

Bringen Sie Abwechslung in Ihren Läuferalltag!

Wie Sie langfristig Spaß am Lauftraining haben

In der Anfangsphase des Trainings sind die meisten Laufeinsteiger bereits mit der Einhaltung des täglichen oder wöchentlichen Ziels genug gefordert. Wenn sich dann allerdings langsam eine gewisse Routine entwickelt und das Training fest in den Alltag integriert ist, entwickelt sich bei einigen Läufern der Wunsch nach Abwechslung. Auf Dauer wird es natürlich langweilig, immer die gleiche Runde im gleichen Tempo zu laufen. Um langfristig Spaß am Training zu haben und damit auch dauerhaft dabei zu bleiben, ist es deshalb wichtig, Variationen ins Training einzubauen. Wir zeigen Ihnen deshalb in diesem Artikel, wie Sie Ihr Training möglichst abwechslungsreich und spannend gestalten können. Sie bekommen Tipps zur Variation des Lauftrainings und zu möglichem Alternativtraining.

Warum ist Abwechslung im Training wichtig?

Zuallererst will sich im Training natürlich niemand langweilen. Damit das Laufen auf Dauer Spaß macht, muss ab und zu die Art des Trainings, der Ort oder irgendeine Art von Variable verändert werden. Sie können beispielsweise neue Wege oder Gegenden rund um Ihren Wohnort erkunden. Sie werden feststellen, dass es sehr viele schöne Plätze gibt, die man beispielsweise als Autofahrer gar nicht erreichen kann. Während solchen Erkundungsläufen vergeht die Zeit meistens wie im Flug und ehe Sie sich versehen, sind Sie ein paar Minuten oder ein paar Kilometer weiter gelaufen als Sie es eigentlich vorhatten.

Um sich weiter zu steigern, müssen dem Körper unterschiedliche Reize geboten werden. Nur so können Sie sich weiterentwickeln und beispielsweise schnellere oder längere Läufe absolvieren. Wer über lange Zeit immer genau gleich trainiert, ohne beispielsweise die Intensität oder die Streckenlänge zu variieren, wird irgendwann ein Leistungsplateau erreichen und sich nicht weiter verbessern. Wenn Sie sich fordern, lernen Sie außerdem sich selbst, Ihren Körper und seine Grenzen besser kennen.

Durch Alternativtraining (andere Sportarten) können Sie außerdem dem Körper eine Pause von den sonst immer gleichen Bewegungen beim Laufen gönnen, sich aber trotzdem

bewegen und fit halten. Häufig werden dabei sogar andere Muskeln trainiert, was sich dann wiederum positiv auf Ihre Laufleistung auswirken kann.

Welche Möglichkeiten gibt es, um das Training zu variieren?

Da Menschen Gewohnheitstiere sind, könnte es Ihnen zu Beginn möglicherweise schwer fallen, etwas an Ihrem bewährten Trainingsprogramm zu ändern. Beginnen Sie deshalb mit kleinen Änderungen und Variationen, bevor Sie sich in z.B. eine komplett neue Sportart stürzen. Ein möglicher Anfang wäre beispielsweise, die altbekannte Hausrunde einmal in der anderen Richtung zu laufen. Das mag sich nach keiner großen Veränderung anhören, Sie werden allerdings einen Unterschied merken.

Der nächste Schritt könnte sein, einmal in eine andere Richtung als sonst loszulaufen und einfach zu schauen, wo Sie landen. Sie werden feststellen, dass es in Ihrer Umgebung viele spannende und schöne Plätze gibt, die Sie noch nicht kennen. So können Sie sich außerdem ein Repertoire an Laufrunden ansammeln, um auch zukünftig verschiedene Runden laufen zu können. Weiterhin können Sie Ihr Tempo ab und zu verändern. Laufen Sie einmal in einem etwas schnelleren Tempo, bei der nächsten Laufrunde dann dafür bewusst sehr ruhig. So lernt Ihr Körper, sich an unterschiedliche Belastungen anzupassen und Sie können Ihre Grenzen kennenlernen. Sie können außerdem versuchen, innerhalb eines Laufs kurze schnellere Abschnitte einzubauen. Nehmen Sie sich beispielsweise einen Berg oder einen kurzen Abschnitt zwischen zwei markanten Punkten vor und laufen Sie diesen etwas schneller. Danach traben Sie locker weiter und wiederholen diesen Ablauf nach Belieben. Beachten Sie allerdings, dass Sie vor dem Beginn mit dieser Art von Tempowechseln bereits locker eine etwas längere Strecke laufen können sollten (beispielsweise 45-60 Minuten).

Zusätzlich zu Ihrem Lauftraining sollten Sie außerdem Dehneinheiten sowie Kraft- und Stabilisationstraining einbauen. Dehnen nach einem Dauerlauf kann hilfreich für die Regeneration sein und dauert auch nicht lange. Bauen Sie einfach nach Ihrem nächsten Dauerlauf 10 Minuten Dehnen ein und sehen Sie, wie Sie sich danach fühlen. Krafttraining kann ebenfalls entweder nach einem kurzen Lauf oder als eigene Einheit an einem lauffreien Tag absolviert werden. Krafttraining und Dehnen lassen sich außerdem gut nacheinander durchführen, dabei sollte zuerst die Kraft trainiert und die Muskeln danach gedehnt werden.

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich einmal einem lokalen Lauftreff oder einer Trainingsgruppe anzuschließen. Mittlerweile wird in fast jedem Ort 1-2 mal wöchentlich ein Lauftreff angeboten. Dadurch können Sie sich nicht nur neue Motivation holen, andere Strecken kennenlernen und neue Menschen treffen, sondern finden vielleicht sogar einen Trainingspartner für gemeinsame Läufe. Allein das Unterhalten während des Trainings kann sich sehr positiv auf sowohl Ihre Motivation als auch das Gefühl von Abwechslung auswirken. Sie können sich außerdem Tipps und Inspirationen von den anderen Teilnehmern holen und diese für Ihr eigenes Training nutzen.

Als gute Alternative zum Laufen eignen sich vor allem Radfahren und Schwimmen. Sie können beispielsweise eine Laufeinheit dadurch ersetzen oder Alternativtraining als eigene Einheit einbauen. Sowohl Radfahren als auch Schwimmen bedeuten geringere Belastung Ihrer Gelenke, sodass Sie Ihre Fitness trainieren können, ohne sich der gleichen Stoßbelastung wie beim Laufen auszusetzen. Zusätzlich werden andere Muskelgruppen trainiert als beim Laufen. Radfahren eignet sich beispielsweise sehr gut, um die Beinmuskulatur zu stärken oder muskuläre Dysbalancen der Beine auszugleichen. Schwimmen stellt ein sehr gutes Training für den kompletten Körper dar. Es werden die Arme und Schultern sowie der gesamte Rumpf trainiert und gleichzeitig die Beine gelockert. Dies gilt insbesondere für das Kraulschwimmen. Auch ein langer Spaziergang oder eine Wanderung in den Bergen kann das Training auflockern und etwas Abwechslung verschaffen.

Sollten Sie einmal Probleme oder Schmerzen beim Laufen haben, empfiehlt es sich häufig, an diesem Tag das Training nicht ausfallen zu lassen, sondern es einfach durch eine andere Sportart zu ersetzen. Bei ernsthaften Problemen oder Verdacht auf eine Verletzung sollten Sie natürlich eine Pause machen, liegt es aber nur an mangelnder Lust auf Laufen oder leichten Knieproblemen, dann sollten Sie lieber einfach eine andere Sportart aussuchen und das Lauftraining an diesem Tag ersetzen.