

2) Vom Gehen zum Laufen

Die nun folgenden Trainingshinweise richten sich vor allem an diejenigen, denen Walking zu wenig und Laufen noch zu viel ist. Gehen ist die langsamste Form des Laufens, und sich in einem Wechsel zwischen Laufen und Gehen zu bewegen ist keine Schande, sondern ein Fortschritt!

Energetisch ist Laufen effizienter als Gehen, denn beim Laufen verbrennt man mehr Energie als beim Gehen, und mit Hilfe der Gehpause können Sie Laufabschnitte bewältigen, die sie vorher vielleicht noch nicht für möglich gehalten haben. Zudem lassen sich nur durch einen Laufschrift höhere Belastungen realisieren. Glauben Sie nicht? Dann versuchen Sie mal durch Gehen Ihren Puls auf 80-90% Ihrer max. Herzfrequenz zu steigern. (Falls sie dies als Gesunder nicht übergewichtiger Mensch schaffen, dann sollten sie sich an einen Arzt wenden)

Das Wechselspiel von Laufen und Gehen eignet sich hervorragend zur Stabilisation des Fitnesslevels, zum Abnehmen, Aufbau einer Grundlagenausdauer und zum erkunden seiner Umgebung. Sie steigern schrittweise die Laufabschnitte, behalten die Länge der Gehpausen oder / und verkürzen diese Schrittweise, bis sie Ihr Ziel erreicht haben. Sie können so lernen mehr Kalorien in kürzerer Zeit zu verbrennen, denn, vorausgesetzt sie schaffen es schon 30 Min. am Stück zu laufen, sie werden feststellen, wieviel mehr Kalorien sie verbraucht haben durch Laufen an Stelle von 30 Min. gehen. Dies bedeutet, wenn sie ein Kalorienziel verfolgen, daß sie dann eventuell schon nach 15Min. Laufen die von Ihnen angestrebte Kalorienmenge verbraucht haben, für die sie einmal 30 und mehr Minuten haben Walken müssen!

Ein weiterer großer Vorteil von Gehpausen ist die damit verbundene aktive Regenerationsphase, in der sich Ihre Muskulatur erholen kann und sie erst einen Eindruck des bis dahin geleisteten erhalten. Kurz in sich rein horchen, wieder sammeln für den nächsten Abschnitt, und auch ein Blick zum Kalorienzähler und Pulsmesser geben einem in der Erholungsphase die Chance der Neuorientierung, eventuell auch das Zeichen wann eben mit dem Training an dem Tag Schluß ist.

Trainingsempfehlung: 2-3 x pro Woche Training, mind. 15 – 30 Min., oder bis evtl. Zeitziel, bzw. Kalorienziel erreicht ist. Das Training sollte am Anfang wie folgt aussehen: 5Min. Walking bei Puls 60-70%Hfmax, dann Laufen 1-5Min. bei Puls bis 80% HF max. dann wieder Walking bei 60-70%Hf max., die Walkingpause sollte so lange sein, wie sie vorher gelaufen sind. Diese Sequenz kann beliebig oft wiederholt werden. Ziel ist es die Laufphasen stetig zu verlängern, z.B. 10 Min. Laufen, 15 Min., 20 Min. usw..

Die Pausenlänge in den ersten Wochen sollten unverändert bleiben, bis Sie etwa drei Mal so lange am Stück laufen können, wie bei Ihrem ersten Laufversuch. Die Pausenlänge sollte nach Gefühl gewählt werden, wichtig ist nur, das Ihr Puls in den Pausen immer bis auf 60% max. 70% der MaxHF gesunken ist, und sie einige Zeit in diesem Pulszustand verbracht haben, bevor sie wieder los laufen. Wenn Sie dann in der Lage sind Abschnitte von 15 Min. und mehr mit 80% ihrer Hfmax zu laufen, dann sollten sie Ihr Tempo wieder etwas drosseln und sich von nun an bei einem Pulswert von 75% der Hfmax bewegen, und die Laufphasen ausbauen. Jetzt sind sie schon mehr Läufer als Walker und können sich mit den weiteren Trainingsplänen beschäftigen, die wir auf den nächsten Seiten für Sie vorbereitet haben.