Die Trockenläufer

Laufbänder scheiden die Laufgemeinde: die einen lassen sie links liegen – andere nutzen gezielt deren Vorteile. Wer sich die Möglichkeiten moderner Laufbänder etwas genauer anschaut, erkennt einige gute Gründe, es auch einmal mit Laufen indoor zu versuchen.

VON MARIUS STAHLBERGER UND ANDREAS GONSETH

Viktor Röthlins Marathontest in der Vorwettkampfwoche ist ein festgelegtes Ritual. 20 Minuten läuft er im geplanten Wettkampftempo (19,5 km/h) und misst dabei den Puls und den Anstieg des Laktats im Blut. Definierte Geschwindigkeit, immer die gleichen Rahmenbedingungen, keine störenden äusseren Faktoren: in diesem Moment schätzt der schnellste Schweizer Marathonläufer die Vorteile, die ein Laufband bietet. «Das gibt mir schwarz auf weiss die Gewissheit, dass ich in Form bin und ein gutes Resultat abliefern kann», sagt Röthlin, «und der Test gibt mir Aufschlüsse für die nächste Marathonvorbereitung».

Nicht regelmässig, aber immer dann, wenn draussen Minustemperaturen herrschen oder die Dunkelheit ein gezieltes Lauftraining verhindern, steigen auch Anita Brägger und Christian Belz aufs Laufband. Anders der Ultraläufer Peter Camenzind. Er ist noch nie auf einem künstlichen Band gelaufen. Laufen ohne vorwärts zu kommen und ohne die schönen Wiesen und Wälder geniessen zu können – das ist nicht sein Ding. «Ich gehe viel lieber raus in die Natur.» Unter gewissen Umständen könne er es sich aber zumindest theoretisch vorstellen, auf die Indoor-Variante zu stehen. «Wenn ich draussen auf eisigem Boden dauernd ausrutsche, könnte man es sich ja überlegen. Oder auch als Regenerationstraining nach einer Verletzung macht es sicher Sinn, drinnen zu laufen.»

Der Triathlet Urs Grieder hingegen, der schon über 30 Ironman absolviert hat, schätzt die Vorteile eines Laufbandes sehr. Sein lädiertes Knie sei auf einem Laufband weniger anfällig als bei langen Läufen auf hartem Asphalt, sagt Grieder. Wegen Knieoperationen hatte er üblicherweise nach Triathlon-Wettkämpfen über die Langdistanz jeweils für einige Tage Wasser im Knie. Vor einem Jahr nahm er am weltweit ersten offiziellen Indoor-Ironman teil. Interessant für ihn: er hatte danach keine Beschwerden. «Auf dem Band ist die Belastung auf die Gelenke geringer», so Grieder, «denn ein gutes Laufband ist gedämpft.» Tatsächlich: Die Dämpfungssysteme sind meist so eingestellt, wie wenn man auf Waldboden laufen würde.

Interessanterweise sind es im Leistungssport mehrheitlich Frauen, die auf dem Laufband trainieren, zumindest bei den Langstreckenläuferinnen. Vermutlich infolge mangelnder Trainingspartnerinnen. Die legendäre Norwegerin Ingrid Kristiansen lief regelmässig auf dem Laufband, ebenso die ehemalige Schweizer Spitzenläuferin Franziska Rochat-Moser.

Geringe Erlebniskomponente – aber handfeste Vorteile

Keine nervigen Autofahrer, die einem den Vortritt verweigern. Keine Gefahr, sich bei neuen Strecken zu verlaufen. Keine eisigen Temperaturen, rutschigen Strassen und bellenden Hunde – zur Winterzeit gibt es in der Tat einige Gründe (oder Ausreden – wie Sie wollen), die gewohnte Laufeinheit von draussen nach drinnen zu verlegen. Es gibt aber auch handfeste Vorzüge von Laufbändern: Für Eltern, die auf ihre kleinen Kinder aufpassen müssen und deshalb nicht an der frischen Luft trainieren können, kann ein Laufband zu Hause Gold wert sein. Oder auch Berufstätige, die im Winter bei Tageslicht immer am Arbeiten sind, schätzen die Unabhängigkeit, die sie beim Planen der Trainingseinheit mit dem Band haben. Andere wiederum sparen Zeit damit: Man kommt spät nach Hause und will unbedingt das Fussballspiel oder die Nachrichten schauen, aber gleichzeitig auch noch etwas für die Gesundheit tun. Die banale Lösung: Laufband und Fernsehen miteinander kombinieren.

Auf einem Laufband kann man Tempo, Neigung, Intervalle, Rhythmus und Pulsfrequenz problemlos kontrollieren und steuern. Sogar der Luftwiderstand lässt sich bezüglich Energieaufwand kompensieren (durch eine einprozentige Steigung). Verschiedene Programme sorgen für Ab-

Die Laufband-Vorteile auf einen Blick

- Schönwetterläufer, die bei garstigen Witterungsbedingungen nicht gerne draussen sind, haben mit dem Laufband eine garantiert trockene Trainingsmöglichkeit.
- Im Winter bei eisigen und rutschigen Verhältnissen ist das Laufen auf dem Band sicherer als draussen.
- Berufstätige haben im Winter nur noch wenig Gelegenheit, bei Tageslicht zu laufen. Auf einem Laufband können Sie zu jeder Tageszeit laufen.
- Ambitionierte Läufer, die gezielt Technik- und Tempoeinheiten absolvieren möchten, können diese exakt planen und auf dem Laufband realisieren.
- Mütter (oder auch Väter), die Zuhause die Kinder betreuen, haben mit dem Laufband eine Gelegenheit, Sport zu treiben und trotzdem nicht von Zuhause weggehen zu müssen.
- Läufer, die sowieso zum Krafttraining ins Fitnessstudio gehen, können die Kraftübungen mit dem Lauftraining kombinieren.
- Ein Laufband ist je nach Qualität mehr oder weniger gedämpft, schont also den Bewegungsapparat.
- Durch das Einstellen einer Neigung kann zusätzlich ein schonendes Gelände (leicht bergauf) simuliert werden.
- Leistungstests können auf dem Laufband standardisiert (also immer unter den gleichen Bedingungen) durchgeführt werden. So können Sie exakt feststellen, wie schnell Sie wirklich unterwegs sind und Ihren Trainingserfolg exakt messen.

FOTOS: HANSPETER LÄSSER, THOMAS KRAUER

Laufen auf dem Laufband: Nicht nur für Schönwetterläufer ein Thema.

ANZEIGE

wechslung, ganze Trainingsblöcke können durchgespielt werden. Kleine Differenzen bestehen bei der Lauftechnik: Dadurch, dass das Band unter den Füssen weggezogen wird, muss man weniger nach vorne abdrücken. Die Beine können einfach nur angehoben werden, der Kniehub fällt geringer aus als beim Laufen auf natürlichem Untergrund. Gerade deshalb ist die Koordination auf dem Laufband etwas gewöhnungsbedürftig. Man muss sich konzentrieren, damit man konstant im gleichen Tempo läuft und nicht seitwärts ausschert oder das Gleichgewicht verliert. Oder damit man nicht dauernd nach unten schaut und so die Körperhaltung verändert. Obwohl die aus der Werbung bekannten Bilder von Läufern, die bei einem Sturz nach hinten wegkatapultiert werden, in der Praxis nicht bekannt sind. Dafür sorgen die automatischen Bandstopp-Sichheitsvorkehrungen. Oder grosse rote Notstoppknöpfe. Auch Fehltritte oder sonstige Verletzungen kommen auf dem Laufband höchst selten vor.

Heimgerät oder Fitnesscenter?

Trotz aller Vorteile will eine Anschaffung gut überlegt sein. Denn ein Laufband nimmt viel Platz in Anspruch. Steht es in einem kleinen, engen Zimmer, verliert man schnell die Motivation. Wer will schon gegen eine Wand laufen? Unterhaltsameres Training ist gewährleistet, wenn man vor dem offenen Fenster läuft – Frischluft inklusive. Wer sich ein Laufband für zu Hause kauft und wirklich regelmässig darauf laufen will, muss relativ tief in die Tasche greifen. Denn die ausgeklügelte Technik hat ihren Preis (vgl. Kasten). Die meisten Laufbänder stehen deshalb auch nicht in Privathaushalten, sondern in Fitnesscentern. Dort sind die rollenden Trainingsstrecken kaum mehr wegzudenken.

Während Laufbänder im Heimgebrauch vorwiegend zu kompletten Lauftrainings genutzt werden, ist die Benutzergruppe im Studio sehr vielfältig. Viele Sportler benutzen die Geräte nur zum Aufwärmen vor einer Krafteinheit oder zum Auslaufen danach. Andere absolvieren auf den Bändern eigenständige Ausdauereinheiten. «Leute, die stundenlang auf dem Laufband trainieren, sieht man nicht so häufig», sagt Hochschulsportlehrer Heiner Iten vom Akademischen Sportverband Zürich (ASVZ). «Das sind dann eher Leistungssportler, die ganz gezielte Einheiten absolvieren wollen und nach exakten Vorgaben trainieren. Für viele Hobby-Ausdauersportler ist ein längeres Training auf dem Band zu langweilig.»

Wo und wie man läuft, ist letzten Endes eine Frage der persönlichen Präferenz. Fest steht, dass der erneute Laufboom gesamthaft auch das Interesse an Laufbänder ansteigen lässt. Die zur Winterzeit meist unfreundliche Schweizer Witterung unterstützt diesen Trend, obwohl an private Käufer nur bescheidene Stückzahlen verkauft werden.

Der neuste Clou: Selbst die Boomsportart Nordic-Walking erobert das Laufband. Bei der Spezialanfertigung gibt es auf beiden Seiten des Laufbandes eigene, von zusätzlichen Motoren angetriebene Bänder für den Stockeinsatz. Die seitlichen Bänder laufen etwas schneller als das Band in der Mitte. Ob diese neue Errungenschaft auch indoor einen Nordic- Walking-Boom auslösen wird, darf aber bezweifelt werden. Der Start zumindest ist geglückt. Das spezielle Laufband gewann an der Internationalen Sportmesse ISPO 2004 den Innovationspreis. n

FOTO: HANSPETER LÄSSER

Das ist beim Kauf zu beachten

- **Preis:** Bei vielen Herstellern kosten schon die billigeren Geräte mindestens 1500 Franken. Das ist in etwa das unterste Preislimit, für welches ein taugliches Gerät zu erstehen ist. Für den engagierten Hobbybereich ist ein Laufband im Bereich von 3000–4000 Franken empfehlenswert. Gegen oben hin ist die Preisgrenze erst etwa bei 20000 Franken erreicht. Die teuersten Geräte (zum Teil mit eingebautem TV) werden fast ausschliesslich an Fitnesscenter verkauft. Dort müssen die Geräte annähernd einen 24-Std.-Betrieb garantieren können. Dementsprechend robust müssen sie gebaut sein.
- **Bauweise:** Ein stabiler Rahmen ist Voraussetzung für sicheres Laufen. Die Breite und Länge des Bandes ist unterschiedlich, je grösser, desto teurer. Ein gutes Laufband braucht viel Platz und ist schwer. Deshalb gilt: Unterlage und Standort gescheit wählen.
- **Motoren:** Schnellen Läufern empfiehlt es sich abzuklären, welches die Höchstgeschwindigkeit des Laufbandes ist. Für die Leistungsdiagnostik, bei gezieltem Sprinttraining oder bei Intervallen, kann es sonst sein, dass den Geräten vor dem Mensch der Saft ausgeht. Die meisten Modelle verfügen über genügend starke Motoren für den Dauerleistungsbetrieb, wenn aber etwas schwerere Läufer einen grossen Neigungsgrad einstellen, können nicht alle Geräte die Geschwindigkeit konstant halten.
- **Neigungsgrad:** Automatisch einstellbare Neigungen gehören zur Grundausstattung. Bergläufer sollten auf den maximalen Neigungswinkel achten und wie erwähnt drauf, ob das Gerät auch bei erhöhter Neigung das Tempo halten kann.
- **Trainingsprogramme:** Je mehr Programme, desto mehr Möglichkeiten bietet das Training. Viele Geräte verfügen auch über eine grafische Anzeige und integrierte Pulskontrolle.
- **Das Dämpfungssystem:** Die meisten Laufbänder sind so gedämpft, dass sie einem Waldlauf gleich kämen. Schwere Sportler Achtung: Es gibt eine maximale Gewichtsbelastung.
- **Wartung:** Die Wartung der Geräte ist nicht sehr aufwändig: Bei einer regelmässigen Benützung von etwa drei Trainings in der Woche sollte man einmal im Monat das Laufband mit einem speziellen Spray pflegen. Dadurch sollte garantiert sein, dass die Geräte zehn Jahre und mehr einwandfrei funktionieren.
- **Der Hersteller:** Beachten Sie die unterschiedlichen Serviceleistungen. Heimlieferservice und Reparaturarbeiten werden nicht zwingend (gratis) angeboten.

Vertriebsadressen der grössten Hersteller:

- Kettler: Trisport AG, Im Bösch 67, 6331 Hünenberg, Tel. 041 785 81 11, Fax 041 785 81 22, fitness@trisport.ch, www.kettler.ch
- Tunturi: Montana Sport AG, Neustrasse 50, 4623 Neuendorf, Tel. 062 388 91 00, Fax 062 388 91 01, info@montanasport.ch, www.montanasport.ch oder www.tunturi.com
- Nautilus: Nautilus Switzerland SA, Rue Jean-Prouvé 6, 1762 Givisiez, Tel. 026 460 77 66, Fax 026 460 77 60, swissretail@nautilus.com, www.nautilus.com
- Technogym: Fimex Distribution AG, Werkstrasse 36, 3250 Lyss, Tel. 032 387 05 05, Fax 032 387 05 15, info@fimex.ch, www.technogym.com
- Life Fitness: Sun World AG, Hofstrasse 106, Industrie Schöneich, 8620 Wetzikon, Tel. 044 934 60 60, Fax 044 934 60 66, homepage@sunworld.ch, www.sunworld.ch
- Hammer (für Nordic Walking): Vital Zone Schweiz GmbH, Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, Tel. 043 399 31 41, Fax 043 399 31 40, info@vitalzone.ch, www.vitalzone.ch