

Es kostet keinen Eintritt, man kann es überall und bei nahezu jedem Wetter tun: Joggen. Laufen ist die Urform menschlicher Bewegung und wirkt wie ein Wundermittel. Ob plaudernd mit einem Trainingspartner oder meditativ in die eigene Gedankenwelt versunken, Laufen kann beruhigend und beflügelnd zugleich wirken. Es ist ein ausgezeichnetes Herzkreislauf-Training, verbessert die Leistungsfähigkeit, sorgt für besseren Schlaf, reguliert die Verdauung und lässt Fettpölsterchen schmelzen. Laufen senkt den Blutdruck, beugt Diabetes vor und schenkt ein besseres Lebensgefühl.

Die Laufbewegung ist evolutionär im Körper verankert und muss nicht erst mühsam erlernt werden. Trotzdem kann ein Anfänger nicht gleich eine Stunde laufen, ohne es mit Muskelkater, schmerzenden Gliedern und einem überanstrengten Körpergefühl zu büßen. Wer zu schnell zu viel will, hat gleich mal genug vom Joggen. Geduld ist gefragt, damit Bewegungsapparat und Herzkreislauf sich an die Belastung gewöhnen können. «Neueinsteiger sollen klein beginnen», sagt Fränzi Gissler, Gründerin und Lauftrainerin der Laufschule Scuol GR, «abwechselnd eine Minute laufen, eine Minute gehen, dies eine Viertelstunde lang. Dann darf man sich bis zum nächsten Training zwei Tage Pause gönnen.» Der Erfolg zeigt sich schnell: Schon bald kann man die Laufabschnitte verlängern, die Gehpausen verkürzen; nach zwei, drei Wochen läuft man die fünfzehn Minuten und fühlt sich wunderbar. Aber Achtung: In der Begeisterung des Fortschritts trainieren Einsteiger oft zu intensiv. Darum zuerst die Häufigkeit, als Nächstes die Dauer des Trainings und dann erst die Intensität steigern.

Wer als Sportneuling mit dem Laufen beginnt, wird nach etwa fünf Monaten eine Stunde am Stück joggen können, es braucht also Zeit und Geduld. Viktor Röhlin, Europameister und Schweizer Rekordhalter im Marathon: «Gras wächst auch nicht schneller, wenn man daran zieht! Man soll sich Zeit nehmen, einen sauberen Aufbau machen, den Körper über

Tipps fürs Training *Abwechslung ist wichtig*

Für Einsteiger: Ziel 30 Minuten Laufen am Stück

Am Anfang abwechselnd gehen und joggen: 3-mal 5 Minuten joggen, dazwischen jeweils 1 Minute gehen. Dann Schritt für Schritt die Zeitdauer des Jogginganteils erhöhen, Intensität beibehalten. Also besser länger laufen als schneller laufen. Nach ein paar Wochen damit beginnen, am Stück zu joggen. Häufigkeit: ideal 2- bis 3-mal pro Woche. Richtiges Tempo: Wer sich beim Laufen noch unterhalten kann, läuft nicht zu schnell.

Für Fortgeschrittene: Ziel über 1½ Stunden Laufen am Stück

Wenn Sie locker eine Stunde joggen, dann ist jetzt Abwechslung wichtig, der Körper braucht neue Reize. Dafür trainieren Sie mit verschiedenen Intensitäten: 2-mal Grundlagen-Ausdauertraining, 1-mal Intervalltraining pro Woche. So laufen Sie bald schneller und längere Distanzen. Zusätzlich Kraftgymnastik trainieren. Häufigkeit: Lauftraining 2- bis 3-mal pro Woche, Kraftgymnastik 1- bis 2-mal pro Woche. Richtiges Tempo: problemlos atmen können, ohne Übersäuerung. Eventuell mit Pulsuhr laufen. Grundlagen-Ausdauer bei 65 bis 75 Prozent, Intervalltraining bei 85 Prozent des Maximalpulses.

Laufcoach im Internet

Ein dynamisches Lauf-Coaching gibt es online: running.COACH by Ryffel, Röhlin, Belz gehört zur Health-Lifestyle-Plattform Quevita und bietet Anfängern, Fortgeschrittenen und Leistungssportlern individuell errechnete Trainingspläne sowie optional ein Coaching per Mail, SMS oder Telefon. Per Mausklick gibt es Trainingspläne, ganzheitliche Trainings mit Kraftgymnastik, Lauftechnik, Stretching, Tipps der Profis zu Training, Wettkampf und Ernährung. Hinter dem Programm steckt die geballte Erfahrung der Schweizer Laufstars Markus Ryffel, Viktor Röhlin und Christian Belz.

www.quevita.com/runningcoach