

Hochwertige Laufschuhe sind das A und O

Sascha Wingenfeld gibt Tipps zum Equipment / Funktionskleidung wird erst später wichtiger

FULDA

Die Fitness muss stimmen, das ist klar. Aber auch das Equipment. Im zehnten Teil unserer Serie erklärt Experte Sascha Wingenfeld, worauf Sie beim Einkaufen achten sollten.

Ist Laufen ein teurer Sport?
Um sich mit einer guten Grundausstattung auszurüsten, sollte man sich zu Beginn nicht von den hohen Preisen hochwertiger Laufschuhe ab-

WINTER-MEISTER

schrecken lassen. Die späteren laufenden Kosten des Laufens sind dann überschaubar – jedoch sind auch hier nach oben keine Grenzen gesetzt.

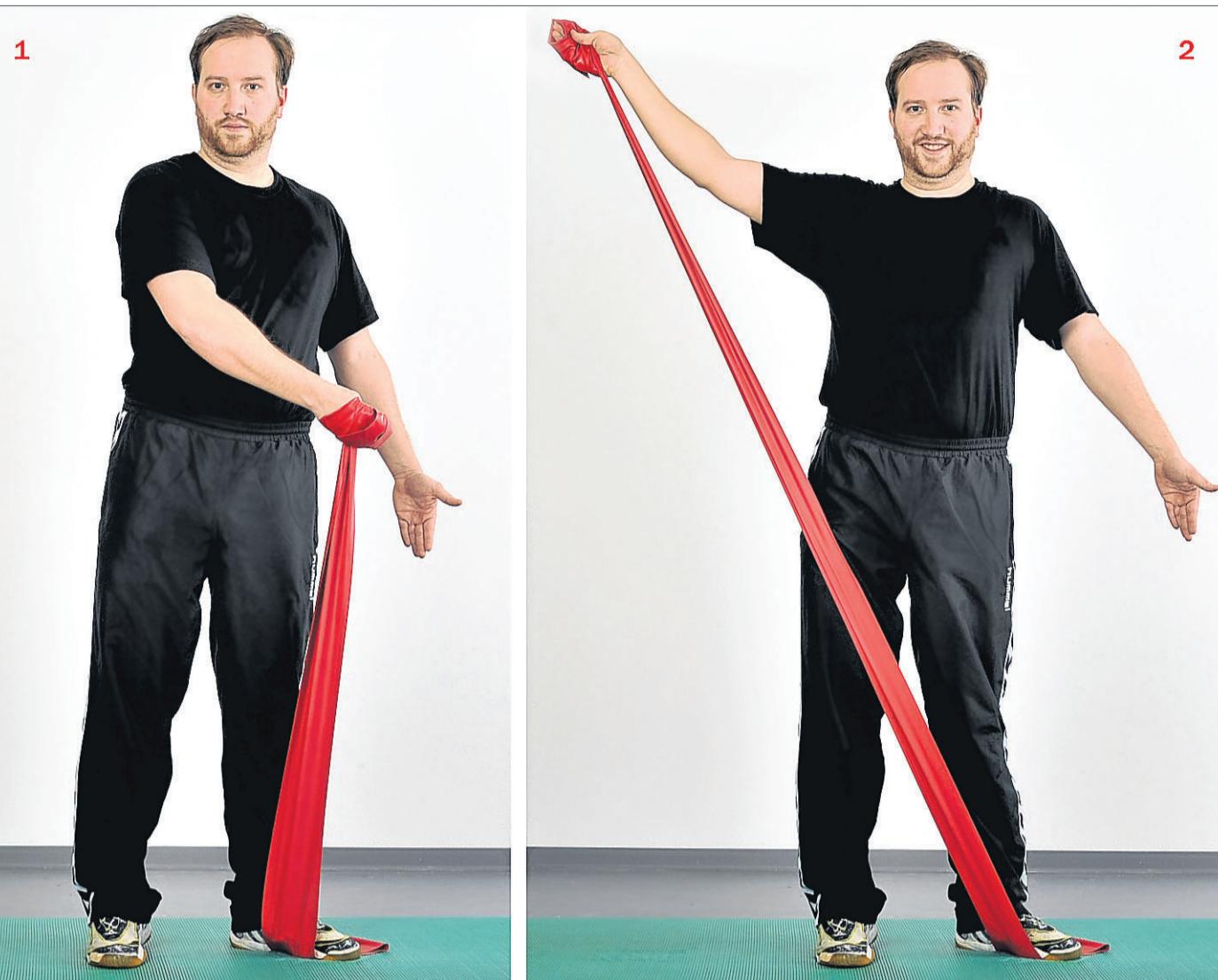
Wie viel Sie das Laufen kosten, ist in erster Linie von den hochwertigen, funktionellen Bekleidungsstücken abhängig und zweitens davon, wie intensiv Sie die Sportart betreiben. Umso



oft Sie laufen, desto schneller ist Ihre Ausrüstung verschlissen und umso mehr verschiedene Laufschuhe benötigen Sie.

Wie in (fast) allen Bereichen gilt auch hier für die Laufbekleidung, gute Markenware ist teurer als die Billigvariante vom Discounter. Sie können jedoch auch durch Sonderangebote oder Waren der vergangenen Saison gute Qualität für einen günstigen Preis erhalten.

Eine Hochrechnung ergab, dass das Laufen etwa einen Kilometerpreis von zehn Cent zugrunde hat. Dementsprechend kostet für einen Lauf-



Mit dem Fitband gegen die Alltagshaltung

Mit dem Fitband werden die Schulterblätter gekräftigt. Auch diese Übung ist wieder ein Entgegenwirken der nach vorne gebeugten Alltagshaltung. Aus der Ausgangsposition (Bild 1) wird der Körper aufgezogen; die Knie sind leicht gebeugt, der Bauch angespannt (Bild 2). Für jede Seite werden zwei Sätze à 15 Wiederholungen

absolviert. Achtung: Ein potenzieller Fehler ist es, ins Hohlkreuz zu gehen. Ebenfalls falsch: Den Fuß zur Seite abzuwinkeln, wie es Sportredakteur Thomas Bertz auf beiden Bildern macht. Übrigens: Die Fitbänder gibt es in verschiedenen Stärken. So kann die Übung individuell abgestimmt werden. / tb, Fotos: Charlie Rolff

anfänger in etwa für eine Stunde Laufen ein Euro. Das dürfte eine der günstigsten Sportarten sein.

Welches Lauf-Equipment brauche ich wirklich?

Als Laufanfänger sollte man nicht den Fehler begehen, an

einem hochwertigen und individuellen Laufschuh zu sparen. Dieser stellt die Basis für ein verletzungsfreies und be-

lastungsfreies Laufen dar. Idealerweise erhalten Sie einen Laufschuh, der speziell auf Ihre Bedürfnisse abge-

stimmt ist. Angaben wie zum Beispiel Größe, Gewicht, Geschlecht, Lauferfahrung, Laufgeschwindigkeit, Lauftechnik und vieles mehr spielen hier eine große Rolle.

Sollten Sie Ihr Lauftraining



zielgerichtet aufbauen wollen, ist es sinnvoll, eine Herzfrequenzuhr zur Belastungssteuerung einzusetzen.

Hierdurch haben Sie stetige Kontrolle Ihrer reellen Laufgeschwindigkeit und Belastungssintensität und vermeiden somit ungewollte Überbelastungen. Die Anzeige von Zeit und Herzfrequenz sind hierbei für den Laufanfänger völlig ausreichend.

Wie kann ich Geld sparen, wenn ich gerade erst mit dem Laufen angefangen habe?

Sie können gerade im Hinblick auf Frühjahr und Sommerzeit der hochwertigen Funktionsbekleidung weniger Beachtung schenken. Im Laufe der Zeit werden Sie jedoch feststellen, dass an funktioneller Sportbekleidung kein Weg vorbei führt.

Erinnerung: Wie viele Laufschuhe benötigt man?

Um eine einseitig ausgebildete Körperstatik zu vermeiden, sollte man, je nach dem wie viele Kilometer pro Woche zurückgelegt werden, zwischen zwei und sogar vier verschiedenen Paar Laufschuhen durchwechseln können. Im Idealfall sollten diese auch von verschiedenen Herstellern sein. Die Laufleistung eines Laufschuhs ist in erster Linie von dem Laufstil, dem Untergrund und dem Körpergewicht des Athleten abhängig.



TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER, ZIEL: 10 km | WOCHE 10

TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER, ZIEL: 10 km WOCHE 10		
LAUFEN	ATHLETIK / KRAFT	BEMERKUNGEN
MO	20 - 30 min Kräftigungstraining und Dehnen	Regeneration Entwicklung der allgemeinen athletischen Basis
DI 50 min Dauerlauf incl. alle 8 min 2 min im etwas schnelleren Tempo, jedoch noch im Ausdauerbereich; danach locker weiter laufen	20 - 30 min Kräftigungstraining, 20 - 30 min Kräftigungs- training und Dehnen	Trainingstag Entwicklung der aeroben und der Tempovariationsfähigkeit
MI	20 - 30 min Kräftigungstraining, 20 - 30 min Kräftigungs- training und Dehnen	Regeneration Entwicklung der allgemeinen athletischen Basis
DO	RUHETAG Kein Training, nur Erholung	
FR 50 min Dauerlauf incl. Intervalle; 10 - 15 min Warm up; 5 x 3 min schnell (dazwischen 2 min locker traben); 10 - 15 min Cool down	anschließend Dehnen	Trainingstag Entwicklung der anaeroben Ausdauerfähigkeit
SA 60 min Dauerlauf mit konstantem Tempo	anschließend Dehnen	Trainingstag Entwicklung der aeroben Ausdauerfähigkeit
SO	RUHETAG Kein Training, nur Erholung	

TRAININGSPLAN FORTGESCHRITTENE, BESTZEIT: 10 km | WOCHE 10

TRAININGSPLAN FORTGESCHRITTENE, BESTZEIT: 10 km WOCHE 10		
LAUFEN	ATHLETIK / KRAFT	BEMERKUNGEN
MO	20 - 30 min Kräftigungstraining + Dehnen	Regeneration Entwicklung der allgemeinen Athletischen Basis
DI 50 min Dauerlauf mit Endabschnitt, d. h. im Anschluss 3 x 200 m im erhöhten Tempo mit je 200 m Trabpause + cool down auslaufen!		Ausdauertag Entwicklung der aeroben Ausdauerfähigkeit unter Erhalt der Schnelligkeit
MI	20 - 30 min Kräftigungstraining 20 - 30 min Kräftigungs- training + Dehnen	Regeneration Entwicklung der allgemeinen Athletischen Basis
DO	RUHETAG Kein Training, nur Erholung	
FR 60 min incl. Intervalle; nach 15 min Warm up, 1000-800-600-400-200 m schnell mit je 2 min Trabpause + 15 min cool down	anschließend Dehnen	Ausdauertag Entwicklung der anaeroben Ausdauerfähigkeit und der Tempovariationsfähigkeit
SA 75 min ruhiger Ausdauerlauf + 5 x STL zum Nachbereiten	anschließend Dehnen	Ausdauertag Entwicklung der aeroben Ausdauerfähigkeit
SO 60 min Dauerlauf in hügeligem bis bergigem Gelände; nach 15 min Warm up, 8 x ca 250 m Berganläufe, Pause = lockeres Zurücktraben!		Ausdauertag Entwicklung der anaeroben Ausdauerfähigkeit