

In der Kürze liegt die Würze

Die zehn Gebote des Laufens, aufgezeichnet von Manfred Steffny 2008, sind ein Markstein für Läufer und Läuferinnen. Jetzt geht es ins Detail.

VII. DU SOLLST DEINE SCHNELLIGKEIT VERBESSERN!

Der beste Marathonläufer der Welt ist der mit einer Bestzeit von 10,0 sec über 100 m und der größten Ausdauer. Dieser Ausspruch von Emil Zatopek ist richtig und falsch. Natürlich kommt es beim Lauf darauf an, eine möglichst gute Grundschnelligkeit zu haben. Aber vorrangig sind die jeweiligen anatomischen Voraussetzungen. Einerseits: Wer doppelt so langsam über 100 m ist als die Weltklasse, hat einfach nur geringe läuferische Qualitäten und kann froh sein, einen Marathonlauf in vier Stunden zu bewältigen. Andererseits: Mit 10,0 sec über 100 m hat man eine ganz andere Muskelstruktur als normale Menschen und zwar einen hohen Anteil von FT-Muskulatur (FastTwitch). Diese können nur wenig trainiert bzw. umgebaut werden. Das sind reaktionsschnelle, kurzfasrige Muskeln. Man kann behaupten: Wer mit 15 Jahren als Junge keine 12,0 sec und als Mädchen keine 13,0 sec über 100 m läuft, wird nie ein guter Sprinter. Da kann man machen, was man will. Verbesserungsfähig ist nur die Startbeschleunigung und die Phase ab 60 m.

Das muss den Durchschnittsmenschen mit seinen langfasrigen ST-Muskel (Slow Twitch) nicht beunruhigen. Er sollte jedoch dafür sorgen, dass seine relative Schnelligkeit nicht unterdrückt, sondern neben der Ausdauer trainiert wird. Dazu gehört eine vielseitige Ausbildung der Muskulatur, wozu unterschiedliches Tempo, aber auch unterschiedliche Böden gehören. Der Schnellläufer muss sich schon mal auf der Bahn, auf festem Boden oder Rasen erproben, Asphalt unterstützt den fließenden Schritt nicht. Der optimale Fußabdruck auch über den Ballen, wie er beim Sprinten angewandt wird, ist beeinträchtigt. Ein stärkerer Knieeinsatz wird ebenso gebremst durch den harten Boden.

Es sollte möglichst einmal in der Woche auch schneller gelaufen werden. Der Dauerläufer sollte dabei keinen vollen Sprint über 100 m hinlegen, das können die meisten Spezialisten auch nicht, die aus der Startphase erst ca. 25 m brauchen, um auf volles Tempo zu kommen und dieses im Allgemeinen nur bis 90 m halten können. Start aus Blöcken und Reaktionszeit sind uninteressant.

FREQUENZ UND SCHRITTLÄNGE

Die gebräuchlichste Form des schnellen Laufs für Dauerleister sind Steigerungsläufe auf geradem, flachem Gelände, auf der Bahn am besten aus der Kurve heraus. Dabei spielt man mit den beiden Komponenten Schrittfrequenz und Schrittlänge. Man beginnt mit kurzen, kräftigen Stakkato-Schritten und wird, indem man den Schritt fließend verlängert, immer schneller. Dies ist auch eine optimale Schulung, einen ansprechenden Laufschrift zu finden, unumgänglich für alle, die sich an verschiedenen langen Wettkampfstrecken beteiligen. Für einen 5.000-m-Lauf wird ein anderer Schritt als für 10 km verlangt, Halbmarathon zieht man durch, bei Marathon wechselt man schon mal in den Sparschritt. Schrittlänge und Schrittfrequenz variieren, wobei man nicht dem Irrglauben verfallen sollte, dass ein längerer Schritt in jedem Fall schneller ist. Ein lang gezogener Schritt dauert auch länger, wenn die Abstoßkraft des Fußes geringer wird. Mit dem Messen des Schritts – angeblich im Sprint mindestens 1,70 m lang – sollte man sich nicht aufhalten.

Beim Fahrtspieltraining erfolgt die Anpassung beinahe automatisch. Gezielter aber ist ein Schnelligkeitstraining. Neben den Steigerungsläufen empfehlen sich sogenannte Windsprints, auch fliegende Sprints genannt. Dabei wird ein Anlauf genommen und bei Erreichen eines individuellen Höchsttempo versucht man, dieses ca. 50 m lang zu halten. Die Geschwindigkeit kann auch mit Gefühl dosiert werden. Die Windsprints können mit relativ kurzen Erholungspausen ca. 5x gelaufen werden, von gut trainierten jüngeren Läufern auch 10x mit einer Serienpause nach fünf Sprints. Stoppt man seine Zeiten, so kann man seine Grundschnelligkeit über 100 m gut errechnen: 50-m-Zeit mal zwei plus 0,8 sec für die bei einem Startblock oder im Stand langsamere Beschleunigung. Ein weiteres Trainingsmittel sind 4x25 m volles Tempo wie in der Schiedsrichterausbildung. Unter 4 sec ist schon passabel. Zusätzlich kann man im Gelände mit 2-4% Gefälle bzw. Steigung wechselseitig schnell bergauf (Frequenz) bzw. schnell bergab mit lang gezogenem Schritt laufen.

Die Gymnastik zielt auf Kniehebeläufe für rückwärtige Oberschenkelmuskeln und Gesäß, kurze Treppenläufe für Abdruck und Frequenz sowie Sprintsimulation an einer Barriere mit ausgestreckten Armen.

Der Einsatz von Geräten wie Handicap mit Thera-Band, Laufen mit Gewichten oder vor Zugmaschinen ist nur Spezialisten dienlich, wenn überhaupt.



Steffnys Lauftipps

Was läuft

DIE ZEHN GEBOTE DES LAUFENS

Das gesamte Laufwissen kann man in zehn Gebote zusammenfassen. Wichtig ist dabei besonders die Wertigkeit der einzelnen Punkte und die Reihenfolge, wo der Hebel anzusetzen ist. Wer mehr als zwei dieser Gebote ungenügend erfüllt, kann seine individuelle Leistungspotenzial nicht erreichen. Die Gebote sind unabhängig vom Geschlecht und vom Alter.

VON MANFRED STEFFNY

I. DU SOLLST DICH BEIM TRAINING AUSREICHEND AUF- UND ABWÄRMEN.

Muskeln und Organe müssen allmählich an die Belastung angepasst werden, dazu sind mindestens 10 min erforderlich. Oft hat man erst nach 30-40 min das Gefühl, wohliger unter Volldampf zu laufen und dass die Trainingswirkung einsetzt. Genauso wichtig ist es, dass die Belastung abklingen muss. Der Puls kann sich so beruhigen und das Nachschwitzen wird nicht als unangenehm empfunden.

TODSÜNDE: 40 min aus dem Haus raus „kloppen“ bis zurück vor die Haustür.

LÄSSLICHE SÜNDE: Nach dem Training nicht auslaufen, nur duschen.

II. DU SOLLST DEINE AUSDAUER VERBESSERN!

Egal in welchem Tempo, jeder Schritt ist wirkungsvoll. Langsames, längeres Laufen wirkt als homöopathische Dosis für alle Systeme, schnellere Dauerläufe sprechen Muskulatur und Organe stärker an. Die rechte Mischung macht es. Für Schritt- und Rhythmuswechsel beim Gefühl der Gleichmäßigkeit sorgt der Bodenwechsel: Straße, Waldboden, Sand und Gras als Untergrund, auch schon mal die Laufbahn. Die Dauer: für Marathon 1-3 Stunden, für 10 km 45 bis 90 min.

TODSÜNDE: Nur scharfes Intervalltraining machen.

LÄSSLICHE SÜNDE: In der Trainingsgruppe jedem Tempo folgen.

III. DU SOLLST DEIN KÖRPERGEWICHT REGULIEREN!

Junge Männer haben einen durchschnittlichen Fettanteil von 15-18%, junge Frauen von 25-30%. Wer über diesen Werten liegt, sollte abspenken. Bei gut trainierten Langstreckenläufern liegen die Werte unter 10 bzw. 20%, in der Weltelite weit darunter. Der Body Mass Index (BMI) sollte für Marathon-Wettkämpfer unbedingt unter 25 liegen, bei Männern idealerweise um 20 und bei Frauen zwischen 18 und 20. Umgekehrt gelten Werte unter 18 bei Männern und unter 17 bei Frauen als untergewichtig und leistungsmindernd mit negativen Folgen für zunächst den Stoffwechsel bis hin zu Ermüdungsbrüchen, bei Frauen einhergehend mit Menstruationsstörungen.

TODSÜNDE: Niemals auf die Waage steigen.

LÄSSLICHE SÜNDE: Unkontrollierte Zwischenmahlzeiten.

IV. DU SOLLST VERLETZUNGEN VERMEIDEN!

Wer ein scharfes Training mit Verspannungen, Muskelkater oder Schmerzen als Folge der letzten Belastung beginnt, gefährdet sich. Ein härter bzw. ein leichter Trainingstag oder ein Ruhetag sollten sich abwechseln. Belastung und Entlastung müssen in Balance sein, um eine stetige Entwicklung zu ermöglichen. Dazu gehören auch Aktivitäten wie Gymnastik, Sauna, Massagen und Aquajogging sowie der jeweiligen Anforderung gewachsene Laufschuhe.

ring gewachsene Laufschuhe.

TODSÜNDE: Kaputttes oder ungenügendes Schuhmaterial.

LÄSSLICHE SÜNDE: Gymnastik vergessen.

V. DU SOLLST DICH GESUND ERNÄHREN UND KLEIDEN!

Slow Food statt Fast Food, nachhaltige Kost, vollwertig, aber ohne vegetarisches Diktat, kohlenhydratreich, aber keine Pudding-Diät, fettarm, aber nicht ohne hochwertige Pflanzenöle, das sind die Stichworte.

In unseren gemäßigten, regenreichen Zonen spielt eine funktionelle Kleidung eine Rolle. Wer stundenlang läuft, sollte seinen Körper ebenso vor Nässe und Kälte wie auch vor Wärme schützen.

TODSÜNDE: Fetttes Essen mit Alkohol und Zigaretten runterspülen.

LÄSSLICHE SÜNDE: Bestzeit mit ein paar Bier feiern.

VI. DU SOLLST DEINE TEMPORHÄRTE VERBESSERN!

Wer aus dem Anfängerstadium heraus ist, erlernt Tempoläufen zunächst durch ein schnelleres letztes Drittel beim Dauerlauf, später durch gezielte Tempoläufe im Renntempo, hilfreiche im Gelände durch errechnete Herzfrequenzbelastung. Eingestreute Läufe über 1.000 m oder 2.000 m dienen der Anpassung, besser ist ein klassisches MRT-Training über beispielsweise 3 x 5.000 m im Marathontempo bzw. 4 x 2.000 m im 10.000-m-Tempo oder 5 x 1.000 m im 5.000-m-Tempo.

TODSÜNDE: Immer nur ein Tempo laufen.

LÄSSLICHE SÜNDE: Zu schnelle Tempoläufe.

VII. DU SOLLST DEINE SCHNELLIGKEIT VERBESSERN!

Wer als Gesunder die 100 m langsamer als 20 sec läuft, kann nicht erwarten, Marathon unter 3:45 h zu laufen. Auch eine nicht ausgebildete FT-Muskulatur (schnellkräftiger Fasern) muss ausgebildet werden durch Steigerungsläufe und kurze Sprints. Auch leichtes Bergablaufen auf gerader Strecke ist hilfreich. Sprungläufe dienen der Erhöhung der Schrittfrequenz, Kniehebeläufe verlängern den Schritt.

TODSÜNDE: Immer nur ein Tempo laufen.

LÄSSLICHE SÜNDE: Nur auf der Straße laufen.

VIII. DU SOLLST DICH AUSREICHEND ERHOLEN!

Bedenklich ist es, wenn sich beruflicher und familiärer Stress summieren und Laufstess dazu kommt. In solchen Situationen muss das Lauftraining zurückgeschraubt werden, regenerativ sein. Jede Stunde körperlicher Belastung erfordert gleich lange Ruhezeiten, wobei regelmäßige leichte Dauerläufe das Schlafbedürfnis herabsetzen können.

TODSÜNDE: Mit Fieber und Verletzung laufen.

LÄSSLICHE SÜNDE: Seinen Ruhepuls nicht kennen.

IX. DU SOLLST DEINE WETTKÄMPFE SORGFÄLTIG PLANEN!

Wer nur Marathon läuft, sollte sich vorher mit mindestens einem Rennen auf kürzeren Strecken aufbauen. Der 10-km-Spezialist oder Bahnläufer muss auch die Nachbarstrecken im Griff haben. Erfolgversprechend sind Schwerpunkte im Frühjahr und Herbst mit gezieltem Aufbau.

TODSÜNDE: Untrainiert bei schönem Wetter spontan nachmelden

LÄSSLICHE SÜNDE: Überlänger Aussetzen.

X. DU SOLLST VIELSEITIG SEIN!

Radfahren und Schwimmen bilden die Muskulatur vielseitig aus Fitness-Training kann die Kraftausdauer und Gymnastik die Flexibilität erhöhen.

LÄSSLICHE SÜNDE: Nur laufen.

