Lass laufen – 5 Tipps für mehr Ausdauer beim Joggen

Der Laufsport ist wie kein anderer zum Volkssport Nummer 1 geworden. Kein Wunder, denn es benötigt fast keine Ausrüstung und der Sportplatz beginnt bei jedem vor der Haustür. Der Sport beginnt zumeist dann Spaß zu machen, wenn die ersten Erfolge eintreten und die Ausdauer steigt. Doch was kann man dafür tun, dass es beim Laufen besser und stetiger voran geht?

In der Überschrift finden Sie den Begriff Joggen. Eventuell haben Sie sogar gezielt bei Google danach gesucht? Fakt ist, dass einfaches Joggen die eigene Leistung nur wenig positiv beeinflusst, denn genau genommen bezeichnet Joggen nur ein langsames und gemächliches Traben im Rahmen des Freizeitsports. Wer seine Ausdauer gezielt steigern will, geht nicht nur Joggen, sondern Laufen. Die folgenden 5 Tipps sollen Ihnen dabei helfen, positive Erfahrungen mit der eigenen Leistungsentwicklung zu machen und vielleicht sogar dauerhaft den Spaß an diesem Sport zu finden. Denn wer eine echte Leistungserfahrung im Laufsport macht, ist oftmals länger motiviert als jemand, der wegen der Sache an sich, ohne sportlichen Ehrgeiz, unter Umständen vor allem aus einer Art Pflichtbewusstsein „joggt“.

#1 Ziele setzen und Intensitäten steigern

Ohne ein Ziel kann Training eigentlich kaum stattfinden.Training bezeichnet immerhin das gezielte herbeiführen einer Leistungsveränderung durch wiederkehrende Reize. Diese Reize müssen so überschwellig sein, dass der Körper gezwungen ist, an eine höhere Leistungsfähigkeit zu adaptieren. Natürlich sollten Sie sich nicht total überschätzen und damit Überlastungssymptome hervorrufen; wer jedoch eine zu schwache Intensität wählt, setzt unter Umständen gar keine Trainingsreize. Einen guten Anhaltspunkt bietet ein Ziel, das mit der **SMART-Zielformel** formuliert wird. Sie können sich zum Beispiel das Ziel setzen, 10 km in 50 Minuten in den nächsten 3 Monaten zu schaffen. Mit realistischen und terminierten Zielen schaffen Sie eine Grundlage für ein solides Training.

#2 Die Ausdauerbereiche kennen

Wie bereits erwähnt, findet das typische Joggen in einer eher gemütlichen Belastungsintensität statt. Damit bedienen Sie vor allem den Bereich der Grundlagenausdauer 2. Damit verbessern Sie ihre Regenerationsfähigkeit und besonders die Verstoffwechselung von Fett (Dies ist jedoch nicht mit Fettabbau gleichzusetzen!). Schneller werden Sie dadurch jedoch kaum und es hilft ihnen auch wenig, höhere Belastungen länger aufrecht zu erhalten. Sie sollten alle Bereiche der Ausdauer in ihrem Training bedienen. So erreichen Sie den Grundlagenausdauer Bereich 1 besser mit etwas kürzeren, aber zügigen Läufen (bis ca. 10 km). Das, was sie letztlich gerade bei höherem Tempo als „Außer Puste kommen“ wahrnehmen ist eine Kombination aus ihrer aeroben Kapazität und Laktattoleranz. Besonders durch kürzere Intervallläufe mit hohen Intensitäten können Sie Ihre Fähigkeit steigern, ein hohes Tempo lange aufrecht zu erhalten.

#3 Zieldistanz festlegen

Es ist wichtig, zu wissen, dass Ihr Körper immer auf die spezifischen Trainingsreize adaptiert (**SAID-Prinzip**). Wenn Sie also Ihre Ausdauer als nicht ausreichend für einen 3000m ansehen, bringt es wenig, ständig nur über lange Distanzen zu joggen. Neben einem Training der Grundlagenausdauer

ist es deshalb vor allem wichtig, regelmäßig spezifische Reize zu setzen. Peilen Sie die Zieldistanz an und versuchen Sie diese regelmäßig im Training so schnell wie möglich zu bewältigen. Ganz nebenbei haben Sie so noch einen Marker für Ihren Trainingserfolg.

#4 Richtig kleiden

Schaut man sich in Sportgeschäften um, findet man eine riesige Auswahl an Laufkleidung, Schuhen und Spezialausrüstung. Ein Blick auf die **Laufkleidung im Keller Sports Shop** zeigt die riesige Vielfalt, die die Kommerzialisierung des Sports mit sich bringt. Macht das alles wirklich Sinn? Wir können Sie beruhigen, Laufen ist und bleibt eine der günstigsten Sportarten, dennoch macht es Sinn, sich zumindest ein paar grundlegende Dinge anzuschaffen. Dazu gehören vor allem die **richtigen Laufschuhe** aber auch Shirt und Hose. Achten Sie, besonders wenn sie anpeilen, längere Strecken zu laufen auf engere, nicht rutschende Kleidung. Speziell beim Marathon finden sich immer wieder Bilder von blutigen Brustwarzen. Sollten Sie sehr empfindlich sein, können auch Tapes helfen. Ein weiteres häufiges Problem stellen aneinander schleifende Adduktoren dar. Daraus können durchaus unangenehme Hautreizungen entstehen. Gerade deshalb sind enge Laufhosen sinnvoll. Übrigens: Die richtige Kleidung kann auch Ihre Leistung auch psychischer Ebene positiv beeinflussen. **Vielleicht haben Sie schon einmal von Corporate Identity gehört?**

#5 Ausgleichstraining nicht vergessen

Laufen scheint den ganzen Körper zu kräftigen- gerade, was die Muskelkraft angeht, kann das aber täuschen. Besonders Anfänger haben oft Probleme mit Haltung, Körperspannung und Lauftechnik. Das kann zu Schmerzen und unnötigen und langen Trainingspausen führen. Schwache Muskulatur kann oftmals Fehlhaltungen und schlechte Technik beim Laufen begünstigen, die sich nachher schwer wieder korrigieren lässt. Auch als Ausdauersportler sollten Sie nicht auf ein Krafttraining als Ausgleich verzichten. Besonderen Wert sollten Sie dabei auf das Zusammenspiel großer funktionaler Ketten und auf Spannungsübungen für die tieferlegende Muskulatur legen. Zudem schafft ein Training über große Bewegungsradien einen Ausgleich zu den doch recht beschränkten Bewegungsradien beim Laufsport.