Oktober / November ist die Zeit für Musse

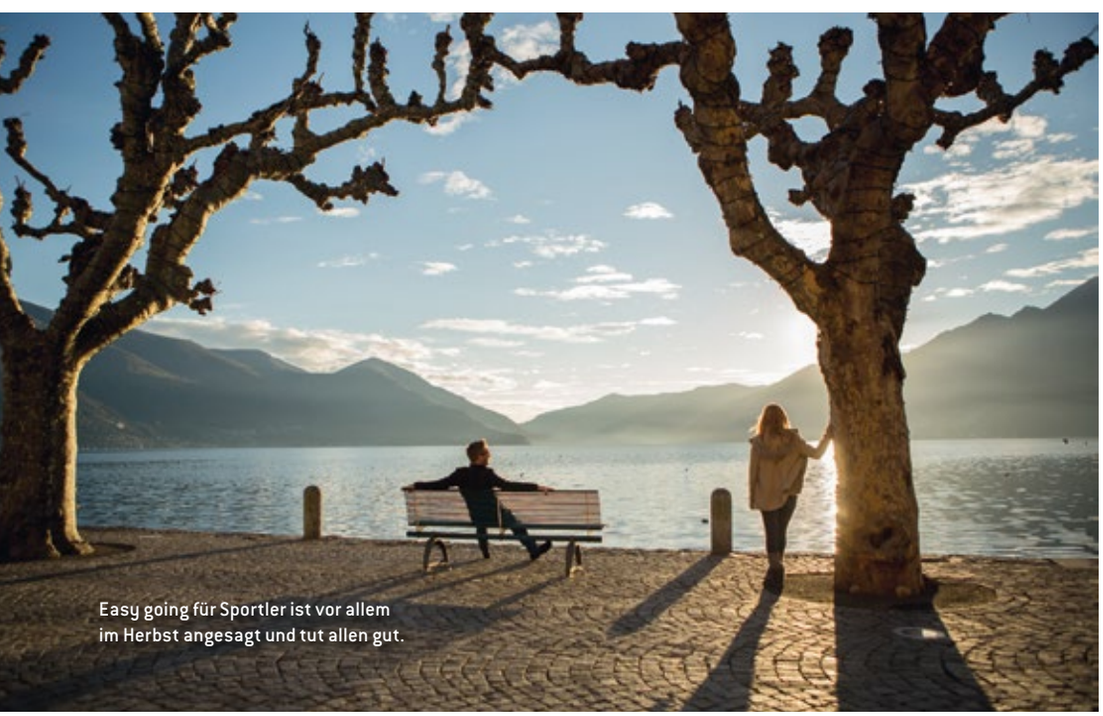
Brauchen alle eine Regenerationspause?

Ich laufe rund 30 bis 40 km die Woche und nehme jährlich an drei bis vier Läufen teil. Immer heisst es, man solle im Herbst der Regeneration einen grossen Stellenwert einräumen. Ich fühle mich aber gar nicht müde und ausgelaugt. Soll ich trotzdem eine Laufpause einlegen?

Man unterscheidet ein Lauf- und Wettkampfjahr mit einem systematischen Trainingsaufbau, Periodisierung, Trainings- und einem oder mehreren Hauptwettkämpfen von einer regelmässigen, sportlichen Betätigung mit gelegentlichen Wettkämpfen. Ab einem gewissen Trainings- und Wettkampfvolumen und einer hohen Intensität ist es sinnvoll, im Herbst eine Laufpause einzulegen, damit der Körper und auch der Geist richtig herunterfahren und wieder Energie tanken können.

In dieser Zeit können sich die passiven Strukturen des Körpers und das Immunsystem gut erholen, um wieder in eine neue Saison starten zu können, die sich ja wünschenswerterweise auf einem höheren Leistungsniveau befinden soll. Für einen langfristigen Leistungsaufbau ist diese jährliche Pause unerlässlich. Dies bedeutet aber nicht, dass man während dieser Pause komplett auf Sport verzichten muss. Im Gegenteil: Die laufspezifische Ruhepause bietet Gelegenheit, sich im moderaten Bereich in anderen Sportarten wie z. B. Radfahren, Schwimmen, Wandern oder auch in Ballspielen betätigen zu können.

Wenn Sie das Jahr hindurch nur sehr selten intensiv unterwegs sind und sich nicht müde und ausgelaugt fühlen, ist eine Laufpause aus physischer Sicht nicht zwingend nötig. Das bedingt, dass Sie sich jeweils zwischen den Trainings genug Zeit für die Erholung gönnen und sich Ihr Aktivierungs- und Regenerationssystem über das ganze Jahr in einem gesunden Gleichgewicht befindet. Trotzdem tut es sowohl Körper wie auch Geist gut, wenn sie zwischendurch aus ihrem regelmässigen Trott herausgeholt werden und die Strukturen mit einem veränderten Bewegungsmuster unterschiedlich aktiviert werden. 40 km pro Woche bedeuten für einen «Freizeitsportler» doch schon einiges an Belastung und erfordern rund vier Stunden Lauftraining wöchentlich. Alternative Sportarten schaden grundsätzlich nie, egal ob im Leistungs- oder im Gesundheitssport. Laufpausen oder alternative, ähnliche Sportarten können das ganze Jahr hindurch mit eingebaut werden, um den Bewegungsapparat in den laufspezifischen Funktionen zu entlasten. Zudem werden Sie nach einer «Laufpause» oder einem reduzierten Laufpensum während 3 bis 4 Wochen erleben, dass Sie sich danach wieder viel mehr auf ein regelmässiges Lauftraining freuen und top motiviert sind. *f*



Easy going für Sportler ist vor allem im Herbst angesagt und tut allen gut.

FOTO: ISTOCKPHOTO.COM

In der FITforLIFE-Rubrik «Laufend gefragt» beantworten Marathonprofi Viktor Röthlin und sein Geschäftspartner von «VikMotion», Thomas Mullis, Ihre Fragen zum Laufsport. Sie möchten etwas wissen? Dann schreiben Sie uns Ihre Frage auf ***info@fitforlife.ch*** (Betreff: «Laufend gefragt»). Infos zu VikMotion unter ***www.vikmotion.ch***

Seitenstechen beim Bergablaufen – was tun?
Bei Seitenstechen die Ursachen herauszufinden ist oft schwierig, da die Gründe nicht eindeutig geklärt und auch individuell unterschiedlich sind. Beim Abwärtslaufen kann der Rhythmuswechsel eine Ursache sein, und dabei spielt die Atmung die zentrale Rolle. Achten Sie darauf, dass Sie im gleichen Rhythmus atmen, wie wenn Sie geradeaus laufen. Versuchen Sie zudem, dass Ihre Atmung tief in den Bauchraum geht und nicht nur oberflächlich den Brustkorb anhebt. Wenn Sie sich bereits auf Atmung, Körperhaltung und Essverhalten konzentriert haben und die Schmerzen dennoch auftreten, dann versuchen Sie beim Bergablaufen das Tempo herauszunehmen oder vielleicht sogar Gehpausen einzuschalten. Versuchen Sie herauszufinden, mit welchen Massnahmen das Seitenstechen vermindert werden kann.

Gibt es bei Läufen eigentlich Regeln für die Laufschuhe?
Im Regelwerk des Internationalen Leichtathletikverbandes steht, dass man sowohl mit Schuhen wie auch barfuss laufen darf. Schuhe müssen zudem so konstruiert sein, dass sie in keiner Weise einen unfairen Vorteil bieten. Bis heute gibt es aber keine Schuhe auf dem Markt, die solche Versprechungen halten können. Wenn Hersteller mit einem «Energy-Return» oder einem «Rebound-Effekt» werben und mehr Effizienz versprechen, ist dies in erster Linie Augenwischerei. Für die Verwendung von Nagelschuhen an Cross-Läufen oder in der Bahnleichtathletik gibt es zudem Regeln zur Anzahl und Länge der Nägel.