf Schlaf und Erholung eingestellt hat.



Immunsystem:

Walking und Jogging kann das Immunsystem stärken. Allerdings verbessert sich die körpereigene Abwehr nur dann, wenn der Sportler sich nicht überfordert oder seinen Körper durch ein Übermaß an Belastung erschöpft und schwächt. Regelmäßiges und behutsam gesteigertes Training stärkt die Immunzellen und schützt somit vor Krankheitserregern. Gerade in der Erkältungszeit Herbst und Winter kann das Training vor Husten, Schnupfen und grippalen Infekten schützen.

GESUNDHEITLICHE ASPEKTE



Gelenke:

Nur wer sich viel bewegt, versorgt seine Gelenke, beziehungsweise den Gelenkknorpel mit Nährstoffen. Somit hilft vor allem das schonende Walking, die Gelenke zu schmieren und beugt Abnutzung und Schmerzen vor. Wer joggt, belastet seine Gelenke mit dem mehrfachen Körpergewicht, das bei den Stößen abgedämpft werden muss. Sportler mit Gelenkbeschwerden, sollten sich deshalb eher für Walking entscheiden oder auf jeden Fall gut gedämpfte Schuhe kaufen.

Energiestoffwechsel und Fettverbrennung:

Der Körper gewinnt, primär mit Hilfe von Sauerstoff, Energie aus Fetten und Kohlenhydraten. Fettdepots sind riesige Energiespeicher, die für sehr lange Zeit ausreichend Energie liefern können; Kohlenhydrate liefern zwar schneller Energie, sind aber nur begrenzt vorrätig. Sie werden in Leber und Muskeln bereit gehalten. Den Vorgang der Energiegewinnung aus Fett nennt man aeroben Energiestoffwechsel. Er findet bei ruhigem, gleichmäßigem Laufen oder Walken mit ausreichender Sauerstoffversorgung statt. Übrig bleiben bei diesem Prozess Kohlendioxid und so genanntes Stoffwechselwasser.

Es gibt aber auch noch den anaeroben Energiestoffwechsel. Dieser tritt ein, wenn gesprintet wird oder ein Läufer für seinen Fitnessgrad zu schnell läuft. Dann nutzt der Körper vor allem Kohlenhydrate zur Energiegewinnung, was auch in Abwesenheit von Sauerstoff geschehen kann.

Bei beiden Stoffwechselforgängen fällt als Nebenprodukt Milchsäure (Laktat) an. Befindet sich der Sportler im aeroben Bereich, kann parallel zur Leistung die anfallende Laktatmenge abgebaut werden. Trainiert der Mensch zu lange im anaeroben Bereich, staut sich die Milchsäure und es kommt zu einer schmerzhaften Übersäuerung der Muskeln. Dieser Schmerz ähnelt einem starken Muskelkater (vgl. Seite 18).

Mit einem Pulsmessgerät zur Herzfrequenzmessung (vgl. Seite 36) kann festgestellt werden, ob man noch im aeroben oder bereits im anaeroben Bereich trainiert. Um die Gesundheit zu fördern, sollte bei einer Herzfrequenz von 65 bis 75 Prozent trainiert werden. Zur Steigerung der Fitness muss der Puls bei 75 bis 85 Prozent liegen. Falls der angegebene Wert darüber liegt, sollte das Tempo gedrosselt werden, damit man nicht zu lange im anaeroben Bereich läuft (vgl. Seite 24). Übrigens: Wenn der Körper im aeroben Bereich trainiert wird, braucht er deutlich kürzere Trainingspausen, um sich wieder zu regenerieren und seine Leistung zu steigern.

GESUNDHEITLICHE ASPEKTE



Ernährung: Abnehmen und sich leistungsfördernd ernähren

Generell sollte beim Sport der Spaß und die Gesundheit im Vordergrund stehen. Denn nur, wer Freude an der Bewegung hat, wird oft genug trainieren. Für viele Menschen steht aber auch der Wunsch abzunehmen im Vordergrund. Sportarten wie Walking und Jogging fördern die Fettverbrennung, kein Zweifel. Doch ohne eine allgemein gesunde Ernährungsweise nützt auch viel Laufen und Gehen nichts. Suchen Sie sich in jedem Fall eine Sportart, die Ihnen Freude macht und Ihren Ehrgeiz anstachelt,



sonst werden Sie sich nur selten dazu überwinden können. Der Stoffwechsel stellt sich erst dauerhaft auf mehr Fettverbrennung um, wenn Sie sich regelmäßig und oft genug bewegen. Der Körper eines Sportlers verbrennt aber nicht nur Fett während er walkt oder läuft, sondern auch danach. Experten nennen diese Nachbrenn-Phase den Afterburn-Effekt. Der Energieverbrauch ist durch das regelmäßige Training dauerhaft gesteigert und Sie verheizen somit auch mehr Fett, wenn Sie sich im Ruhezustand befinden, als vor Trainingsbeginn. Dieser Zustand kann nach jedem Training sogar bis zu zwölf Stunden andauern.

So verbrennen Sie lästige Pfunde

Bauen Sie Muskulatur auf. Denn nur Muskeln können das unerwünschte Fett verbrennen. Außerdem baut der Mensch ab einem Alter von etwa 30 Jahren sukzessive Muskulatur ab. Dem sollten Sie sowieso entgegenwirken.

Laufen Sie langsam. Nur so bleiben Sie für lange Zeit im aeroben Bereich (vgl. Seite 8) und ihr Körper nutzt die Fettdepots als Energielieferant. Falls Ihre Herzfrequenz in einem maximalen Bereich von über 80 Prozent liegt und ihre Atmung zu wenig Sauerstoff zur Verfügung stellt, greift der Organismus auf die Kohlenhydrate zurück. Da Fett nur sehr langsam verbrennt, greift der Körper in hohen Belastungsphasen lieber auf die schnelleren Energiequellen Kohlenhydrate oder Proteine um. Auf die Fettdepots greift der Körper erst dann zurück, wenn die Kohlenhydrate bereits aufgebraucht wurden.

Laufen Sie lieber langsam längere Strecken als kurze Distanzen in schnellem Tempo. Denn bei langsamem Lauftempo ist der prozentuale Anteil der Fettverbrennung höher als der prozentuale Anteil der Kohlenhydratverbrennung. Optimal ist abwechselndes Lauftempo, denn letztendlich kommt es auf den absoluten Kalorienverbrauch an. Und bei schnellerem Tempo werden natürlich mehr Kalorien benötigt.

Atmen Sie tief und gleichmäßig. Denken Sie an die Bauchatmung (vgl. Seite 13). Das sichert Ihnen möglichst lange eine ausreichende Sauerstoffversorgung um im fettverbrennenden aeroben Bereich zu bleiben.

Essen Sie vor dem Training nicht zuviel. Laufen Sie nie los, wenn Sie gerade eine reichliche Mahlzeit zu sich genommen haben. Das macht träge und fördert Seitenstechen. Sie haben auch frisch aufgefüllte Kohlenhydratreserven, die Ihr Körper nutzen wird, bevor er sich an das Verbrennen der Fettdepots macht. Idealerweise sind seit der letzten Mahlzeit mindestens zwei Stunden vergangen. Starten Sie aber auch morgens nicht auf nüchternen Magen. Ein Apfel nach dem Aufstehen sorgt beispielsweise für die nötige Startenergie.

GESUNDHEITLICHE ASPEKTE



Sich gesund ernähren und fit bleiben

Damit Ihr Körper stark und leistungsfähig bleibt, müssen Sie sich gesund ernähren. Vor allem sehr fett- und salzhaltige Nahrungsmittel schaden dem Körper auf Dauer.

Wenn Sie regelmäßig Sport treiben, werden Sie automatisch Gewicht verlieren. Allerdings nehmen Sie auch wieder ein wenig zu - schließlich baut sich stückweise Muskelmasse auf. Fett wird sozusagen durch Muskeln ersetzt. Unregelmäßige Kost, wechselnde Diäten oder Abmagerungskuren bringen den Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht und schwächen den Organismus.

Halten Sie sich an die wichtigsten Grundregeln gesunder Ernährung:

Frühstücken Sie ausgewogen und ballaststoffreich. Am besten mit Vitaminen kombiniert, beispielsweise ein Müsli mit frischen Früchten oder Vollkornbrot mit Käse und anschließend einen frischen Apfel.

Führen Sie anstelle der drei großen Mahlzeiten fünf kleinere ein. Dann sackt Ihre Leistung nicht nach dem Essen oder zwischendurch vor Hunger ab. Weder im Beruf noch beim Sport.

Wählen Sie für die Zwischenmahlzeiten Obst und Gemüse. Als Snack bieten sich beispielsweise auch Trockenfrüchte oder geschälte Karotten an. Bananen geben sofort Energie und machen glücklich, denn sie kurbeln die Serotoninproduktion (Glückshormon) an.

Hören Sie auf Ihren Körper. Er wird Ihnen nach und nach signalisieren, welche Nährstoffe er braucht. Sie spüren Appetit auf bestimmte Speisen. Mit der Zeit werden Sie seltener das Verlangen nach Fett und häufiger nach eiweiß- und kohlehydrathaltigen Nahrungsmitteln haben.

Trinken Sie viel. Trinken Sie täglich mindestens zwei bis drei Liter Wasser. Auch Kräutertees oder verdünnte Fruchtsaftchorlen gleichen den Wasserhaushalt aus. Kaffee, Bier und Schwarztee hingegen entziehen dem Körper Flüssigkeit.

Details zur Ernährung vor, während und nach dem Training finden Sie auf Seite 28.

TECHNIK



Lauftechnik: So walken und joggen Sie richtig

Gehen und Laufen zählen zu den natürlichsten Bewegungen des Menschen. Das macht Walking und Jogging zu unkomplizierten und leicht zu erlernenden Sportarten. Dennoch kommt es beim Training auf die richtige Technik an. Körperhaltung, Atmung und Bewegungsablauf spielen eine große Rolle. Nur wer richtig walkt und joggt, vermeidet Fehlbelastungen. Nicht nur für Anfänger empfiehlt es sich einen Technikkurs zu besuchen. Angeboten werden Kurse von Sportschulen, Vereinen, Personaltrainern, Fitnesscentern und manchen großen Sportgeschäften.

Walking:

Unter Walking versteht man aufrechtes und unverkrampftes, aber bewusstes Gehen mit verstärktem Armeinsatz. Damit das Training auch Rücken-, Bauch und Brustmuskulatur stärkt, müssen die Arme stark mitbewegt werden. Sie werden - wie beim Joggen - gegenläufig zu den Beinen bewegt und vom Ellenbogen an im rechten Winkel gehalten. Die Bauchmuskeln sind minimal angespannt, der Körper bleibt aufrecht und ist nur leicht nach vorn geneigt. Die Schultern sind locker und der Kopf aufrecht, mit Blick nach vorn. Der Unterschied zum Laufen ist, dass beim Gehen immer mindestens ein Fuß den Boden berührt. Es fehlt die so genannte Flugphase, die es beim Jogging gibt. Deshalb liegt die Belastung beim Walken auch nur beim ein, bis eineinhalbfachen des Körpergewichts. Beim Laufen wirkt teilweise das dreifache Gewicht auf Knochen und Gelenke.

So fangen Sie an: Gehen Sie ganz natürlich und achten Sie darauf, dass die Füße mit der Ferse aufsetzen und über die ganze Sohle abrollen. Starten Sie ganz bewusst langsam, achten Sie auf Ihre Schritte. Sobald Sie den Bewegungsablauf verinnerlicht haben, beginnen Sie, das Tempo anzuziehen. Achten Sie darauf, dass Sie nicht die Schritte vergrößern, sondern die Geschwindigkeit steigern. Schwingen Sie die Arme noch kräftiger vor und zurück.



TECHNIK



Jogging:

Da jeder Mensch seinen eigenen Laufstil hat, ist es nicht möglich, einen einzigen perfekten Bewegungsablauf zu verordnen. Aber jeder Sportler kann an seiner Art zu joggen einiges verändern und verbessern.

Zuerst einmal ist es wichtig, dass - wie beim Walking - der Oberkörper aufrecht und der Kopf gerade ist. Der Blick richtet sich nach vorn, nicht nach unten. Das Kinn soll nicht zu nah an der Brust sein. Beim Joggen neigen Sie sich automatisch leicht nach vorn. Denken Sie daran, kein Hohlkreuz zu machen. Um ein Gefühl dafür zu bekommen, kippen Sie das Becken ein wenig nach vorn und versuchen Sie die veränderte Haltung beim Laufen zu spüren. Ihre Arme sollten möglichst locker und unverkrampft neben dem Körper vor und zurückschwingen. Meist macht der Sportler intuitiv die richtige Bewegung, vertrauen Sie auf Ihr Körpergefühl.

Achten Sie darauf, Ihre Hände nicht zu Fäusten zu ballen. Sonst ist Ihre Arm- und Schultermuskulatur beim Laufen verspannt und Sie verbrauchen unnötig Energie. Die Hände sind leicht geöffnet, die Daumen zeigen nach oben, die Handrücken nach außen. Machen Sie beim Joggen keine zu großen Schritte auch das verpulvert nur sinnlos Kraft. Üben Sie ruhig mal in einem ungleichmäßigen Gelände, beispielsweise im Wald. Da machen Sie automatisch kleinere Schritte.

Die natürlichste Art zu Laufen, können Sie beobachten, wenn Sie mal barfuß laufen: Der Ballen setzt auf, dann berührt kurz der Mittelfuß den Boden und schon stößt man sich wieder über den Ballen ab. Sprinter laufen nur auf den Ballen, für längere Strecken und im Amateurbereich, ist das auf Dauer aber zu anstrengend und reizt unter anderem die Achillessehne. Es gibt noch den so genannten Fersen- und den Mittelfußlauf. Während beim Fersenlauf zuerst die Ferse den Boden berührt, setzt beim Mittelfußlauf fast die ganze Sohle zugleich auf. Das ist die orthopädisch schonendste und auch sehr leicht zu erlernende Variante.

TECHNIK



Richtig Atmen: Wie Sie zu Ihrem Rhythmus finden

Die Atmung ist mehr als die bloße Versorgung mit Sauerstoff. Wer richtig atmet, dehnt die Rippenmuskulatur, streckt den Rücken, massiert die Bauchorgane und versorgt das Gehirn mit mehr Sauerstoff. Kinder atmen ganz intuitiv richtig ein und aus. Erwachsene hingegen atmen meist nur flach (Brustatmung) ein und schnell wieder aus. Dabei hebt und senkt sich nur der Brustkorb. Die natürliche Art zu atmen ist die so genannte Bauch- oder auch Zwerchfellatmung. Hierbei hebt und senkt sich die Bauchdecke, weil sich das Zwerchfell anspannt und entspannt. Das Zwerchfell ist der Muskel, der den Brust- vom Bauchraum trennt. Es wölbt sich in den Brustraum hinein. Atmet man ein, zieht sich das Organ zusammen und weitet sich nach unten in den Bauchraum aus. So hat die Lunge mehr Platz. Beim Ausatmen schiebt sich das Zwerchfell wieder nach oben.

Wichtig ist beim Atmen, dass die Luft durch die Nase eingesogen wird. Die feinen Härchen filtern Staubpartikel heraus, wärmen die Luft an und befeuchten sie. So wird sie für die Lunge ideal vorbereitet. Gerade in der kalten Jahreszeit ist es besonders wichtig, durch die Nase zu atmen. Falls Sie sehr schnell walken oder joggen, kann es sein, dass sie dazu übergehen, sowohl durch Mund, als auch durch die Nase einzusatmen. Der Körper signalisiert, dass er gerade mehr Sauerstoff benötigt. Verkrampfen Sie sich nicht, wenn Ihnen die Luftzufuhr über das Riechorgan nicht ausreicht. Gehen Sie aber später wieder zur reinen Nasenatmung über, wenn sich Ihre Atmung stabilisiert oder beruhigt hat.

Es ist einfach, beim Training darauf zu achten, richtig und tief in den Bauch hinein einzusatmen. Die meisten Menschen atmen vor allem zu wenig verbrauchte Luft wieder aus. Es ist wichtig, so viel Luft wie möglich mit Hilfe des Zwerchfells und der Bauchmuskulatur, aus der Lunge herauszupressen. Nur so wird wieder Platz für viel frischen Sauerstoff frei. Versuchen Sie, mindestens ebenso lange aus-, wie einzusatmen. Ob das nun drei, vier oder fünf Schritte lang ist, tut nichts zur Sache. Geübte können auch versuchen, nach dem Ausatmen eine kleine Atempause zu halten. Die Luft wird dann ganz von selbst wieder einströmen.

TECHNIK



Motivation: Überwinden Sie den inneren Schweinehund

Gerade am Anfang kostet es oftmals Überwindung, die Schuhe zu packen, sich seine Trainingskleidung anzuziehen und loszulaufen, beziehungsweise zu gehen. Doch jedes mal ist man anschließend froh, den inneren Schweinehund überwunden zu haben. Wie motiviert man sich aber selbst? Denn oft ist nach den ersten Wochen von der anfänglichen Euphorie über die neuentdeckte Sportart nicht mehr viel zu spüren. Es gibt plötzlich lauter gute Gründe, heute ausnahmsweise nicht zum Walken oder Joggen zu gehen. Oft muss das Wetter, der stressige Arbeitstag oder eine Verabredung als Ausrede herhalten. Dabei ist es ganz leicht, sich bei Laune zu halten:

Planen Sie Ihr Training an bestimmten Tagen zu einer vorgesehenen Uhrzeit fest ein, wie beispielsweise einen Arzttermin. So bleibt Ihre Gesundheit nicht Ihren Launen überlassen.

Verabreden Sie sich mit anderen Joggern oder Walkern. Die Gruppendynamik funktioniert hervorragend, denn einen gemeinsamen Termin sagt man nicht so schnell ab.

Bewegen Sie sich. Wenn Sie gerade gar keine Lust auf ein ausgedehntes Training verspüren, beginnen Sie zumindest mit dem Warm Up. Nehmen Sie sich vor, das Aufwärmen komplett durchzuziehen und gestehen Sie sich zu, eventuell danach schon wieder aufzuhören. Meist kommt die Lust auf mehr Bewegung dann ganz von selbst. Wenn nicht, haben Sie zumindest Ihren Kreislauf in Schwung gebracht und sich gedehnt.

Überfordern Sie sich nicht. Laufen oder gehen Sie langsamer als geplant oder verkürzen Sie die Strecke spontan. Das garantiert, dass Sie gut gelaunt, statt ausgepowert und frustriert nach Hause kommen. Das positive Gefühl, dass es doch nicht so schlimm war wie befürchtet, motiviert Sie für Ihr nächstes Training.

Hören Sie Musik. Nehmen Sie einen Walk- oder Discman mit Ihrer Lieblingsmusik mit. Natürlich sollte es flotte Musik sein, die Sie in Schwung bringt.

TECHNIK



Walking-Arten: Welche Varianten sonst noch Spaß bringen

Hill-Walking:

Beim Bergaufgehen benötigt der Körper ein Vielfaches an Sauerstoff. Je steiler ein Hügel oder Berg ist, desto höher ist der Energieaufwand, manchmal doppelt oder dreifach so hoch, wie in ebenem Gelände. Die Muskeln müssen mehr Stützarbeit leisten, Oberschenkel-, Gesäß- und Wadenmuskulatur müssen einen sehr viel höheren Widerstand überwinden. Bergauf sollte der Körper leicht nach vorn gebeugt werden und intensiv mit den Armen gearbeitet werden. Da die Muskulatur beim Bergabgehen stark arbeiten müssen, um zu bremsen, ist im Gefälle der Energieaufwand recht hoch. Allerdings auch die Belastung - deshalb sollte betont langsam gegangen werden.



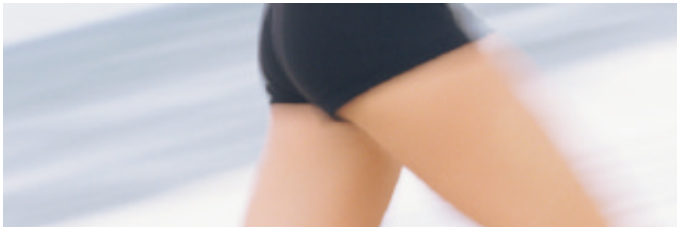
Intervall-Training:

Beim Intervalltraining wird die übliche Trainingsstrecke in mehrere Abschnitte eingeteilt. Diese Abschnitte sollten idealerweise unterschiedlich lang sein und verschiedene Gelände beinhalten. Nun läuft man jede Strecke im höchstmöglichen Tempo mit einem Maximalpuls zwischen 70 und 85. Nach jedem einzelnen Teilstück wird eine kurze Gehpause eingelegt. Diese sollte maximal eine Minute dauern, damit die Kreislaufbelastung nicht zu sehr abfällt.

Nordic-Walking:

Diese skandinavische Version des Walkings hat sich als Sommertraining der Skilangläufer etabliert. Wie zum Skilanglauf verwenden die Sportler lange Stöcke. Die Stöcke sind eigens für diese Zwecke konzipiert und haben eine ergonomische Führungslasche am Griff. Für unebenes Gelände und weichen Untergrund hat der Stock eine Metallspitze. Auf Asphaltstrecken stülpt man dieser einen Gummistopfen über, um den harten Aufprall des Stocks zu dämpfen und so Hand- und Armgelenke zu schonen. Nordic-Walking trainiert dank dem Stockeinsatz den Körper und vor allem die Rumpfmuskulatur noch intensiver als normales Walking. Gleichzeitig schonen die sportlichen Wanderstöcke den Bänder und Gelenke. Durch die intensivere Beanspruchung wird mehr Fett verbrannt, als beim klassischen Walking. Es eignet sich also hervorragend für Übergewichtige. Aber auch Menschen die noch nicht so trittsicher sind, wie Senioren, Schwangere und Rehabilitations-Patienten, profitieren von den Wanderstöcken. Allerdings sollten nicht irgendwelche Stöcke verwendet werden. Experten empfehlen höhenverstellbare Stöcke, die auf etwa 68-70 Prozent der Körpergröße eingestellt werden können.

TECHNIK



Race- Walking:

Oft wird Walking von Laien mit der leichtathletischen Disziplin Gehen verwechselt. Dabei gibt es große Unterschiede zwischen den beiden Sportarten: Beim Sportgehen werden die Füße geradlinig hintereinander gesetzt und nicht etwa hüftbreit wie beim Walking. Deshalb gibt es beim Walking auch nicht die typische Beckenkippung und die damit verbundenen orthopädischen Überbelastungen. Außerdem strecken die Wettkampfgeher die Kniegelenke ganz durch und die Arme schwingen nicht neben dem Körper, sondern eher vor dem Rumpf. All das erklärt auch die Tempounterschiede: Während ein Sportgeher bis zu 20 Stundenkilometer schnell sein kann, liegt die Geschwindigkeit der Walker bei fünf bis zehn Stundenkilometern.



Power-Walking:

Fortgeschrittene Walker können zusätzlich mit größeren Schritten, extremen Armschwung und Gewichten trainieren. Hierzu sollte man allerdings die Technik perfekt beherrschen, da nur eine korrekte Haltung mögliche Überlastungen des Bewegungsapparates vermeidet. Kurzhanteln und Arm-Manschetten eignen sich hervorragend. Begonnen wird mit ganz wenig Gewicht und die Geschwindigkeit nur langsam gesteigert. Später kann man dann auch ein bisschen mehr Gewicht anlegen. Allerdings sollte an jedem Arm jedoch nicht schwerer als ein Kilogramm getragen werden.



WARM UP & COOL DOWN



Erklärung: Deshalb ist Aufwärmen und Nachdehnen so wichtig

Weder Walker noch Jogger sollten ohne Aufwärmen mit dem Training beginnen. Laufen beziehungsweise gehen Sie sich drei bis fünf Minuten langsam ein. Das erhöht die Körpertemperatur. Dadurch wird das Gewebe stärker durchblutet und Muskeln und Sehnen sind elastischer. Außerdem bringen Sie den Kreislauf behutsam in Schwung, kurbeln den Stoffwechsel an und bereiten Ihren Körper auf die bevorstehende Anstrengung vor. Erst nachdem Sie sich warmgelaufen haben, sollten Sie sich dehnen. Denn Stretching ist nur effektiv, wenn ihr Körper bereits aufgewärmt ist. Dehnungsübungen sollten für Walker und Läufer ein selbstverständlicher Teil des Trainings sein. Durch ein gründliches und gezieltes „Warm Up“ verringern Sie die Verletzungsgefahr (vgl. Seite 31).

Nach dem Training dürfen Sie auf keinen Fall abrupt abbrechen. Es ist wichtig, dass Sie nach dem Walken und Joggen langsam ausgehen, beziehungsweise traben. Atmen Sie dabei kräftig ein und aus. So normalisieren sich Kreislauf und Atmung wieder. Der Körper kann noch Stoffwechsel-Endprodukte ausschwemmen und Milchsäure abbauen. Wer nicht an den Cool Down denkt, riskiert starke Verspannungen am nächsten Tag. Außerdem kann das plötzliche Abbrechen des Trainings beispielsweise bei Senioren oder Anfängern zu einer Kreislaufschwäche führen.

Stretching gehört nicht nur zu einem guten Aufwärmprogramm, sondern auch zur Nachbereitung. Nachdem sich der Herzschlag wieder beruhigt hat, sollten Sportler mit dem Nachdehnen beginnen. Dadurch kann man Verspannungen und Muskelverhärtungen vermeiden und Muskelkater entgegenwirken. Außerdem fördern Sie mit einem abschließenden Stretching die Regeneration Ihres Körpers und längerfristig werden die Muskeln geschmeidiger und die Gelenke beweglicher.



Wer sich nach vollbrachter Leistung noch etwas gutes tun will, kann einen Saunabesuch, ein warmes Bad oder eine sanfte Massage anschließen. So entspannen sich die Muskeln, die Durchblutung nimmt zu, der Bewegungsapparat lockert sich. Außerdem steigern solche Wohltaten auch das allgemeine Wohlbefinden und stärken die Psyche.

WARM UP & COOL DOWN



Muskelkater:

Wodurch der Schmerz entsteht und was Sie tun können
Früher dachte man, der Muskelschmerz, der meist einen Tag nach ungewohnten Belastungen auftritt (z.B. bei Beginn einer neuen Sportart, nach langer Pause oder Überforderung) rühre von der Übersäuerung des Muskels her (vgl. Seite 8). Mittlerweile weiß man, dass der Muskelkater durch feinste Risse im Muskelfasergewebe entsteht.

Nach etwa drei Tagen ist auch ein schwerer Fall wieder vorbei. Vorausgesetzt, der Sportler gönnt seinem Körper eine Pause zur Regeneration. Massagen oder unverändertes Training können die Schmerzen noch verstärken. Bei leichterem Muskelkater, darf zwar durchaus weitertrainiert werden, allerdings nur ganz langsam und behutsam. In jedem Fall sollte etwas für die Durchblutung des Muskels getan werden. Ein warmes Wannenbad, ein Saunabesuch und leichtes Dehnen, fördern die Heilung.

Vorbeugen kann man, indem man den Körper nicht mit extremen Belastungen überfordern und sich vor dem Training ausgiebig aufwärmt.

Dehnübungen: So stretchen Sie Ihre Muskeln richtig

Bringen Sie sich in die korrekte Position für die jeweilige Dehnübung.

Halten Sie die Dehnung etwa 30 Sekunden lang. Es darf nicht schmerzen, aber Sie sollten einen kräftigen Zug spüren.

Federn Sie nicht nach. Halten Sie die Dehnung ruhig.

Falls nach kurzer Zeit der Zug nachlässt, können Sie noch ein bisschen weiterdehnen. Auch hier gilt: Nicht wippen, nur den Zug noch ein wenig verstärken.

Bewegen Sie sich nicht ruckartig, lösen Sie die Spannung im Muskel ganz langsam auf. Wiederholen Sie jede Dehnung zwei- oder dreimal.

Für Walker und Jogger ist es besonders wichtig, folgende Muskelregionen zu dehnen:

Füße und Knöchel (Bänder außen und innen)
Waden
Oberschenkel (Vorder- und Hinterseite)
Gesäß
Hüfte
Arme, Brust und Schultern
Hals und Nacken



TRAINING



Grundlagen: Was gehört zum Training?

Walking und Jogging zeigen dann Erfolg, wenn regelmäßig und unter den richtigen Voraussetzungen (vgl. Seite 11) trainiert wird. Idealerweise sollte der Ausdauersport über einen langjährigen Zeitraum hinweg ausgeübt werden, um die Gesundheit zu stärken und zu erhalten.

Medizinischer Check-Up:

Um Risiken auszuschließen, sollten sich Einsteiger, Schwangere, Rehabilitations-Patienten und Senioren vor Trainingsbeginn einen ärztlichen Check-Up unterziehen.

Informieren Sie den Arzt über Operationen und Krankheiten, die Sie gehabt haben und darüber, welche Medikamente Sie einnehmen.

Lassen Sie Ihren Ruhe- und Belastungspuls bestimmen.

Testen Sie Ihre Ausdauerkraft und lassen Sie ein EKG (Elektro-Kardiogramm) machen.

Bitten Sie um eine Überprüfung der Beweglichkeit der Gelenke und Bänder, vor allem an Knien und Knöcheln.

Prüfen Sie das Volumen und die Funktion Ihrer Lunge.

Stellen Sie mittels eines Bluttests fest, ob Ihr Körper alle Nährstoffe hat, die er braucht. Besonders interessant ist es, später den Eisen- und Cholesterinspiegel von früher mit den aktuellen Werten zu vergleichen.

Klären Sie Ihr Osteoporose- und Arthroserisiko ab.

Haben Sie Übergewicht? Lassen Sie Ihren Körperfettanteil bestimmen. Auch hier lohnt ein Vergleich nach mehreren Monaten Training.

TRAINING



Wann soll man trainieren?

Da jeder Mensch einen anderen Biorhythmus hat, gibt es keine beste Trainingszeit. Wichtig ist, dass Sie sich wohlfühlen. Die besten Trainingserfolge erzielen Sie, wenn Sie immer möglichst zur gleichen Tageszeit walken oder joggen. Hier ein paar Tipps:

Trainieren Sie nicht direkt nach den Mahlzeiten. Die letzte Nahrungsaufnahme sollte zwei Stunden zurückliegen und darf nicht zu fetthaltig oder ballaststoffreich gewesen sein. Sport am Morgen bringt den Kreislauf in Schwung. Allerdings ist das Blut noch dickflüssiger als am Abend, jedoch Ihre Bestleistung werden Sie vor dem Frühstück kaum erzielen. Vormittags, aber auch am späteren Nachmittag und frühen Abend, sind die meisten Menschen sportlich am leistungsfähigsten.

Abends ab 20 oder 21 Uhr stellt der Körper sich auf die nächtliche Ruhe- und Erholungsphase ein. Wer jetzt Sport treibt, riskiert eine unruhige Nacht oder Einschlafschwierigkeiten. Weder Sonne, noch Regen sollten Sie von Ihren Plänen abhalten. Gehen Sie, beziehungsweise laufen Sie - richtig gekleidet - los! (vgl. Seite 35).

TRAINING



Wie oft und wie lange soll man trainieren?

Um Ihre Fitness zu verbessern und nachhaltig zu steigern, ist es wichtig, dass Sie sich nicht überfordern, sondern behutsam vorgehen. Einmalige Höchstleistungen bringen nichts. Um die gewünschten Wirkung auf den Körper zu erzielen, sollten Sie mindestens zwei Mal pro Woche für 30-45 Minuten walken oder joggen. Optimal sind drei bis vier Mal. Lassen Sie sich von der Häufigkeit nicht abschrecken. Beginnen Sie, wenn Sie wollen mit kürzeren Märschen, beziehungsweise Läufen und nutzen Sie beispielsweise die Mittagspause oder den Weg zur Arbeit für ein Training. Sie werden erstaunt sein, wie leicht sich vier Trainingseinheiten in einer Woche integrieren lassen. Planen Sie feste Trainingstage und Zeiten ein. Tragen Sie die Termine in Ihren Kalender ein und nehmen Sie sich fest vor diese nicht zu verschieben (vgl. Seite 14).

Anfangs sollten Sie alle drei bis fünf Minuten das Tempo wechseln. Walken Sie kraftvoll und wechseln Sie dann über zu einem ruhigen gleichmäßigen Gehen. Ziehen Sie dann das Tempo wieder an. Die ruhigeren Intervalle nutzen Sie zum bewussten Atmen und Ausruhen. Für Jogger gilt das gleiche: Zwischen dem Laufen sollten sie Gehpausen einlegen, die durchaus Walking-Intensität haben dürfen. Von Woche zu Woche können Sie die Erholungsphasen verkürzen. Bald schon walken oder joggen Sie in einem Stück durch. Ihr optimales Tempo erfahren Sie mittels eines elektronischen Pulsmessgerät (vgl. Seite 36).

Beispiel der Distanzen im Walking: Weniger leistungsfähige und ältere Gesundheitssportler sollten pro Stunde fünf bis sechs Kilometer zurücklegen können, normal leistungsfähige Menschen mittleren Alters zwischen sechs und acht. Junge oder gut trainierte Freizeitsportler schaffen durchaus bis zu neun Kilometer in der Stunde.

Gönnen Sie Ihren Gelenken, Bändern und Sehnen (gerade nach dem Joggen) die nötigen Ruhephasen, um sich wieder zu erholen. Trainieren Sie möglichst nicht zu dicht aufeinander. Vor allem nach einem sehr anstrengenden Trainingslauf, sollten ein oder zwei Tage Pause liegen. Nach einem Wettkampf pausieren Sportler sogar noch länger.

TRAINING



Wo sollte trainiert werden?

Egal, welche Jahreszeit und welches Wetter gerade ist: Trainieren Sie draußen! An der frischen Luft ist die Sauerstoffversorgung viel besser als in Fitnesscentern und Sporthallen. Außerdem kann kein Stepper oder Laufband Ihnen das natürlich Laufen in all seinen Facetten ersetzen. Der Körper ist in der freien Natur mehr gefordert. Zusätzlich regt Outdoor-Sport die Sinne stärker an. Fühlen Sie den Wind auf Ihrer Haut, verschaffen Sie den Augen abwechslungsreiche Lichtreize und entspannen Sie bei Vogelgezwitscher im Park. Spüren Sie die beruhigende Wirkung des Grüns der Bäume und Wiesen. Gerade in der dunkleren Jahreshälfte empfiehlt es sich das natürliche Licht draußen aufzusaugen, statt drinnen bei Kunstlicht zu trainieren. Wirken Sie depressiven Verstimmungen, Lustlosigkeit und Frühjahrs-müdigkeit aktiv entgegen.

Laufen Sie nicht immer die gleiche Strecke. Variieren Sie die Distanzen und die Trainingsgegend. So wird Ihnen auch dann nicht langweilig, wenn Sie eine Zeit lang die gleiche Distanz oder das gleiche Tempo trainieren. Wählen Sie idealerweise Bodenbeläge mit festem Grund, wie Park- oder Waldwege. Reiner Asphaltlauf kann Sehnen und Gelenke reizen, zu weicher Wiesenboden zu schnellerem Umknicken (vgl. Seite 31) führen. Vorsicht ist vor Bergablaufen und -gehen geboten: Besonders Menschen mit Knieproblemen kann abschüssiges Probleme bereiten. Scheuen Sie sich dennoch nicht vor Steigungen (vgl. Seite 15). Verringern Sie die Geschwindigkeit, machen Sie kleinere Schritte oder gehen Sie rückwärts.



TRAINING



Mit wem kann man trainieren?

Gerade beim Walking steht auch der soziale Aspekt im Vordergrund. Gemeinsam Sport zu treiben, dabei neue Freunde zu gewinnen, ist vielen Menschen wichtig. Andere können beim gemeinsamen Joggen den inneren Schweinhund leichter überwinden. In Deutschland bieten viele Sportvereine und Fitnesscenter Gruppen und auch Einführungskurse an. Auch bei großen Sporthäusern lohnt es sich nach solchen Kursen und Gruppen zu fragen. Der Deutsche Leichtathletik-Verband hat bundesweit Lauf- und Walkingtreffs ins Leben gerufen. Informationen, welcher der rund 3.400 Treffpunkte in Ihrer Nähe ist, bekommen Sie gegen einen frankierten Rückumschlag beim

Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV)

Referat Breitensport

Alsfelder Str. 27

64289 Darmstadt

oder unter der Telefonnummer 06151/7708-53.

Im Internet finden Sie unter www.leichtathletik.de eine Datenbank, in der Sie mit Ihrer Postleitzahl selbst nach einem DLV-Treff suchen können (vgl. Seite 40).



Leistungssteigerung: Schrittweise zu mehr Ausdauer und höherer Geschwindigkeit

Wer seine Fitness verbessern will, muss nicht nur regelmäßig laufen, sondern vor allem neue Reize setzen. Das Laufen der immer gleichen Strecke, ohne Temposteigerung, wird schnell langweilig. Der Körper muss gefordert und an eine bestimmte Belastungsgrenze geführt werden. Nur so kann er sich kräftigen, leistungsfähiger werden. Allerdings ist es wichtig, trotz sportlichem Ehrgeiz und Begeisterung, den Körper nicht zu überfordern. Nur wer ausreichende Pausen zur Erholung einhält, kann er seine Ausdauer und Kraft steigern. Der Organismus braucht die Regenerationsphase.

Um sich kontinuierlich, aber behutsam, seinem Ziel anzunähern, sollte zuerst die Trainingshäufigkeit erhöhen. Danach verlängert man die einzelnen Strecken und erst zum Schluss steigern Athleten ihr Tempo.

Wer problemlos sein Training absolviert, kann beginnen, einmal pro Woche einen längeren Lauf einzuführen. Das nächste Ziel ist vielleicht ein Stunde Walking oder Jogging am Stück. Schließlich trainiert nicht jeder auf einen Marathon.

TRAINING



So nutzen Sie die Pulsmessung:

Um optimal zu trainieren und die Fettverbrennung anzukurbeln, beziehungsweise die Ausdauer zu verbessern, sollten Sportler ihren Puls kontrollieren. Statt den Puls manuell an Hals oder Handgelenk zu zählen (zehn Sekunden zählen, dann mit sechs multiplizieren), empfiehlt es sich ein wesentlich genaueres Pulsmessgerät (vgl. Seite 36) anzuschaffen. Der Brustgurt misst die Herzfrequenz - ähnlich dem EKG beim Arzt - und sendet die Daten an den Empfänger. Dieser sieht aus wie eine Armbanduhr und wird auch so getragen. Die Geräte können den maximalen und minimalen gewünschten Wert speichern und warnen mit einem Alarmton, sobald der Läufer die jeweilige Grenze über- oder unterschreitet. So können selbst Anfänger immer in der optimalen Pulszone trainieren und vermeiden eine Überlastung des Organismus und eine Übersäuerung der Muskeln (vgl. Seite 8).

Um die geeignetste Herzfrequenz zu ermitteln, müssen Sie im Vorhinein festlegen, ob Sie vor allem Ihre Kondition steigern wollen oder ob Ihr Augenmerk auf Fettverbrennung gerichtet ist. Je nach Ziel unterscheiden sich die Werte ein wenig.

Messen Sie zuerst Ihren Ruhepuls am besten morgens vor dem Aufstehen. Bei den meisten Menschen liegt der Puls zu dieser Tageszeit bei 60 bis 70 Schlägen pro Minute. Gut trainierte Sportler kommen auf Werte zwischen 30 und 50. Wenn Sie von Beginn an den Ruhepuls kontrollieren, werden Sie schon nach wenigen Wochen bemerken, dass Sie immer weniger Herzschläge pro Minute benötigen. Das ist ein sehr gutes Zeichen, denn Sie schonen Ihr Herz, wenn es weniger oft pumpen muss und mehr Zeit hat, sich zu regenerieren.

Ermitteln Sie anschließend Ihren Maximalpuls, also messen Sie die Herzfrequenz die Sie unter der höchstmöglichen Belastung erreichen können. Hierzu können Sie sich entweder extrem belasten, indem Sie sehr rasant walken oder bergauf laufen, bis Sie außer Atem geraten und Ihnen das Herz bis zum Hals schlägt. Alternativ können Sie den Maximalpuls auch mit folgender Formel ermitteln:

Frauen: $226 \text{ minus Alter} = \text{max. Herzfrequenz (MHF)}$

Männer: $220 \text{ minus Alter} = \text{MHF}$

Im nächsten Schritt entscheiden Sie sich für eine prozentuale Leistungsstufe:

55-65 % der MHF: Gesundheitssport für Anfänger, Senioren und Schwangere

65-75 % der MHF: Optimale Fettverbrennungszone

75-85 % der MHF: Deutliche Fitnesssteigerung, aber immer noch im gesunden aeroben Bereich

85 % der MHF sollten nicht überschritten werden, da Sie in den anaeroben Bereich gelangen, sich überlasten und Ihre Muskeln übersäuern.

Dies alles sind lediglich Richtwerte. Es gibt natürlich auch viele Sportler - egal ob Anfänger oder Profis - die von diesen Formeln ein wenig abweichen. Wer ganz richtig liegen will, lässt den optimalen Trainingspuls bei einem Sportmediziner bestimmen.

Versuchen Sie während dem Walking oder Jogging den idealen Belastungspuls zu halten, aber lassen Sie sich nicht von kleineren Abweichungen verunsichern. Es ist völlig normal, dass Ihr Puls am Anfang vielleicht ein wenig unter dem ermittelten Wert und gegen Ende der Strecke ein wenig darüber liegt. Dies ist ermüdungsbedingt und hängt auch mit dem zunehmenden Flüssigkeitsverlust zusammen. Sehen Sie den Pulsmesser als Hilfestellung, zu einem besseren Körpergefühl zu finden. Nach einiger Übung werden Sie ganz von allein das richtige Tempo einhalten und nur noch selten zur Kontrolle auf das Gerät an Ihrem Handgelenk blicken.

TRAINING



Organisation: Geplantes Training - sichtbarer Erfolg

Um sich permanent vor Augen halten zu können, wie sich die Kondition verbessert, sollten auch Freizeitsportler einen Trainingsplan aufstellen und ein Lauftagebuch führen.

Das Training gezielt aufbauen:

Abwechslung ist besonders wichtig. Laufen und walken Sie nicht immer die gleiche Runde und Distanz. Variieren Sie die Strecken. Nehmen Sie sich unterschiedliche Intensitäten vor. An einem Tag könnten Sie beispielsweise eine lange Strecke auswählen und gemächlich aber weit walken und laufen. Bei der nächsten Einheit planen Sie vielleicht eine etwas kürzere Strecke, die aber dafür mehr Steigungen beinhaltet oder schneller zurückgelegt werden soll. Achten Sie darauf, dass Sie sich auf jeden Fall einen Tag zur Regeneration zwischen zwei Trainings gönnen. Wenn Sie an zwei aufeinanderfolgenden Tagen trainieren, dann sollte eine der beiden Trainingseinheiten besonders kurz, langsam oder locker sein. Vergessen Sie als Anfänger nicht, zu Beginn die Gehpausen einzuhalten. Um Ihre Fitness zu steigern und zu halten, wäre es ideal, dreimal pro Woche zu trainieren und zwar zwischen 30 und 60 Minuten lang. Nehmen Sie sich die Termine fest vor. Tragen Sie Uhrzeit und Tag in einen Terminkalender ein, den Sie an einem gut sichtbaren Platz in Ihrer Wohnung aufhängen.



Ein Lauftagebuch einführen:

Eigentlich gehört ein Lauftagebuch zu jedem Trainingsplan dazu. Es hilft dem Sportler einen genauen Überblick zu behalten. Es werden Trainingstage, Streckenarten, Distanzen, vorgenommene Herzfrequenz und geplantes Tempo vor dem Training eingetragen. Nach Ihrer Runde tragen Sie daneben die tatsächlich erreichten Werte und Kilometer ein. Machen Sie sich auch Randbemerkungen, wie fit Sie sich gefühlt haben, ob Sie sich verletzt haben, wie Hunger und Durst sich verhielten, welche Schwierigkeiten oder positiven Erlebnisse es gab und wie anstrengend das Training für Sie war. Lesen Sie am Ende der Woche Ihre Lauftagebucheinträge durch und planen Sie die nächste Woche. Mit der Zeit fällt es leichter, Trainingspläne zu erstellen.

Außerdem haben Sie auch eine genaue Kontrolle darüber, ob die Leistung tatsächlich besser wird, unter welchen Bedingungen Sie nachlassen und welche Trainingseinheiten Ihnen am besten bekommen und am meisten Spaß machen. Nutzen Sie das Lauftagebuch zur Motivation (vgl. Seite 14)!

TRAINING



Tipps zur Erstellung von Trainingsplänen und Beispiele für Pläne und Tagebücher finden Interessenten in Fachbüchern (vgl. Seite 39) oder im Internet (vgl. Seite 40).

Trainings - Aufbauprogramm für Untrainierte

	5 Min.	10 Min.	15 Min.	20 Min.	25 Min.	30 Min.	35 Min.	40 Min.	45 Min.	50 Min.	55 Min.	60 Min.
1. Woche 2 - 3 Trainingstagen	■	■										
2. Woche 2 - 3 Trainingstagen	■	■	■									
3. Woche 3 Trainingstagen	■	■	■	■								
4. Woche 3 Trainingstagen	■	■	■	■	■							
5. Woche 3 Trainingstagen	■	■	■	■	■	■						
6. Woche 3 Trainingstagen	■	■	■	■	■	■	■					
7. Woche 3 Trainingstagen	■	■	■	■	■	■	■	■				
8. Woche 3 - 4 Trainingstagen	■	■	■	■	■	■	■	■	■			
9. Woche 3 - 4 Trainingstagen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
10. Woche 3 - 4 Trainingstagen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
11. Woche 3 - 4 Trainingstagen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
12. Woche 3 - 4 Trainingstagen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
13. Woche 3 - 4 Trainingstagen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
14. Woche 3 - 4 Trainingstagen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
15. Woche 3 - 4 Trainingstagen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
16. Woche 3 - 4 Trainingstagen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

= Trimm - Trab
 = Gehpause

„...entnommen aus „Richtig Jogging“ von Franz Wöllzenmüller, erschienen bei der BLV Verlagsgesellschaft GmbH, München 2001“

TRAINING



Variabler Trainingsplan für 3 - 4 mal wöchentliches Walking

MO

DI

MI 40 Minuten lockeres Walking (70 - 80% der max.Herzfrequenz - HFmax)

DO

FR 60 Min. Tempowechsel (Fahrtspiel/ Hillwalking, 70 - 85% der HFmax)

SA

SO 90 Min. lockeres Walking (65 - 75 % der HFmax)

MO

DI 40 Minuten lockeres Walking (70 - 80% der Hfmax)

MI

DO 40 Minuten lockeres Walking (70 - 80% der Hfmax)

FR

Trainingsbeispiel Ausdauerfitness/Crosstraining

MO

DI 40 Minuten lockeres Walking (70 - 80% der HFmax)

MI

DO Schwimmen (verschiedene Stilarten, wenigstens 30 Minuten am Stück)

FR

SA 60 Minuten (Warm-up; 30 Min.Powerwalking 85% der HFmax, Ausgehen)

SO 2 - 3 Stunden Radtour, (65 - 70 % der HFmax)

MO

DI 40 Minuten lockeres Walking (70 - 80% der Hfmax)

MI

DO Fitnesscenter: Spinning und Rudermaschine (30 Minuten)

FR

SA 60 Minuten Tempowechsel (Fahrtspiel, Hillwalking 70 - 85% der HFmax)

SO 90 Minuten lockeres Walking (65 - 75% der HFmax)

„...entnommen aus „Walking - Der Ausdauersport für optimale Fitness“ von Herbert Steffny, erschienen im Südwest-Verlag, München 2001“

TRAINING



Energiezufuhr: Wie Sie sich während dem Training am besten ernähren

Laien haben verschiedenste Theorien darüber, ob man vor dem Sport noch etwas essen sollte oder nicht, oder ob man nach dem Training wieder etwas zu sich nehmen muss. Generell gilt: Belasten Sie Ihren Körper nicht mit einem Zuviel an Nahrung oder einem Mangel. Hier ein paar Tipps, wie Sie sich vor, während und nach dem Sport ernähren sollten.



Vor dem Training:

Trinken Sie schon vor dem Training einen viertel bis einen halben Liter Wasser. So vermeiden Sie, dass der Körper dehydriert.

Essen Sie zwei Stunden vor dem Training nichts mehr. Die letzte eingenommene, kleine Mahlzeit sollte kohlenhydratreich (beispielsweise Kartoffeln, Reis oder Banane) sein. Meiden Sie vor dem Training Fette und Ballaststoffe.

Vor sehr langen Distanzen oder Wettkämpfen, sollten Sie die Glykogenspeicher auffüllen. Beispielsweise essen Leistungssportler am Abend vorher gern Pasta (keine Eiernudeln, nur Hartweizengries) mit leichten Saucen.

Während dem Training:

Nehmen Sie auf weiteren Strecken und an heißen Tagen mineralstoffhaltiges Wasser oder eine Saftschorle mit, um den Flüssigkeitsverlust sofort auszugleichen.

Stecken Sie sich Banane, Apfel, Karotten oder ein Stück Brot ein, falls Sie mehrere Stunden unterwegs sind. Essen Sie den Snack rechtzeitig, damit Sie keinen starken Leistungseinbruch erleiden. Kauen Sie ausgiebig und essen Sie in kleinen Happen.

Nach dem Training:

Gleichen Sie nach dem Ausgehen und Dehnen zuerst den Flüssigkeitsverlust aus. Wie immer ist auch hier Wasser oder eine Saftschorle ratsam.

Essen Sie direkt nach dem Training etwas leichtverdauliches und kohlenhydratreiches, beispielsweise einen Apfel, einen Sportriegel, Joghurt oder eine Banane. So vermeiden Sie den Heißhunger der Sie andernfalls 30 bis 60 Minuten nach dem Training übermannt.

TRAINING



Jahreszeiten: So trainieren Sie im Sommer und im Winter

Es ist nicht leicht, seine guten Vorsätze einzuhalten. Auf anfängliche Begeisterung für eine neue Sportart und den damit verbundenen Ehrgeiz folgt meist Inkonsequenz. Langsam schleichen sich Vorwände ein und die regelmäßig angesetzten Trainingseinheiten werden verschoben oder fallen ganz aus. Meistens muss das Wetter als Ausrede herhalten. Tatsächlich ist Sport bei extremer Hitze oder Kälte unangenehm und zuweilen sogar ungesund. Dennoch können Sie trotz Hitze oder Kälte gesund walken und joggen.



Training im Sommer:

Kleiden Sie sich hell und luftig. Tragen Sie schnelltrocknende Microfasern (vgl. Seite 35) statt schweißaufsaugender Baumwolle.

Schützen Sie sich vor der Sonne. Cremens Sie sich vor dem Training mit Sonnecreme ein. Bei extremer Sonneneinstrahlung sind langärmelige Kunstfaser-shirts, und eine Kappe ratsam.

Laufen Sie lieber in den kühleren Abendstunden oder früh morgens. Da ist die Luft kühler und die Kreislaufbelastung nicht so hoch.

Trinken Sie vor Trainingsbeginn einen halben Liter Wasser und füllen Sie sofort nach dem Ende Ihre Flüssigkeitsvorräte auf. An sehr heißen Tagen sollten Sie eine Flasche mit mineralhaltigem Wasser oder Saftschorle bei sich haben.

Reduzieren Sie den Trainingsumfang. Hitze und hohe Luftfeuchtigkeit verlangen dem Körper mehr ab als sonst. Orientieren Sie sich an Ihren Pulswerten. Oft reichen ein langsames Tempo und eine kürzere Strecke schon aus, um die übliche Belastung zu erreichen.

Weichen Sie aus. Anfänger, Schwangere und Senioren sollten in diesem Fall das Training lieber ausfallen lassen und alternativ Schwimmen gehen.

Vermeiden Sie Schweißkrusten. Die Salzkristalle reiben bei längeren Strecken die Haut an empfindlichen Stellen schnell wund. Cremens Sie Achseln und die Innenseite der Oberschenkel mit fetthaltiger Salbe ein, und kleben Sie gegebenenfalls die Brustwarzen ab.

TRAINING



Training im Winter:

Ziehen Sie sich warm genug an, aber übertreiben Sie es nicht. Wärmende Funktionsunterwäsche hält trocken und warm, der Jogginganzug alleine reicht nicht. Kunstfasern die den Schweiß nach außen abgeben sind wichtig, damit der Schweiß nicht am Körper bleibt und diesen zu sehr auskühlt.

Tragen Sie Kopfbedeckung. Da ein Großteil der Körperwärme über den Kopf abgegeben wird, sollten Sie Ihr Haupt mit einer Fleece- oder Wollmütze warm halten. Als Minimum benötigen Sie ein Stirnband um die Stirnhöhlen und Ohren zu schützen.

Ziehen Sie Strümpfe an. Dicke Sportstrümpfe wärmen deutlich mehr, als Socken. Auch Waden und Achillessehne bleiben in guter Betriebstemperatur - das senkt die Verletzungsgefahr.

Legen Sie winddichte Kleidung an. Wichtig ist, dass der kalte Wind nicht durch Ihre Kleidung zieht und Sie auskühlt. Viele Jacken und Shirts sind mit einer windabweisenden Materialschicht versehen.

Drosseln Sie Ihr Tempo. Schnee, Matsch und Eis erhöhen die Verletzungsgefahr. Laufen Sie lieber langsamer und dafür mehr.

Atmen Sie durch die Nase. Laufen Sie notfalls langsamer. Die Luft wird durch die Nasenschleimhäute angewärmt. Das schützt Lunge und Bronchien.

Weichen Sie auf ein Fitnessstudio aus. Ist es zu kalt oder zu glatt, trainieren Sie ausnahmsweise doch mal auf einem Laufband oder einem Stepper.

Trainieren Sie tagsüber. In der Dämmerung sehen Sie Radfahrer und Autos wesentlich später als sonst.

Tragen Sie reflektierende Kleidung. Sie müssen für die Verkehrsteilnehmer gut sichtbar sein. Legen Sie helle Kleidung an. Kaufen Sie zusätzlich in einem Sportgeschäft ein Reflektorband zum Umhängen.

VERLETZUNGEN



Verstehen, behandeln und vermeiden

Egal, für welchen Sport sich jemand begeistert: Anfänger neigen dazu, sich zu überfordern. Bei manchen ist es Unerfahrenheit, die falsche Technik oder eine mangelhafte Ausrüstung. Bei anderen liegt die Ursache in einem zu intensiven, häufigen Training begründet. Doch Überlastungen der Gelenke und Bänder, Überreizungen der Muskeln und Sehnen können zu Verletzungen führen. Anfänger oder Rehabilitationspatienten sind beim Walken und Joggen oft noch nicht trittsicher, beziehungsweise der Körper ist die neue Bewegung und Belastung noch nicht gewohnt.

Hier eine Liste mit gängigen Verletzungen, an welchen Symptomen Sie diese erkennen können und wie Sie sich richtig verarzten.

Adduktorenzerrung:

Hierbei handelt es sich um eine Zerrung des Adduktorenmuskels, der an der Innenseite des Oberschenkels sitzt. Vermeiden können Sie eine solche Zerrung durch ausgiebiges Dehnen der inneren und hinteren Oberschenkelmuskulatur. Ist die Verletzung bereits aufgetreten helfen Kühlungen mit Eis oder speziellen Gelpacks und entzündungshemmende Salben aus der Apotheke.

Blasen:

Bei starker Reibung an Druckstellen entstehen Wasserblasen. Hierbei sammelt sich Flüssigkeit zwischen der ersten und der zweiten Hautschicht. Stechen Sie mit einer desinfizierten Nadel in die frische Blase und kleben Sie dann ein Pflaster darüber. Falls die Blase bereits aufgerieben ist, entfernen Sie vorsichtig die Hautreste mit einer Schere, desinfizieren Sie die Wunde und kleben Sie ein Pflaster darauf.

Bänderdehnung:

Durch eine abrupte Drehung oder ein Umknicken beim Laufen oder Gehen, können sich die Bänder an Knien, Knöcheln und Hüftgelenken überdehnen. Dagegen hilft nur gezielter Aufbau der Stütz-muskulatur. Tragen Sie Schuhe mit einem höheren und stabileren Schaft. Trittsunsichere Personen, sollten anfangs nicht auf Wald- und Schotterwegen trainieren. Falls Sie sich bereits überdehnt haben, kühlen Sie den Fuß oder das Knie, legen Sie es hoch und stellen Sie das schmerzende Gelenk mit einem Stützverband für einige Tage ruhig.

Entzündung der Achillessehne:

Eine Reizung der Achillessehne ist äußerst schmerzhaft, braucht oftmals lange, bis sie ausheilt und hat verschiedenste Ursachen. Oft sind abgetragene oder einseitig abgelaufene Schuhe die Ursache. Aber auch eine zu hohe Trainingsbelastung oder das Laufen und Gehen auf hartem Untergrund mit nur wenig gedämpften Schuhen können Auslöser sein. Auch wer beispielsweise im Urlaub viel am Strand trainiert, riskiert eine Überreizung. Um die Heilung zu fördern sollten Sie dafür Sorgen, dass die Sehne stärker durchblutet wird. Wechselbäder oder kalte Umschläge helfen ebenso wie spezielle Salben. Dehnen Sie die Sehne ganz langsam und behutsam.

Knochenhautentzündung:

Diese Verletzung tritt meistens am Schienbein auf (Ursachen und Behandlung wie bei Entzündung der Achillessehne).

Muskelkrampf:

Zieht sich ein Muskel unwillkürlich und schmerzhaft zusammen, spricht man von einem Krampf. Ursache sind entweder mangelnde Sauerstoffversorgung im betreffenden Muskel, beispielsweise durch Flüssigkeitsmangel an einem sehr heißen Tag, oder extreme Belastung. Aber auch ein bestehender Magnesiummangel oder zu eng sitzende Socken oder Schuhe können Krämpfe auslösen. Halten Sie sofort inne und dehnen Sie die betroffene Stelle vorsich-

VERLETZUNGEN



tig, in dem Sie den Gegenmuskel anspannen. Beispiel: Wenn Sie einen Wadenkrampf haben, ziehen Sie im Sitzen die Zehenspitzen zu sich heran und dehnen so die Wadenmuskulatur. Halten Sie diese Dehnung und lösen Sie erst langsam auf, wenn der Schmerz nachlässt. Mehrmals wiederholen. Beugen Sie Krämpfen vor, indem Sie sich gründlich aufwärmen (vgl. Seite 18), die Belastung langsam steigern und genug trinken.

Verrenkung:

In diesem Fall wird, beim Umknicken oder einer ungelungenen, abrupten Bewegung kann sich ein Gelenk verdrehen. Meist springt es wieder in die ursprüngliche Position zurück, falls nicht, nennt man das eine Luxation, wie beispielsweise eine ausgekugelte Schulter. Eine Luxation ist extrem schmerzhaft, da das Gelenk anschwillt. Nur ein Arzt kann Ihnen helfen, das Gelenk wieder einzurenken. Versuchen Sie es nicht selbst, da Sie gegebenenfalls das Gelenk dauerhaft schädigen. Bei einer harmlosen Verrenkung gilt wie so oft: hochlegen, kühlen und ruhig stellen.

Verstauchung:

Durch ein starkes Umknicken des Fußes kann eine Verstauchung im Knöchel entstehen. Hierbei werden die Bänder stark überdehnt, teilweise angerissen und können sich entzünden. Meist schwillt der Knöchel an. Lagern Sie den Fuß hoch und kühlen Sie ihn so schnell wie möglich. So wirken Sie der Schwellung und dem eventuellen Bluterguss entgegen. Vorbeugung wie bei Bänderdehnung.

Generell gilt: Die wichtigste Maßnahme, um Verletzungen zu vermeiden, ist gründliches Aufwärmen und sorgfältiger Muskelaufbau. Falls Sie sich verletzt haben und der Schmerz oder eine Schwellung ist am nächsten Tag nicht besser geworden, sondern schlechter, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen. Warten Sie nicht zu lange, denn es könnte sein, dass eine Sehne oder ein Muskel angerissen ist. Manchmal ist ein Knochen nicht verstaucht, sondern angebrochen oder eine Kapsel bekam einen Riss.

AUSRÜSTUNG



Walking und Jogging sind sehr kostengünstige Sportarten. Sie brauchen keine topmodischen und sündhaft teuren Trend-Outfits. Das einzige, in das Sie Geld investieren sollten, ist das Sportgerät selbst: die Schuhe.

Laufschuhe: So finden Sie das passende Paar

Fast alle Geher und Läufer verletzen sich mindestens einmal im Jahr an Muskeln, Sehnen, Knochen oder Gelenken. Oft sind falsch ausgewählte oder bereits abgetragene Schuhe der Grund dafür.

Das wichtigste am Schuh ist die Stabilität. Bei der Auswahl muss das Körpergewicht ebenso beachtet werden, wie die individuell unterschiedliche Fußform. Mittlerweile gibt es Modelle für alle Arten von Füßen. Lassen Sie sich vom Verkäufer beraten, welcher Schuh zu Ihrem Fuß passt. Je nachdem, ob Sie schmale oder breite, abgesenkte oder nach außen geneigte Füße haben - es findet sich für jeden Walker und Jogger der passende Schuh. Experten empfehlen, spätnachmittags oder abends zum Einkaufen zu gehen. Dann sind die Füße - wie beim Training - leicht geschwollen und Sie laufen nicht Gefahr, zu enge oder zu kleine Schuhe zu kaufen.

Überlegen Sie sich vorher, wozu Sie die Schuhe nutzen wollen. Die wichtigste Überlegung ist, ob sie hauptsächlich auf asphaltierten Wegen oder auf Waldwegen laufen werden. Weder Marke, noch Preis oder Farbe sollten Sie zum Kauf verleiten - nur Ihre Füße. Fachzeitschriften veröffentlichen regelmäßig Testergebnisse zu Schuhen. Sie sollten sich allerdings nicht allein auf das Urteil der Zeitschriften stützen.



Generell gilt: Verwenden Sie die Schuhe nicht für alle Sportarten, die Sie treiben. Wenn Sie ein Paar Walkingschuhe kaufen, spielen Sie damit bitte nicht Fußball oder Tennis. Auch Joggingschuhe sind nur für den Laufsport gedacht und nicht dafür, Einkaufen zu gehen.

AUSRÜSTUNG



Walkingschuhe:

Um das natürliche Abrollen der Füße nicht zu behindern, haben Walkingschuhe eine nach unten durchgebogene Sohle. Sie haben eine dünnere Zwischensohle und sind weniger gedämpft und profillloser als Joggingsschuhe. Außerdem ist der Fersenschaff nicht ganz so stabil. Übergewichtige oder trittunsichere Walker sollten deshalb vielleicht mit einem Laufschuh einsteigen.

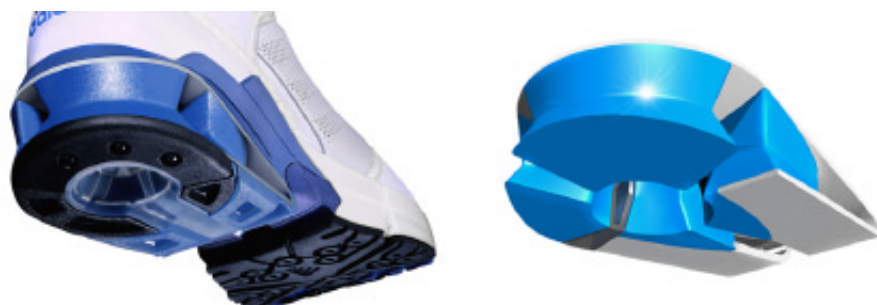
Es gibt aber auch so genannte Trialschuhe. Diese Modelle sind sehr griffig und robust. Sie sind aus wasserabweisendem Kunststoff oder imprägniertem Leder um der Nässe des Outdoor-Sports zu trotzen und geben vor allem in unwegsamem Gelände guten Halt. Die Sohlen sind weniger biegsam als klassische Walkingschuhe.



Quelle: Adidas

Joggingschuhe:

Beim Joggen betragen die Aufprallkräfte etwa das zwei- bis dreifache des Körpergewichts. Deshalb müssen Joggingsschuhe besonders gut gedämpft sein. Es ist wichtig, dass der Schuh den Fuß führt, stützt und die Bewegung stabilisiert. Damit die Achillessehnen nicht gereizt werden, müssen Joggingsschuhe einen weichgepolsterten Schaft an der Ferse haben. Ansonsten sollte der Fersenteil sehr fest und stabil sein, damit der hintere Teil des Fußes nicht zu leicht hin und her rutscht. An der Oberseite des Fußes sollte der Schuh eng anliegen, aber nicht einengen. Achten Sie darauf, dass die Zehen vorne ausreichend Platz haben.



Quelle: Adidas

AUSRÜSTUNG



Kleidung: Wie Sie sich zweckmäßig anziehen

Sicherlich haben Sie zuhause genügend Bequemes im Schrank, das Sie zum Walken oder Joggen anziehen können. Allerdings werden Sie sich schnell nach komfortableren Kleidungsstücken sehnen. Denn Baumwolle saugt sich schnell mit Schweiß voll, klebt am Körper und ist besonders in Herbst und Winter unangenehm nass und kalt. Socken und Hosen reiben unangenehm, bei schlechtem Wetter schwitzen Sie unter Ihrem Regencap.

Genau aus diesem Grund setzen Sportbekleidungshersteller auf spezielle Synthetikfasern. Die Materialien sind nicht nur hautfreundlich, sondern sind auch sehr pflegeleicht. Die Stoffe liegen angenehm weich auf der Haut und transportieren Schweiß schnell an die Textiloberfläche. Funktionelle Kleidung, ist in vielen Fällen wasserabweisend, winddicht und dennoch atmungsaktiv. Hitze staut sich nicht unangenehm, Sie fühlen sich immer trocken und im Winter ist Ihnen warm genug.

Socken: Achten Sie darauf, dass die Socken nahtlos sind. Nähte an Zehen oder Fersen, führen schnell zu wunden Stellen und Blasen. Mittlerweile gibt es auch Sportsocken, die anatomisch vorgeformt und an den Belastungszonen speziell gepolstert sind. Sie sollten aus Kunstfaser oder Kunstfasergemisch bestehen, da diese den Schweiß nach außen transportieren und die Füße trocken halten. Auch nach einem Tritt in eine Pfütze sind diese Socken nicht so unangenehm nass und kalt, wie herkömmliche Baumwollsocken. Für den Winter gibt es spezielle Modelle, die zusätzlich besonders warm halten.

Unterwäsche:

Wählen Sie Unterwäsche aus, die Ihnen bequem wie eine zweite Haut passt und deren Nähte nicht stören. Die Wäsche sollte auf jeden Fall atmungsaktiv und schweißtransportierend sein. Alle Hightech-Textilien, die Sie als Shirt oder Jacke tragen, nützen nichts, wenn die Unterbekleidung den Schweiß nicht nach außen weiterleitet.

Hosen:

Kaufen Sie sich bequeme Beinkleider, die weit genug sind um Ihnen auch bei großen Schritten genug Freiraum zu lassen. Vor allem an Knöcheln, Hosensbund und in der Leistengegend sollte nichts zu eng sein. Suchen Sie sich eine Hose aus möglichst geräuscharmem Material, andernfalls könnte Ihnen das Rascheln bei jedem Schritt bald auf die Nerven fallen. Im Winter empfehlen sich so genannte Tights, die eng anliegen wie Radhosen, winddicht und meist mit einer speziellen Thermoschicht ausgestattet sind. Im Sommer genügen Shorts.

Shirts:

Tragen Sie je nach Temperatur ein angenehm leichtes Microfaser-T-Shirt oder ein langärmeliges Oberteil aus Kunstfaser. Schweiß wird so weiter geleitet und Sie bleiben trocken. In Herbst und Winter sollten Sie zusätzlich darauf achten, dass die äußere Schicht winddicht und wasserabweisend ist, damit Sie nicht zu sehr auskühlen. Nicht vergessen: Der Körper erwärmt sich beim Walken langsamer als beim Jogging und verliert schneller an Temperatur.

Jacken:

Kaufen Sie keine wasserdichte Jacke. Sobald Sie zu walken oder joggen beginnen, wird Ihnen schnell zu warm, Hitze und Feuchtigkeit staut sich. Greifen Sie lieber zu einem wasserabweisenden Oberteil. Am besten zu einem mit Lüftungsschlitzen - beispielweise an der Seite oder unter den Achseln -, oder eines bei dem man die Ärmel abtrennen kann. Zusätzlich sollte Ihre äußere Kleidungsschicht mit Reflektoren versehen sein, damit Sie auch in der Dämmerung und nachts gut sichtbar sind.

AUSRÜSTUNG



Kopfbedeckung:

Um sich vor Hitze und Sonne zu schützen, sollten Sie im Sommer tagsüber eine Kappe oder zumindest ein Kopftuch tragen. Angenehm ist es, darunter ein Stirnband zu verstecken, das den Schweiß aufnimmt. Im Winter sollten Sie prinzipiell nicht ohne Mütze laufen. Der Körper verliert vor allem über Fußsohlen und Kopf die meiste Wärme. Außerdem führen eine feuchte Kopfhaut und nasse Haare in der kalten Jahreszeit fast unter Garantie zu einer Erkältung. Sie sollten mindestens ein Stirnband tragen um Stirnhöhle und Ohren warm zu halten.

Handschuhe: In Herbst und Winter lohnen sich Handschuhe.

Es müssen keine dicken, wollenen sein. Es gibt sehr bequeme, dünne Handschuhe, die speziell für Sportler entwickelt wurden. Sie sind leicht, winddicht und mit einer dünnen Thermoschicht versehen. Auch hier wird die Feuchtigkeit nach außen abgegeben.

Pulsmesser: Was bringt die Kontrolle?

Nicht nur Profisportler nutzen elektronische Pulsmesser. Auch immer mehr Amateure kontrollieren mit der Pulsuhr Ihre Belastungsintensität und analysieren ihre Leistungsfähigkeit (vgl. Seite 24). So ein Pulsmessegerät besteht aus einem Armband und einem Brustgurt. Der Brustgurt misst die Herzfrequenz und sendet die Daten elektronisch an den Empfänger am Handgelenk. Auf dieser Art Uhr kann der Sportler dann seine Herzfrequenz ablesen. Trainierende können sogar einen minimalen und einen maximalen Wert einprogrammieren - ein Piepton warnt dann, wenn diese Werte unter- oder überschritten werden. So kann der Sportler in seinem Idealbereich trainieren. Das verringert die Gefahr der Verausgabung oder einer Kreislaufschädigung.

BUCHTIPPS**JOGGING****Richtig Jogging**

Autor: Franz Wöllzenmüller
Verlag: blv Verlag, München
ISBN: 3405160995
Preis: 10,95 €

**Intensivstretching für Läufer**

Autor: Gerd Schnack
Verlag: Sportinform Verlag
ISBN: 3767906317
Preis: 15,90 €

Joggen - das ideale Ausdauertraining

Autor: Thorsten Dargatz
Verlag: Copress Verlag
ISBN: 3767906236
Preis: 10,90 €

Joggen und Laufen für die Psyche - Ein Weg zur seelischen Ausgeglichenheit

Autor: Ulrich Bartmann
Verlag: dgvt, Tübingen
ISBN: 3871590339
Preis: 9,90 €

Laufen - Alles über Ausrüstung, Technik, Training, Ernährung und Laufmedizin

Autor: Dr. Thomas Wessinghage
Verlag: blv Verlag, München
ISBN: 3405164508
Preis: 19,95 €

Lauf Dich schlank

Autor: Ulrich Pramann
Verlag: Südwest Verlag, München
ISBN: 3517063762
Preis: 9,95 €

Laufen - Vom Jogging zum Marathon

Autor: Manfred Reschke und Hans-Harald Schack
Verlag: Sportverlag Berlin
ISBN: 3328008195
Preis: 14,95 €

BUCHTIPPS

Perfektes Lauftraining

Autor: Herbert Steffny und Ulrich Pramann
Verlag: Südwest Verlag, München
ISBN: 351707582
Preis: 15,95 €

Perfektes Marathontraining

Autor: Herbert Steffny und Ulrich Pramann
Verlag: Südwest Verlag, München
ISBN: 3517064432
Preis: 9,95 €

Intensivstretching für Läufer

Autor: Gerd Schnack
Verlag: Sportinform Verlag
ISBN: 3767906317
Preis: 15,90 €

Forever Young - Das Leichtlaufprogramm

Autor: Dr. med. Ulrich Strunz
Verlag: Gräfe und Unzer, München
ISBN: 3774248303
Preis: 20,90 €

WALKING

Walking - Der Ausdauersport für optimale Fitness

Autor: Herbert Steffny
Verlag: Südwest Verlag, München
ISBN: 3517061700
Preis: 9,95 €



Grundlagen des Ausdauersports: Walking

Autor: Carl-Jürgen Diem
Verlag: Meyer und Meyer Verlag, Aachen
ISBN: 3891246404
Preis: 17,90 €

Laufen und Walking - Das sanfte Programm für Frauen ab 40

Autor: Kathrine Switzer
Verlag: Rowohlt Taschenbuch-Verlag
ISBN: 3499194880
Preis: 8,90 €

BUCHTIPPS**Nordic Walking**

Autor: Urs Gerig
Verlag: blv Verlag, München
ISBN: 3405162564
Preis: 4,50 €

Nordic Walking

Autor: E. Gollner u.a.
Verlag: Gustav Fischer Verlag, München
ISBN: 3437474103
Preis: 14,95 €

Power Walking - Topfit und schlank auf die sanfte Tour

Autor: Margit Rüdiger
Verlag: Gräfe und Unzer, München
ISBN: 3774233365
Preis: 5,90 €

Richtig Walking

Autor: Urs Gerig
Verlag: blv Verlag, München
ISBN: 3405149908
Preis: 10,95 €

Walken: Technik

Autor: Urs Gerig
Verlag: blv Verlag, München
ISBN: 3405160812
Preis: 4,50 €

Tipps für Walking

Autor: Klaus Bös und Joachim Saam
Verlag: Meyer und Meyer Verlag, Aachen
ISBN: 3891248075
Preis: 9,90 €

INTERNETLINKS

www.t-online.de/gesundheit

Hier finden Sie umfassende Informationen und detaillierte Berichte rund ums Thema Fitness, Ernährung und Medizin.

www.berlin-marathon.com/sportmedizin

Auf dieser Internetseite finden sich alle Informationen rund um den Laufsport und detaillierte Berichte auch zu den Themen Ernährung und Orthopädie.

www.dlv-sport.de/BREITENSPORT/zwalkinginfo.shtml

Der Deutsche Leichtathletik-Verband bietet unter dieser Adresse einen Walking-Trainingsplan in sechs Schritten für Anfänger und Profis, Leistungstests, allgemeine Technikinfos und Tipps zur idealen Herzfrequenz.

www.lauftechnik.de

Wer Lust hat, kann sich unter dieser Adresse kostenlos den Prototyp eines Lauftagebuchs runterladen.

www.leichtathletik.de

Auf dieser Internetseite des Deutschen Leichtathletik-Verbandes, finden Interessenten neben allgemeinen Infos zu den Themen auch Lauf- und Walkingtreffs. In der Datenbank können Nutzer anhand einer Postleitzahl selbst nach dem nächstgelegenen DLV-Treff suchen.

www.nordicwalking.com

Hier vermarktet der finnische Sportartikelhersteller nicht nur seine Stöcke. Im Vordergrund stehen Ratschläge für Technik und Training, ausführliche Aufwärm- und Nachdehn-Übungen und weiterführende Links. Highlight ist ein auf die persönliche Herzfrequenz zugeschnittener Trainingsplan, den der Internetnutzer anfordern kann - gegen Angabe seiner Adresse natürlich.

www.walking.de

Das Deutsche Walking Institut in Bad Schönborn gibt auf seiner Homepage praktische Informationen rund um Technik, Gesundheits-Check-Up und Training.

Außerdem gibt es hier einen ausgearbeiteten Trainingsplan für Anfänger für die ersten acht Monate.

www.walking-online.de/stretching.htm

Hier finden Sportler Dehnübungen mit Anleitung und Bild für das Warm Up & Cool Down.

www.richtigfit.de

Wichtige Hinweise zur Nutzung:

Die nachfolgenden Darstellungen sind nicht als „Lehrbuch für Jogging & Walking“ gedacht. Sie sollen kundige Hilfe für Jogging & Walking bieten, mit der Möglichkeit, sich einerseits schnell zu informieren, andererseits in Ruhe nachzulesen. Die Informationen sind von einer freien Journalistin verfasst, die langjährige Erfahrung in der Magazinberichterstattung für gesundheitliche Themen hat. In diesem Sinne enthalten die Informationen naturgemäß nur allgemeine Hinweise, diese können regelmäßig nicht den individuellen konkreten Gesundheitszustand des Lesers berücksichtigen. Der Leser darf daher nicht außer Acht lassen, dass die ihm übermittelten Informationen nicht die vom behandelnden Arzt oder einer Gesundheitsbehörde ausgesprochene Empfehlung ersetzen können und dürfen.

Der Leser hat daher zu beachten, dass die konkrete gesundheitliche Geeignetheit des zur Verfügung gestellten Informationsmaterials allein durch seinen persönlichen Arzt auf Grund konkreter Konsultation festgestellt werden kann. Die T-Online International AG haftet daher nur im Falle der Verletzung von wesentlichen Vertragspflichten und im Falle von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Eine darüber hinaus gehende Haftung für jegliche Schäden gleich welcher Art, die auf Grund der Verwendung bzw. Nutzung der zur Verfügung gestellten Informationen entstehen, ist ausgeschlossen.