



Pressemitteilung

Gehpausen sind keine Schande

Die zehn häufigsten Fehler bei der Marathonvorbereitung

Hamburg, 09.04.2008. Der Frühling kommt und mit ihm die neue Marathonsaison. Damit der Lauf nicht zur Qual wird, nennt das Internetportal jogmap.de die zehn häufigsten Fehler bei der Marathonvorbereitung - zusammengestellt von Sportmediziner und Buchautor („Die 100 besten Tipps für den Marathon“) Dr. Wolfgang Schillings, dem jogmap-Experten für alle medizinischen Fragen rund ums Laufen.

„Auf jeden Fall sollten Läuferinnen und Läufer sich medizinisch durchchecken lassen, bevor sie mit dem Training beginnen“, so der Experte. „Auch ein übermotivierter Start, bei dem sich der Läufer am Anfang überfordert, bringt nichts. Besser ist es, man fängt locker mit dem Training an und steigert sich dann anhand eines professionellen Trainingsplans allmählich bis zum Wettkampftag.“ Für den großen Tag sollten sich vor allem Marathonneulinge keine zu ehrgeizigen Ziele setzen - das führt schnell zu Frustration. „Lieber zeitliche Puffer einbauen“, rät Schillings. „Gehpausen sind keine Schande.“

Marathonvorbereitung - diese zehn Fehler sollten Sie vermeiden

1. Einfach drauflos laufen

Bevor Sie das Training für einen Marathon aufnehmen, sollten Sie sich sportärztlich untersuchen lassen, am besten direkt in Kombination mit einer Leistungsdiagnostik. Auf diese Weise lernen Sie Ihre tatsächlichen Belastungsgrenzen kennen. In regelmäßigen Intervallen durchgeführt, lassen sich mithilfe einer Leistungsdiagnostik Aussagen über Ihre derzeitige Form beziehungsweise über Ihre Leistungsentwicklung treffen. Aus den Ergebnissen einer solchen Diagnostik können Sie sowohl Trainingsempfehlungen ableiten als auch Ihren aktuellen Leistungsstand überprüfen.

Eine systematische Trainingsplanung Ihrer Marathonvorbereitung führt Sie ideal an Ihre Ziele heran und lässt Sie mit möglichst geringem Aufwand einen möglichst maximalen Ertrag erzielen. Nur mithilfe eines Trainingsplans können Sie Ihr Training sinnvoll, effektiv und zielgerecht gestalten, Ihre Gesundheit stabilisieren und Ihren Bewegungsapparat auf Dauer belastbar halten. Voraussetzung dafür ist eine geschickte Abwechslung von Be- und Entlastungsphasen, denn nur in der Regeneration beginnt der Körper mit der Reparatur der Veränderungen, die sich durch das Training ergeben haben und füllt die leeren Energiespeicher wieder auf.

2. Übermotivierter Einstieg

Vor allem zu Beginn Ihres Marathontrainings ist es von entscheidender Bedeutung, dass Sie locker und nicht zu lange laufen. Wählen Sie eine Strecke, die Sie jederzeit verlassen können, ohne dabei zu weit von Ihrem Startpunkt entfernt zu sein. Dafür bietet sich ein Rundkurs an. Laufen Sie am Anfang lieber weniger Kilometer, die Sie voll und ganz genießen können, und kommen Sie mit einem Wohlfühlgefühl nach Hause. Das ist sehr viel sinnvoller, als sich komplett auszupumpen und nur unter Aufwendung der letzten Reserven das Ziel zu erreichen. Auch für Ihre Motivation ist es wesentlich günstiger, wenn Sie bei Ihren ersten Einheiten mit einem guten Gefühl das Training beenden. So haben Sie am nächsten Tag direkt wieder Lust auf die nächste Laufrunde.

Das gleiche gilt für Ihre Laufgeschwindigkeit. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Euphorie ein wenig bremsen und nicht zu schnell sind. Am Anfang ist es sehr wichtig, dass Sie Ihren Rhythmus finden und in der Geschwindigkeit laufen, in der Sie sich wohl fühlen und die Sie problemlos halten können. Auch hierbei sollten Sie lieber das Gefühl haben, noch etwas zulegen zu können, als mit letzter Kraft das Training zu beenden.

3. Zu wenig lange Läufe

Dauerläufe bei geringer Intensität sind das zentrale Element des Ausdauertrainings und stellen das Kernstück bei der Vorbereitung auf einen Marathon dar. Schon bei der Planung Ihrer Marathonvorbereitung sollten Sie in den letzten drei Monaten vor dem großen Tag die so genannten „Long Jogs“, also die langen Läufe von zwei bis drei Stunden Dauer, besonders berücksichtigen. Planen Sie etwa zwölf Wochen vor dem

geplanten Marathon immer einen Tag pro Woche für einen Long Jog ein. Beginnen Sie zum Beispiel mit einem ersten längeren Lauf über 1:45 Stunden und wiederholen diesen eine Woche später. Verlängern Sie die nächsten drei Dauerläufe auf 2:00 Stunden. Steigern Sie dann die Laufumfänge in den nächsten Wochen weiter, sodass Sie noch dreimal 2:30 Stunden und schließlich noch zweimal 3:00 Stunden laufen. In den Tagen zwischen den Long Jogs laufen Sie nur noch kürzere Distanzen. Der letzte lange Lauf sollte zwei Wochen vor dem Marathon liegen.

4. Falsche Ausrüstung

Damit Sie lange Freude am Laufen haben, sollten Sie sich von Anfang an eine geeignete Ausrüstung zulegen. Das Herzstück eines Läufers sind die Laufschuhe. Hierbei lohnt es sich, für bessere Qualität auch mal etwas mehr Geld auszugeben. Halten Sie sich vor Augen, dass Sie in den Laufschuhen zahlreiche Kilometer sammeln werden. Die passenden neuen Begleiter finden Sie am besten in einem Laufsportgeschäft mithilfe einer Bewegungsanalyse und anschließender kompetenter Beratung. Ebenso im Fachgeschäft finden Sie die richtige Laufbekleidung. Natürlich können Sie auch in Ihrer alten Turnhose und mit einem Baumwollshirt Ihre Runden drehen. Allerdings besteht dann die Gefahr, dass Sie sich durch den fehlenden Feuchtigkeitstransport erkälten oder die nasse Bekleidung Wunde oder sogar blutende Hautverletzungen verursacht. Entscheiden Sie sich deshalb besser direkt für Läufer-Funktionsbekleidung. Zur Grundausstattung im Kleiderschrank eines Läufers gehören mindestens eine lange und eine kurze Hose, ein Laufshirt sowie eine wind- und wasserabweisende leichte Funktionsjacke.

5. Fehlendes Technik-Training

Laufen kann jeder - aber richtiges Laufen muss gelernt werden, am besten mit dem Lauf-ABC. Dabei handelt es sich um koordinative Basisübungen zur Verbesserung der Lauftechnik. Das Lauf-ABC beinhaltet unter anderem Übungen zur Optimierung der Fußgelenksarbeit, des Kniehubs und der Schwungphase. Eine gute Lauftechnik wird durch einen aktiv greifenden Fußaufsatz, einen angemessenen Kniehub, eine weitgehende Kniestreckung beim Fußabdruck und eine ausgeprägte hintere Schwungphase charakterisiert. Diese einzelnen Komponenten können durch spezielle Laufübungen geschult werden. Neben einem stabilen aufrechten Oberkörper sollten

Sie auch die Armarbeit nicht vernachlässigen. Die Hüfte bleibt gestreckt und die Gesäßmuskulatur ist angespannt. Führen Sie das Lauf-ABC mindestens einmal pro Woche am Ende des Aufwärmprogramms durch. Sie können aber auch während eines lockeren Dauerlaufs immer wieder eine Übung einstreuen. Übungen aus dem Lauf-ABC sind zum Beispiel: Hopslerlauf, Skippings, Storchelauf, Hürdenlauf, Überkreuzlauf, Wechsel- und Seitsprünge, Sprungläufe, Bunny-Hopps, Käsekästchen. Am einfachsten verbessern Sie Ihre Lauftechnik mit dem jogmap-Podcast - kostenlos zum Download unter www.jogmap.de.

6. Unkoordiniertes Atmen

Wenn Sie außer Atem sind, ist das Laufen zu intensiv für Sie. Sie befinden sich dann im roten Bereich und Ihre Muskeln werden nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Andererseits ist es natürlich auch möglich, dass Sie sich zu wenig fordern und in einem zu niedrigem Bereich trainieren. Um die richtige mittlere Belastung zu finden, steigern Sie Ihr Lauftempo am besten langsam, bis Sie Ihre Atemarbeit deutlich spüren. Sie befinden sich jetzt im Bereich der so genannten anaeroben Schwelle. Die richtige Belastung im grünen Bereich finden Sie, wenn Sie jetzt etwas langsamer laufen. Zum Einjustieren der optimalen Intensität können auch die Herzfrequenz-Messung und der Laktatwert beitragen. Oder Sie versuchen, auf flacher Strecke Ihr Tempo nach dem Rhythmus zwischen Atmung und Laufschrift zu steuern. Atmen Sie zum Beispiel auf jeden vierten Schritt ein beziehungsweise aus, dann sind Sie im grünen, aeroben Bereich. Wenn Sie schneller laufen und mehr Sauerstoff benötigen, werden Sie vielleicht auf jeden dritten Schritt ein- und ausatmen. Spätestens jetzt sind Sie im anaeroben Schwellenbereich. Wenn Sie auf jeden zweiten Schritt oder noch schneller atmen müssen, sind Sie bereits im tiefroten Bereich.

7. Falsches Dehnen

Es gibt wahrscheinlich zu kaum einem anderen Thema so viele verschiedene Meinungen wie zum Dehnen beim Sport. Auch in Läuferkreisen kommt es immer wieder zu kontroversen Diskussionen und selbst Wissenschaftler konnten sich bisher noch nicht auf eine allgemeingültige Formel einigen. Untersuchungen der letzten Jahre haben aber zumindest in einigen Punkten Klarheit gebracht: Dehnen Sie nicht nach hartem Training oder nach einem schweren Wettkampf, sonst kann sich der

entstandene muskuläre Schaden noch vergrößern. Laufen Sie zur Verarbeitung der Belastung lieber sanft aus. Auch nach einem Koordinations- und Tiefensensibilitätstraining also zum Beispiel nach Balance- und Barfußübungen, sollten Sie nicht dehnen, da das die gewünschten Anpassungsvorgänge, die Feineinstellung der Muskulatur, stören würde. Großangelegte Studien haben außerdem gezeigt, dass Dehnungen allein Verletzungen nicht vorbeugen. Das Dehnen kann allenfalls Muskelverkürzungen oder -abschwächungen, also muskuläre Dysbalancen, abwehren. Viel entscheidender für die Bekämpfung dieser muskulären Dysbalancen ist allerdings das Krafttraining der antagonistischen Muskulatur, also der muskulären Gegenspieler. Denn bei diesem Training muss auch der Gelenkapparat in der korrekten Position gehalten und geführt werden.

Sicher gibt es auch Situationen im Sport, in denen Dehnungen sinnvoll sind: Dehnen Sie Ihre Muskulatur nach einer leichten Laufeinheit, nach dem antagonistischen Krafttraining, nach dem Rumpfstabilisations- und Haltungstraining sowie nach regenerativen Anwendungen. Stellen Sie sich dafür ein individuelles Dehnungsprogramm zusammen.

8. Fehlendes Krafttraining

Krafttraining für Läufer? Was sich zunächst wie ein Widerspruch anhört, stellt in der Realität eine sinnvolle Ergänzung zum Trainingsplan des Laufsportlers dar. Und nicht nur das: Krafttraining ist sogar ein entscheidendes Element im Gesamtkonzept des gesunden Laufens. Denn nur ein stabiler und kräftiger Bewegungsapparat kann Belastungen gut vertragen, nur so schützen Sie auf Dauer effektiv Ihre Gelenke, verhindern Sehnenentzündungen und Arthrosen - und erreichen so ganz nebenbei eine elegante und ökonomische Lauftechnik. Ihr Schritt wird athletischer und Sie insgesamt schneller.

Damit Ihr Gewicht aber nicht unkontrolliert in die Höhe schießt, sollten Sie auf eine richtige Durchführung Ihres Krafttrainings achten. Greifen Sie eher zu kleineren Gewichten und bewegen Sie diese häufiger. In den meisten Fällen können Sie mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten und machen 15 bis 30 Durchgänge einer Übung. Und denken Sie bei der Zusammenstellung Ihres Krafttrainingsprogramms daran: Laufen ist

keine reine Beinarbeit! Zu einer harmonischen Laufbewegung gehört der gezielte Einsatz der Arme genauso wie ein starker Rumpf.

9. Mangelnde Nährstoff-Versorgung

Bei Ihrem Grundlagenausdauertraining für den Marathon sollten überwiegend Nahrungsmittel einer ausgewogenen Mischkost auf dem Speiseplan stehen. Es empfiehlt sich dabei, die Nahrungsmittel nach Art eines Baukastensystems in Gruppen zu ordnen:

- Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel, die vorwiegend aus Polysacchariden (Stärke) bestehen und gleichzeitig alle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten, die zu ihrer Verarbeitung notwendig sind
- Eiweißreiche Nahrungsmittel, die reichlich biologisch hochwertiges Eiweiß liefern und gleichzeitig nur wenig Fett enthalten
- Hochwertige Fette mit einem hohen Anteil von einfach (Olivenöl) und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (pflanzliche Keimöle)
- Gemüse, Obst, Trockenobst und Obstsäfte als wichtige Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Flüssigkeit und Ballaststoffen

Die Nährstoffe für den Ausdauersportler sollten sich aus 60 Prozent Kohlenhydraten, 25 Prozent Fett und 15 Prozent Eiweiß (in Energie des Tagesenergiebedarfs) zusammensetzen.

10. Unrealistische Zielsetzung

Bei Ihrem ersten Marathon spielt es überhaupt keine Rolle, ob Sie nach dreieinhalb oder nach fünf Stunden die Ziellinie überqueren. Hauptsache, Sie haben Ihr Projekt mit Erfolg gekrönt und sind glücklicher Finisher dieser Königsdisziplin. Wenn Sie diese positiven Erfahrungen aus Ihrer Marathonpremiere dann mit in den nächsten Wettkampf nehmen, können Sie sich dafür eine Zielzeit vornehmen, die sich an Ihrer ersten Finisherzeit orientiert. Seien Sie aber realistisch bei der Planung Ihrer Marathonzeit, bauen Sie Puffer mit ein, sonst laufen Sie permanent Ihrer Zeit hinterher, bekommen ein schlechtes Gefühl und werden zunehmend frustrierter. Solche Zeitpuffer sind erforderlich, weil immer wieder nicht vorhersehbare und ebenso wenig plan- und trainierbare Dinge passieren können. Was ist, wenn der

Laufkollege neben Ihnen stürzt? Was tun Sie, wenn es Engpässe an den Verpflegungsstellen gibt? Und wie gehen Sie vor, wenn es am Renntag plötzlich sehr heiß wird? Dies sind nur einige Beispiele, die Ihnen verdeutlichen sollen, dass es äußerst schwierig ist, einen Marathon exakt nach Plan runterzuspulen. Merken Sie sich: Gehpausen sind keine Schande. Und für den Fall, dass Sie sich am Morgen des Wettkampfs nicht gut fühlen, sollten Sie auch einen Plan B mit minimalen Zielzeiten bereithalten.

Weitere Infos unter www.jogmap.de.

Presse-Downloads:

- Pressefoto Dr. Wolfgang Schillings unter www.jogmap.de/presse
- jogmap-Logo unter www.jogmap.de/presse

Über Dr. Wolfgang Schillings:

Der jogmap-Experte Dr. Wolfgang Schillings ist Assistenzarzt in der Reha-Klinik Norderstedt und freier Sport- und Medizinjournalist bei „Stern Gesund leben“, „stern.de“, „Orthopädie Mitteilungen“, „aktiv laufen“, „triathlon“ u. a. Sein Buch „Die 100 besten Tipps für den Marathon“ erschien 2007 im spomedis-Verlag.

Über jogmap:

Das Portal jogmap.de bietet Läuferinnen und Läufern die Möglichkeit, ihre individuellen Laufstrecken zu vermessen und neue Joggingstrecken zu finden. Die Registrierung ist kostenlos. Alle registrierten User können außerdem online ein Lauftagebuch führen, sich in Foren und Blogs mit anderen Läufern austauschen oder Laufgruppen organisieren. Über 250.000 Laufstrecken sind bereits hinterlegt, mehr als 40.000 User sind bei jogmap angemeldet.

Betrieben wird das Portal von der jogmap Media GmbH. Gründer und Geschäftsführer ist Werner Bogula, der selbst begeisterter Läufer ist und 2006 die Idee zu jogmap hatte. Beteiligt an der jogmap media GmbH ist die Holtzbrinck eLAB GmbH.

Pressekontakt für Rückfragen und weitere Infos:

jogmap Media GmbH

PR und Redaktion

Cathrin Christoph

Telefon: 040 507473-17

E-Mail: redaktion@jogmap.de