2

Wie für mich alles begann und wie ich es weiter empfehlen kann – Tipps, Tricks und Ratschläge zum Lockerlaufen

Unsere Kundin aus Heilbronn wollte erneut einen Versuch starten und sich wieder sportlich betätigen. Beim Verabschieden nach unserem Besprechungstermin meinte sie zu mir: »Ach, ich würde ja auch so gerne wieder anfangen zu laufen, aber man muss halt wissen: Ich habe seit sechs Jahren nichts Sportliches mehr gemacht.« »Und wo ist da das Problem, wieder damit anzufangen?« fragte ich zurück. »Ich weiß halt nicht, wie ich den Anfang finde.« sagte sie mit einem Grinsen.

Ich machte ihr den Vorschlag, einen »Fahrplan« zum Lockerlaufen für sie zu erstellen. »Au ja, prima!« meinte sie etwas nachdenklich, denn sie wusste da schon, dass es nun keine Ausrede mehr gab. »Dabei tut man sich selber etwas Gutes.« Bewegung an der frischen Luft ist etwas Wunderbares, ursprünglich und natürlich.

Die Laufschuhe

Das A&O sind vernünftige Laufschuhe. Hier zahlt sich ein Besuch im Fachgeschäft aus. Lassen Sie sich beraten, evtl. mit Laufbandtest, ausgiebigem Anprobieren und viel Geduld. Nützlich ist das Bauchgefühl. Sobald Sie sich in den Schuhen wohl fühlen, schauen Sie nicht nur auf den Preis. Diese Schuhe werden über die nächsten Monate Ihre neuen Wegbegleiter sein. Bedenkt man, dass die Füße unser gesamtes Gewicht tragen und diese auch beim Lockerlaufen beansprucht werden, schonen gute Laufschuhe ihren gesamten Bewegungsapparat. Auch sparen sie durch eine fachliche Beratung mehr Geld, da sie nicht auf billige »Schnäppchen« reinfallen, die nach wenigen Trainingseinheiten weggeschmissen werden müssen. Fühlen Sie sich mit Ihrer Kaufentscheidung gut, können Sie auch bald mit Ihrem ersten Lauftraining beginnen.

Der Gesundheitscheck beim Arzt

Bevor Sie mit dem Laufen anfangen wollen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt des Vertrauens von Kopf bis Fuß durchchecken. Blutdruck, Blutwerte usw. sind wichtig für einen gesunden Start. Besonders interessant ist für mich der Blutwertetest. Diesen ließ ich damals extra machen, um endlich einmal handfeste Daten vom Arzt vorweisen zu können. Meine Blutwerte haben sich deutlich verbessert. Dies ist für mich ein weiteres Zeichen, dass Lockerlaufen ebenfalls die Gesundheit fördert.
Nach dem OK vom Hausarzt oder Sportmediziner, können Sie mit dem Training ruhigen Gewissens beginnen.

Los geht es – erster Trainingstag

Bequeme Kleidung reicht für den Anfang. Das sportliche Outfit kann nach Lust, Laune und Geldbeutel auch später noch »verfeinert« werden. Wichtig sind die richtigen Laufschuhe, Geduld und das entspannte Atmen. Empfehlenswert ist es, durch die Nase ein- und durch den leicht geöffneten Mund auszuatmen – das ist besonders in der kühleren Jahreszeit ratsam, da die Luft in der Nase angewärmt wird und dann erst die Lunge erreicht. Pusten Sie ruhig mehrmals verbrauchte Luft – also sämtlichen Ballast – heraus, so können sie die neue Luft besser aufnehmen und verhindern unangenehmes Seitenstechen.

Suchen Sie sich eine Laufstrecke aus, die Ihnen gefällt. Ob durch den Wald, einen Park, ein Wohnviertel, um

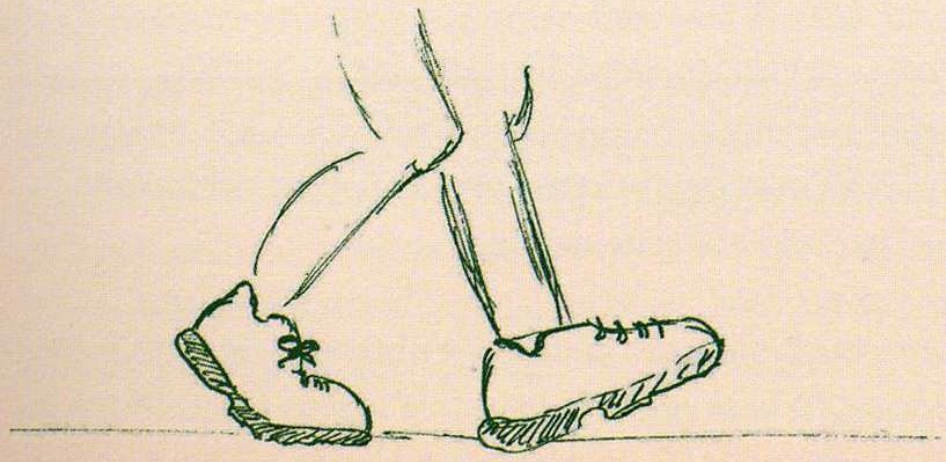
Ausblick meiner Laufstrecke: Bad Emstaler Erzeberg – ein Landschaftsdrache, der schützend wacht.

einen See oder einen Sportplatz herum. Bewegen Sie sich dort, wo Sie sich sicherfühlen.

Wichtig: Laufen Sie nicht zu schnell und bewegen Sie sich Step-by-Step, also Schritt für Schritt. Laufen Sie nicht, wenn Sie zuvor etwas gegessen haben. Bewährt hat sich bei mir bis zu 2-3 Stunden vorher nichts zu essen.

Die erste Trainingseinheit sollte wie folgt aussehen:

250m gehen und 150 m Lockerlaufen – je dreimal nacheinander.

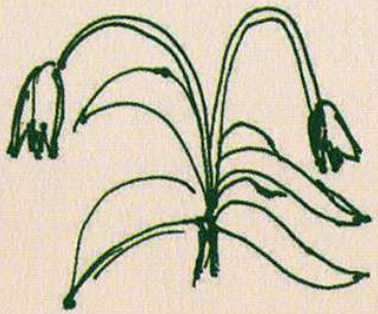


Gleichmäßig abrollende Schrittbewegungen.

Spazieren Sie vom Startpunkt, den Sie sich selber ausgesucht haben, mit zügigen, kleinen Schritten, ca. 250 m. (Da Sie sicherlich nicht mit dem Bandmaß die Strecke abmessen werden, können sie sich Ihr Schrittmaß zu Hause abmessen und draußen zur Hilfe nehmen.) Die leicht angewinkelten Arme sollen beim Lockerlaufen stets rhythmisch mitschwingen, egal ob Sie gehen oder lockerlaufen. Laufen Sie gerade und mit erhobenem Kopf (gleich einer geführten Marionette), Schultern nach hinten ziehen und die Hüftpartie leicht nach vorne schieben. Bringen Sie nun Ihren Körper in eine aktivere Bewegung, ähnlich einem leichten Traben, so dass Sie sich nebenbei noch unterhalten oder summen können. Dabei immer gleichmäßig ein paar Schritte einatmen und ein paar Schritte ausatmen. Mehr Schritte aus- als einatmen.
Das Ganze dreimal hintereinander: schnelles Gehen, lockeres Laufen, je dreimal. Dies reicht für das erste Lauftraining, auch wenn man sich noch nicht ausgepowert fühlt.

Bitte gehen Sie alles langsam und entspannt an!

Jedes Lauftraining wird durch Dehnen und Strecken der Muskulatur beendet. Greifen Sie mehrmals nach den Sternen. Strecken Sie sich nach allen Seiten aus. Schütteln Sie Ihre Arme und Beine aus. Diese Dehn- und Streckübungen genügen für den Anfang. Ausgefeilte Übungen zu diesem Thema sollten Sie mit Ihrem Sportmediziner abklären, da dieser Bereich wichtig ist und nicht außer Acht gelassen werden darf. Duschen oder baden Sie, je nach Geschmack, und lassen Sie die erste Laufeinheit mit dem tollen Gefühl: »Ab jetzt beginnt ein neuer Lebensabschnitt« ausklingen.



Tulpen, die nicht rechtzeitig ins Wasser gestellt wurden, welken mit der Zeit …

… doch stellt man sie anschließend ins Wasser, raffen sie sich wieder auf.

Nach und nach werden Sie merken, dass Sie Lust bekommen, sich ausgewogen und gesund zu ernähren. Trinken Sie ausreichend Wasser (ca. 1,5 - 2 Liter pro Tag), um Ihren Körper optimal mit Flüssigkeit und Mineralien zu versorgen. Der menschliche Körper besteht zu ca. 80% aus Wasser. Wie bei Pflanzen, muss auch bei uns Menschen der Wasserhaushalt ausgewogen sein, um ein vitales Leben ermöglichen zu können.

Das Gleiche wird am zweiten Trainingstag wiederholt. Gönnen Sie sich am dritten Tag eine Trainingspause und gehen Sie den Ablauf mental noch einmal durch.

Vierter und fünfter Trainingstag:

150 m zügiges Gehen und 250 m Lockerlaufen – je dreimal nacheinander

Anschließend zwei Tage Pause und nun können Sie ganz locker (!) eine größere Laufstrecke von ca. 2 - 3 km ins Visier nehmen. Wichtig bei allem Laufen ist eine aufrechte Haltung und das ruhige Ein- und Ausatmen.

Vielleicht hört sich das für Sie zu gemächlich an, doch so langsam begann ich vor einigen Jahren wieder mit dem regelmäßigen Sport – und bin vielleicht gerade deshalb heute noch dabei.

Sobald man Seitenstiche verspürt, die Arme heben und entspannt weitergehen, bei gleichmäßigem Ein- und Ausatmen.

Mit der Zeit werden Sie das zügige Gehen durch langsameres Lockerlaufen ersetzen können, dadurch bleibt Ihr gleichmäßiger Laufrhythmus bestehen.

Bald bekommen Sie ein immer besseres Gefühl und Gespür, welcher Laufrhythmus zu Ihnen passt. Für mich persönlich habe ich inzwischen herausgefunden, dass es gut ist, nicht auf zu lange Strecken zu pochen, sondern Zeit zu finden, mindestens drei bis vier Mal in der Woche 30 - 45 Minuten das Lockerlaufen zu trainieren. Vielleicht geht es Ihnen bald auch so wie mir und Sie lesen auch das ein oder andere Laufbuch. Besonders gut hat mir das Laufbuch von Dieter Baumann gefallen.

Damit sie anhaltend Freude bei diesem neuen Lebensabschnitt haben, sind ein paar Faustregeln nützlich:

- Fangen Sie einfach an und pausieren Sie gedanklich mit eventuellen Vorurteilen.
- Sagen Sie nicht: »Das schaffe ich nicht.« Damit hemmen Sie sich und Ihre Leistungen.
- Jeder, der gehen kann, kann auch Lockerlaufen erlernen.
- Seien Sie mutig, etwas Wunderbares zuzulassen.
- Geben Sie sich eine Chance: Egal wie sportlich oder unsportlich Sie sind oder Sie sich fühlen.
- Zeigen Sie freudigen, gut gelaunten Lebenswillen.
- Schauen Sie nach vorne – ohne »Wenn und Aber«.
- Laufen Sie aufrecht, denn ein aufrechter Gang strahlt Selbstvertrauen aus.
- Halten Sie drei Wochen durch und entscheiden dann, ob es etwas für Sie ist oder nicht.

Wichtig: Es läuft sich »runder«, setzt man die Ferse zuerst auf und lässt den jeweiligen Fuß dann nach vorne hin »abrollen« (das habe ich mir von meinem Hund abgeschaut, so »trabt« er ganz entspannt. Es ist eine gleichmäßige Leichtigkeit zu fühlen). Ebenso ist bekannt, dass Naturvölker, die heute noch viel zu Fuß unterwegs sind, mit dieser natürlichen Technik am besten vorankommen. Besonders für Damen, die es gewöhnt sind, oft mit Absatzschuhen zu gehen, scheint dies anfangs vielleicht ungewohnt. So ging es mir auch und heute ist es genau richtig, einen Ausgleich für das Tragen der Pumps zu schaffen – also, keine Angst vor flachen Schuhen.

Fällt es Ihnen einmal nicht leicht, die Laufrunde zu meistern, dann singen Sie ein entspannendes Lied vor sich hin oder summen Sie. Durch Ihr Summen oder Singen erfährt Ihr Körper entsprechende Schwingungen, die Blockaden lösen sich, welche wiederum zur entspannten Laufeinheit zurückführt. Erst dadurch schwingen Sie die Arme, oft auch unbewusst, richtig mit. So erfolgt ein kompletter Ablauf, der das System in Ihnen in die richtige Frequenz setzt und durch den der Herz-Kreislaufprozess rund läuft.

Sie werden bestimmt schon bald Ihre eigenen Liedfavoriten haben.

Liedvorschläge für Lockerlaufen sind von Wilson Pickett »In the Midnight Hour«, »Ain`t no Montain High Enough« von Marven Gaye & Tammi Terrell. Bei Regenwetter summe ich z.B. gerne »I`m singing in the Rain«.

In der ersten Laufgruppe, in der ich mittrainierte, liefen viele mit Pulsuhren, die piepten wenn man zu schnell lief – das brauchte ich nicht, da ich anfangs intensiv in mich reinhorchte. Lieber etwas langsamer laufen, das ist gesünder.

Inzwischen laufe ich mit meinem Hund, dem ich an dieser Stelle danken möchte. Er ist echt ein treuer Gefährte und hilft mir dabei, meine Strecke durchzuziehen und daher entstand auch das »give five« (Abklatschen). Jedes Mal, wenn wir zurückkommen und die Leine abgelegt ist, klatschen wir ab. Es ist zum Ritual geworden.

Mein Sparringspartner Gauner.

Sein Leben sportlich fair zu gestalten ist wünschenswert, sein Bestes zu geben von Vorteil. Förderlich hierfür sind Trainingseinheiten mit Lockerlaufen: Versuchen Sie sich zunächst mit wirklich knappen Schrittlängen gleichmäßig in Trab zu bringen und die Füße dabei sanft abzurollen. Die Arme schwingen gleichmäßig mit, der Körper bleibt gerade. Das Ein- und Ausatmen fällt leichter, wenn der Brustkorb breit und gerade aufgerichtet ist. Lassen Sie Wenn und Aber hinter sich, um Ihre neu gewonnene, kostbare Energie sinnvoll einsetzen zu können. Eine wohltuende Gleichmäßigkeit wird im ganzen Körper spürbar, jedoch erst nach einigen Trainingseinheiten, wenn sich eine gewisse Automatisierung beim Lockerlaufen eingestellt hat. Bitte haben Sie Geduld und Vertrauen in sich selbst.

Probieren Sie dann vielleicht auch einmal, einige Schritte Lockerlaufen rückwärts zu nehmen. Setzen Sie dazu zuerst auf dem Ballen auf und rollen Sie dann unverkrampft und so gut es geht rückwärts ab. Durchhaltetipps während des Laufens sind singen, summen oder prusten.