



Februar 2011

Schneller werden im Winter

Der Winter ist für die meisten von uns eine Periode des langsamen Laufens. Wenig einladende Wetterbedingungen machen es uns schwer überhaupt die Laufschuhe zu schnüren. Und wenn wir einmal dick eingepackt in die Kälte rauslaufen, so trainieren wir zumeist in verhältnismäßig langsamem Lauftempo.

Das ist auch gut so! Mit Hilfe der äußeren Bedingungen werden wir im Winter “genötigt” Grundlagen-Ausdauer zu tanken. Das bereitet unseren Körper darauf vor, die später im Jahr folgenden härteren Trainingsläufe und Wettkämpfe gut zu verarbeiten und besser wegzustecken.

Doch jede Medaille hat auch ihre Kehrseite: Ständiges “langsam-Laufen” verkürzt den Laufschriff, vermindert unseren Knie-Hub und die Abstoß-Kraft unserer Füße. Muskeln die für das schnelle Laufen verantwortlich zeichnen, verlieren an Kraft und deren Gegenspieler an Geschmeidigkeit. Wir gewöhnen uns einen kurzen, kraftlosen Bewegungsablauf an, der für Ultra-Läufer bezeichnend ist.

Wer Monate lang nur in maßvollem Tempo unterwegs ist, tut sich schwer wieder in Schwung zu kommen. Gerade die Älteren (über 40) von uns fangen sich im Frühjahr Überlastungs-Schäden ein bei dem Versuch “Hau-Ruck”-artig wieder schneller zu werden. Somit birgt auch die monatelange Schonung, die Gefahr sich alsbald wieder zu verletzen, wenn die Zeit gekommen ist wieder schneller zu laufen.

Eine Möglichkeit, um sich im Winter die Fähigkeiten des schnellen Laufens zu erhalten (oder gar zu verbessern) lautet: Auch bei Kälte und schlechten äußeren Laufbedingungen das schnelle Laufen immer wieder kurz zu üben. Keine Sorge: Ich plädiere nicht für Intervall-Training oder erschöpfende Tempoläufe bei Frost! Schnelles Laufen bedeutet nicht zwangsweise sich im Training “fertig zu machen”. Vielmehr können Elemente des Sprint-Trainings in die langsamen Winterläufe eingebaut werden!

In einem alten Trainingsbuch für LäuferInnen fand ich die Empfehlung “Three Times Something”. Das bedeutet: Bauen sie in Ihre Dauerläufe 3 Wiederholungen einer Übung zur Verbesserung Ihrer Schnell-Lauf-Fähigkeiten ein. Ein Beispiel gefällig? Auf einer meiner Trainingsstrecken komme ich nach 20

Minuten an eine Autobahnunterführung. Ich laufe langsam hinab und wechsele beim bergauf laufen aus dem Laufschrift in den Hopslerlauf für etwa eine halbe Minute. Mein Puls steigt am Ende des Hopsens auf über 160. Ich drehe eine Schleife von etwa 5 Minuten jenseits der Autobahn und auf dem Rückweg wiederhole ich das Spielchen. Oben angekommen trabe ich 5 Minuten und drehe zurück zur Unterführung, die ich langsam hinunterjogge. Ich drehe am tiefsten Punkt um und hopse wieder hinauf. Das war's. Noch 20 Minuten Dackeltrab und ich bin zuhause. Ich habe in meinen Stundenlauf dreimal etwa 30 Sekunden lang was für die Abstoßkraft meiner Füße und für meine Kniehebemuskulatur getan.

Eine weitere Möglichkeit? Auf einer anderen Trainingsstrecke komme ich am Parkplatz eines Laden-Zentrums vorbei. Hier wird auch bei Schnee und Glatteis der Parkplatz immer geräumt und gestreut. Ein flacher Asphalt-Streifen von etwa 80 Meter lädt ein zu flottem Laufen. Ich gebe Gas und mache einen Steigerungslauf mit lang gezogenen Schritt für etwa 10 Sekunden bis fast in den Sprint. Sobald ich merke, dass Willenskraft notwendig wird, trotte ich aus. Ich trabe um das Einkaufszentrum herum und wiederhole den Steigerungslauf noch weitere 2 Mal. Ein wohliges Wärme-Gefühl durchströmt meinen Körper von den Haarspitzen bis zu den Zehen. Ohne mich abzurackern habe ich meinen Körper daran erinnert, wie schnelles Laufen funktioniert. Kein beißen, kein kämpfen, kein Muskelkater dannach!

Viele weitere solcher Elemente können Sie immer mal wieder in Ihre langsame Winterläufe einstreuen. Es können die Treppen einer S-Bahn-Station sein, die Fußgänger-Überführung über die Hauptstraße, der Schlittenberg in Ihrer Nachbarschaft oder der tiefe Schnee auf einem nicht geräumten Fußballfeld (das Sie im Kniehebelauf bezwingen können) und, und, und....

Somit der Lauftipp für heute:

Streuen Sie in Ihre Winterläufe etwas Würze. Geben Sie zwischendurch kurz kräftig "Gas" **ohne** sich zu erschöpfen. Drei mal pro Lauf, weniger als 1 Minute reicht aus.

Probieren Sie es aus...

...und Sie bleiben gesund während Sie weiterlaufen

Ihr

Dr. Tasso Vounatsos

Kennen Sie schon das aktuelle eBook vom "Laufdoktor"?

"Gesunde Ernährung im Alltag und Sport"



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

www.derlaufdoktor.de

Möchten Sie einen Kommentar loswerden? Tun Sie das bitte auf meinen Blogs derlaufdokter.wordpress.com und 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.