



## November 2010

### Pause machen und damit besser werden

Aus der Trainingslehre wissen wir schon lange, daß eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit nur dann möglich ist, wenn nach Belastungsreizen eine angemessene Ruhephase folgt. Während dieser Ruhezeit, kann der Organismus die gesetzten Reize im Stillen verarbeiten. Will heißen: Schäden am Körper reparieren, Depots wieder auffüllen und Reserven anlegen. Damit wird der Körper vorbereitet, um neue (und härtere) Belastungen zu überstehen und daraus gestärkt hervorzugehen.

Folgende Konsequenzen für die **Wochenroutine** sind deshalb sinnvoll:

1. Wer jeden Tag trainiert, sollte harte Tage (= stark ermüdendes Laufen) mit lockeren Tagen abwechseln ("One day easy, one day hard"-Prinzip von Bill Bowermann).
2. Wer nur 3 bis 4 Mal die Woche oder gar seltener trainiert, sollte seine Trainingstage möglichst so verteilen, daß keine zu langen Pausen zwischen den Läufen entstehen ("Einen Tag was tun und den nächsten ruh'n").

Nach Phasen von intensivem Training und Wettkämpfen hat sich, nicht nur für Spitzenläufer bewährt, längere Schonzeiten einzubauen. Hierzu existiert eine weitere Trainingsweisheit, die **Foster-Regel**: Nach einem erschöpfenden Wettkampf, sollte der Athlet so viele Tage mit erschöpfenden Training aussetzen, so viele Meilen der Wettkampf hatte.

Also nach einem 10km-Lauf 6 Tage, nach einem Halbmarathon 13 Tage, usw.

Was liegt also näher, als in der wettkampfarmen Zeit von Anfang November bis Ende Dezember, solch eine Schonzeit in die Jahres-Trainingsplanung einzubauen?

Kennen Sie schon das aktuelle eBook vom "Laufdokter"?

**"Gesunde Ernährung im Alltag und Sport"**



Klicken Sie jetzt auf das Bild und Sie können **KOSTENLOS** in einer Seite probelesen.

**W**er seit dem Frühling durchtrainiert hat, (Aufbau-)Wettkämpfe und vielleicht einen Marathon-Rennen als Höhepunkt im Herbst gelaufen ist, sollte nun kürzer treten, um seinen “Akku” wieder aufzuladen. Nach dem Marathon-Rennen mindestens 26 Tage.

**V**on solch einer Ruhepause profitieren nicht nur Muskeln und Gelenke, sondern vor allem das **Immunsystem**. Die Folge ist eine stabile Gesundheit ohne Erkältungskrankheiten in der kalten Jahreszeit und (bei vernünftigem Pensum) eine Wintertrainings-Periode ohne Überlastungsreaktionen und Verletzungen.

**S**ollten alle LäuferInnen eine Laufpause einlegen?

Nein!

Wer seltener als 3 mal die Woche Laufen geht und/oder aus welchen Gründen auch immer keine erschöpfenden Wettkämpfe im Herbst hinter sich gebracht hat, kann getrost bei seiner Routine bleiben.

Wer (auch ohne Wettkampfpraxis) Schmerzen und Zipperlein am Bewegungssystem verspürt, der sollte **JETZT** seine Trainingsroutine zumindestens drosseln, damit die Selbstheilungskräfte des Organismus wirken können.

**G**eplante Auszeiten stärken Ihren Körper und verhindern das gefürchtete [Übertrainingssyndrom](#). Mit dieser Strategie beugen Sie unerwarteten Zwangspausen zu einem ungünstigen Zeitpunkt vor!

**D**eshalb der Lauftipp für heute:

Lassen Sie das Laufen mal für ein paar Tage ganz sein! Wenn Sie sich unbedingt bewegen “müssen” oder Sorge um Ihr Gewicht haben, machen Sie ein- bis zweimal die Woche etwas Anderes: Schwimmen, Tanzkurs, Fitness-Studio, Ski-Gymnastik,... eben eine komplett anders geartete Bewegungstätigkeit.

**W**enn Sie nach diesem “Urlaub vom Laufen” anschließend wieder Ihre Lieblings-Laufstrecke unter die Sohlen nehmen, werden Sie sich wie neugeboren, gestärkt und motiviert für neue Laufziele fühlen.

**P**robieren Sie es aus...

...und Sie bleiben gesund während Sie weiterlaufen

Ihr

**Dr. Tasso Vounatsos**

[www.derlaufdokter.de](http://www.derlaufdokter.de)

Möchten Sie einen Kommentar loswerden? Tun Sie das bitte auf meinen Blogs [derlaufdokter.wordpress.com](http://derlaufdokter.wordpress.com) und [derlaufdokter.blogspot.com](http://derlaufdokter.blogspot.com)

Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie sich ausdrücklich dafür angemeldet haben. Wenn Sie keine weiteren Newsletter vom “Laufdokter” mehr erhalten wollen, so können Sie sich [hier](#) jederzeit aus dem Verteiler wieder austragen.