

Dauertrend: Jogging Laufend bewegen

Ob als Konditionstraining, zum Stressabbau oder für die Sommer-Figur: Die Motivationsgründe fürs Laufen sind vielfältig, die positiven Auswirkungen ebenfalls. Denn Laufen verbessert nicht nur die Ausdauer, sondern fördert auch den Stressabbau und kurbelt den Stoffwechsel an. Ebenso lassen sich Volkskrankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Osteoporose vorbeugen. 70 Prozent der Muskulatur wird beim Jogging beansprucht.

Um dabei genug Sauerstoff zu bekommen, steigen Herzschlag und Atemfrequenz. Die Leistungsfähigkeit nimmt zu, der Sauerstoffaustausch in der Lunge bleibt langfristig effizienter. Durch diese „Superkompensation“ steigt die Kondition kontinuierlich an. Und nicht zuletzt kann der Ausdauersport sogar das Leben verlängern.

„Gehirnjogging“

Durch regelmäßiges Laufen transportiert die Lunge mehr Sauerstoff zum Herzen. Durch ein intensives Training vergrößert sich sogar das Herzvolumen. Ebenso nimmt die Anzahl der roten Blutkörperchen zu, die für den Sauerstofftransport zuständig ist. Die Folge: Das Gehirn wird besser versorgt, Jogger sind aufmerksamer und konzentrierter.

Eine Forschungsgruppe um Eliza Chakravarty von der Stanford University School of Medicine begleitete eine Laufsportgruppe sowie eine sportabstinente Gruppe. 20 Jahre wurden die Teilnehmer begleitet, die zu Beginn der Studie alle über 50 Jahre alt waren. Das verblüffende Ergebnis: 34 Prozent der Nicht-Läufer waren gestorben, wohingegen die Sterberate unter den Läufern nur 15 Prozent betrug.

Die Motivation macht's

Im besten Falle macht Laufen dann auch noch Spaß. Wer nicht von Haus aus passionierter Läufer ist, kann mit ein paar **Motivationstipps** nachhelfen. Beispielsweise gemeinsam mit Kollegen oder Freunden laufen, und sich zu festen Terminen verabreden. Oder per Schrittzähler die zurückgelegte Distanz messen. Empfehlenswert ist auch das Führen eines Trainingstagebuches. Der relativ hohe Energieverbrauch, rund 1 Kilokalorie pro Kilogramm und gelaufenem Kilometer, verbucht bei Figurbewussten ein weiteres Plus auf dem Motivationskonto. Um in das persönliche Laufpensum mehr Abwechslung zu bringen, eignet sich beispielsweise ein Intervalltraining aus Belastungs- und Entlastungsphasen. Das ist allerdings nur für Fortgeschrittene geeignet.

Zielorientiertes Training durch:

- Laufstilanalysen
- Detaillierte Trainingspläne
- Pulsuhren (für den optimalen Trainingsbereich)
- Leistungsdiagnostik (inkl. Lungenfunktions-/Laktattests)

Oder man variiert einfach mal die Laufstrecke und umrundet den See im Nachbarort. Wer voll Tatendrang die Laufschuhe schnürt, sollte es dennoch nicht übertreiben. Ein Übertraining belastet den Körper und äußert sich zum Beispiel mit Müdigkeit, Infektanfälligkeit oder zunehmenden Beschwerden am Bewegungsapparat. Die Leistungs- und Motivationskurve schnellt folglich rapide nach unten.

Richtige Technik und Ausrüstung

Neben dem Spaßfaktor darf natürlich auch die **richtige Technik** nicht fehlen. Doch wie laufe ich richtig? Bevor es überhaupt losgeht, ist erst einmal ein kurzes Warm-Up angesagt. Gerade beim morgendlichen Jogging, um Verletzungen wie etwa Zerrungen zu vermeiden. Schon mit dem ersten Schritt sollte der Fußaufsatz flach und dicht unter dem Körperschwerpunkt erfolgen. Denn so entlasten wir die vordere Schienbeinmuskulatur und das Knie. Auch die Armarbeit ist von Bedeutung. Schultern und Arme schwingen locker vor und zurück. Und zwar genau entgegengesetzt zu den

Beinen. Die Arme bewegen sich auf einer Linie neben dem Körper und parallel zur Laufrichtung. Der Winkel im Ellenbogengelenk beträgt maximal 90 Grad, die Hände bleiben locker und entspannt. Zum Abschluss ist ein kurzes Dehnprogramm angesagt. Gerade für Anfänger kann ein Joggingkurs sinnvoll sein. Auch im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung ist Laufen beliebt. „Wir führen bei fast allen unseren Kunden Lauftreffs in Begleitung eines qualifizierten Trainers durch“, berichtet Thomas Gröger, Bereichsleiter der betrieblichen Gesundheitsförderung der INTEGION GmbH. Das Interesse ist groß. Und es zeigt, dass Joggen - die ersten Laufveranstaltungen fanden bereits im antiken Griechenland statt - eine Art Dauertrend ist. Ebenso vom Lauffieber gepackt, stellen die INTEGION Mitarbeiter ihre Fitness unter Beweis: Bei der Teamstaffel im Münchener Westpark am 18. Juni 2009 gehen eine Damen- und eine Männerstaffel an den Start.

Exkurs: Seitenstechen

Entsteht durch?

- Verminderte Durchblutung des Zwerchfells
- Minderversorgung von Leber und Milz
- Verspannung der Bauchmuskulatur
- Ausdehnung der Darmwände

Was tun?

- Langsam und in einem gleichmäßigen Rhythmus weiterlaufen
- tief in den Bauch atmen
- mit der Faust auf die schmerzende Stelle drücken, den Oberkörper leicht nach vorne beugen und mit dem Ausatmen wieder loslassen.
- 2-3 Stunden vor dem Training keine festen Speisen verzehren

Redaktion

INTEGION GmbH
Leiterin Unternehmenskommunikation
Martina Dannheimer
Forststraße 39
82069 Hohenschäftlarn

fon +49 (0)89 171 03 267
fax +49 (0)8178 - 86 77 18
m.dannheimer@integion.de