Lockeres Laufen will gelernt sein – die Mitglieder von Plussport Saalfelden wissen, wie es geht.

BILDER: SUSANNE HOLZMANN

Laufen will gelernt sein

Zu dem beliebten Hobby gehört mehr als nur „die Laufschuhe schnüren und losstarten"

SUSANNE HOLZMANN

SAALFELDEN. Laufen gilt für viele Erwachsene als Einsteigersportart schlechthin. Ist der Entschluss gefasst, sich (wieder) sportlich zu betätigen, werden meist die Laufschuhe geschnürt und mehr oder weniger erfolgreich die ersten Kilometer im Laufschritt zurückgelegt. Doch was für Kinder scheinbar mühelos möglich ist, wird für Erwachsene oftmals zur Herausforderung und Einsteiger kehren nicht selten müde, kraftlos und demotiviert in die eigenen vier Wände zurück. Der Grund liegt für Andreas Diesenreiter, Trainer beim Saalfeldener Verein Plussport, klar auf der Hand: „Kinder machen die Bewegung intuitiv und können sich noch ausbelasten. Erwachsene entwickeln oftmals einen Überehrgeiz oder andere Anfängerfehler."

Um nicht unmittelbar nach der ersten Laufeinheit die Lust an der Bewegung direkt wieder zu verlieren, sollten deshalb einige Punkte beachtet werden. „Nachhaltigkeit" ist dabei laut Günther Schernthaner (Staatlicher Instruktor für Leichtathletik und staatlicher Trainer für Athletik, Fitness und Koordination) das Codewort. „Laufen sollte nicht als eher lästiges Muss betrachtet werden, weil eben alle anderen sich auch sportlich betätigen, sondern es sollte ein fixer Bestandteil des Lebens, ein Lebenselixier, werden", erklärt er. So sollten für gewisse sportliche Aktivitäten – und dazu zählt auch das scheinbar einfache Laufen – erst gewisse Voraussetzungen geschaffen und der Körper an die Belastungen gewöhnt werden. „Beim Laufen muss nämlich das gesamte Körpergewicht voll getragen werden. Es gibt keine Gleit- oder Rollphasen, wie zum Beispiel beim Skilanglauf oder beim Radfahren", so Günther Schernthaner.

Laufen ist also mehr als „nur" die Laufschuhe zu schnüren und loszustarten. Wer neben dem Ausdauertraining zudem Kraft-, Schnelligkeits-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen durchführt, ist allerdings auf einem guten Wege, sich einen annähernd funktionierenden Körper anzueignen. Das allerwichtigste ist jedoch: „Nicht jeder sollte sofort mit dem Laufen beginnen. (Nordic) Walking wäre bei untrainierten, älteren oder übergewichtigeren Personen zum Beispiel oft die bessere Wahl", erklärt Günther Schernthaner. Ist der Anfang – im Idealfall unter fachkundiger Anleitung – gemacht, kann das Training langsam gesteigert werden. „Um Erfolge zu sehen, sollte man sich etwa acht bis zehn Wochen Zeit geben", rät Andreas Diesenreiter dazu, nichts zu überstürzen. Nur so sind Verletzungen und Übertraining vermeidbar.

Einen näheren Einblick in die Welt des Laufens erhalten Interessierte übrigens beim Verein „Plussport" in Saalfelden oder beim Vortrag „Gang und Laufbild" von Günther Schernthaner am Mittwoch, 4. Juni, um 19 Uhr im Seminarraum der Kletterhalle „Felsenfest" in Saalfelden.

Übungen aus dem Lauf-ABC sollten jedes Lauftraining ergänzen. Trainer Andreas Diesenreiter übt mit Christian Doppler.

Krafttraining als Partnerübung: Trainer Günther Schernthaner und Monika Stawowczyk zeigen, wie es geht.