

# TIPS zum Thema Laufen

**Beachten sie bitte folgende Maßnahmen, bevor sie mit dem Laufsport beginnen.**

**Um eine optimale Belastungsintensität für ihr Lauftraining herauszufinden, wäre ein Ergometerleistungstest (z.B. am Laufband) bei einem Sportarzt sehr sinnvoll, damit für sie ein individueller Trainingsplan erstellt werden kann.**

**Mit den erhobenen Testdaten (Laktatwerte und Herzfrequenz) können sie dann ihr Lauftraining optimal steuern.**

**Generell ist ein spezielles Aufwärmprogramm sehr empfehlenswert! Um ihre Muskulatur auf eine richtige Betriebstemperatur zu bringen, sollten sie mit gymnastischen Übungen und einem sogenannten Lauf-ABC (Hopslerlauf, Skipping, Anfersen, Seitwärtläufe,...) beginnen.**

**Wichtig hierbei ist auch eine koordinative Vorbereitung ihrer Gelenke und Muskeln für eine harmonische Beweglichkeit beim Laufen.**

**Hat seit längerem keine Laufbelastung mehr stattgefunden, kann es sehr leicht zu Muskelkaterbeschwerden kommen.**

**Der typische Muskelkater ist gut provozierbar durch Überbelastung, vor allem aber durch exzentrische Muskelarbeit wie z.B. beim Bergablaufen. (Vorsicht beim Laufen auf rutschigem Untergrund wie Schnee und Eis!)**

**Wiederholtes körperliches Training führt NICHT zu einer**

**Verschlimmerung des bestehenden Muskelkaters, da dieser ein adaptiver Prozess mit Anpassung der Muskeln an körperliche Belastung ist!**

**Bewegung ist somit beste Prophylaxe und die Beschwerden sollten in ca. 5-10 Tagen wieder abgeklungen sein.**

**Als unterstützende regenerative Maßnahmen nach intensiven**

**Laufbelastungen zur Senkung der Muskelspannung, zur**

**Durchblutungsförderung und zur Stärkung des Immunsystems können u.a. Sauna, Dampfbad, Wärmetherapie, Massagen, etc. angewandt werden.**

**Abschließend empfehle ich noch das Tragen optimaler und witterungsbedingter Laufbekleidung (atmungsaktiv), sowie eine sportgerechte und ausgewogene Ernährung und energiereicher Flüssigkeitszufuhr!**