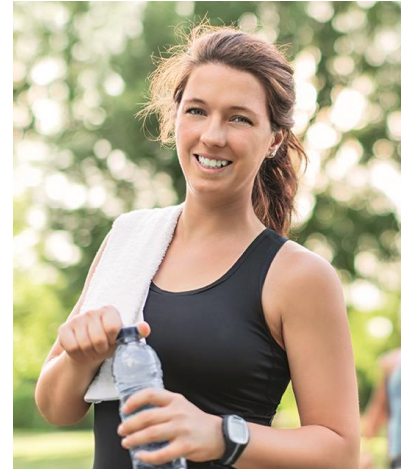


Vorbereitung auf den Luzerner Stadtlauf

Haben Sie sich für den Luzerner Stadtlauf angemeldet? Wenn nein, ist es noch nicht zu spät. Doch wie können Sie sich so kurzfristig noch optimal darauf vorbereiten?

Einerseits ist es ideal, wenn Sie schon seit längerer Zeit regelmässig trainieren. Andererseits ist es nie zu spät, um damit anzufangen. Und gerade der Stadtlauf in der schönsten Stadt der Schweiz könnte dazu eine Art «Initialzündung» sein. Folgende Tipps eignen sich für Einsteiger sowie für bereits aktive Sportler.



«Step by Step» beim Sporteinsteiger

Setzen Sie sich keine zeitlichen Ziele für den diesjährigen Stadtlauf, die Vorbereitungszeit ist zu knapp. Ein realistisches Ziel könnte sein, mitzumachen, den Lauf zu beenden und die Atmosphäre zu geniessen. Versuchen Sie ab sofort, möglichst viel Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren (z.B. Treppe nehmen, zu Fuss oder mit dem Velo zur Arbeit gehen usw.). Zusätzlich empfehle ich Ihnen, 2- bis 3-mal pro Woche ein gezieltes Lauftraining einzubauen. Wichtig ist, dass Sie nicht zu viel wollen. Beginnen Sie langsam, locker und kurz. Während 20 Minuten abwechselnd 1 Minute gehen und 1 Minute joggen. Schritt für Schritt steigern Sie die Joggingdauer und verkürzen Sie die Gehdauer. Wenn Sie länger am Stück joggen können, steigern Sie weiterhin vor allem die Dauer und nicht die Intensität. Hören Sie dabei auf Ihren Körper, Schmerzen und Schwindel gehören nicht zu einem gesunden Training.

Intervalltraining für Sportler

Sind Sie gesund und sportliche Aktivität gewohnt? Dann empfehle ich Ihnen, in den letzten Wochen vor dem Stadtlauf die Intensität des Trainings zu steigern, indem Sie Intervalltrainings einbauen. Intensives Intervalltraining ist eine sehr effektive Methode zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit und der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO₂max).

Ziel dieses Trainings ist eine möglichst maximale Auslastung des Herzkreislaufsystems, was zu entsprechenden Anpassungen im Herzkreislaufsystem (z.B. erhöhtes Blutvolumen, erhöhtes Herzschlagvolumen) und im Muskel (z.B. Verbesserung des aeroben Stoffwechsels, erhöhte Glykogen-Speicherkapazität) führt. Dazu gibt es verschiedene Methoden mit unterschiedlichen Belastungsdauern und Pausen. Ein Beispiel dafür ist das sogenannte «4x4»:

- 5 – 10 Minuten Aufwärmen
- 4 x 4 Minuten intensive Belastung
- dazwischen je 3 Minuten lockere Erholung
- 5 – 10 Minuten Auslaufen

Zusätzlich empfehle ich allen, die Stadtlaufdistanz einmal vorgängig zu laufen (Wettkampftraining). Diese Erfahrung wird Ihnen helfen, am Wettkampf das Tempo besser einzuteilen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass je nach individuellen Voraussetzungen und Trainingszustand jeder Mensch ein anderes oder angepasstes Training braucht, um die eigenen Ziele zu erreichen. Wenn Sie das Training absolvieren, das Ihnen Spass macht, Sie dabei auf Ihren Körper hören und den einen oder anderen Tipp befolgen, sind Sie auf dem richtigen Weg. Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Luzerner Stadtlauf.

Pirmin Bühler
Teamleiter Sportmedizin / Sportwissenschaftler, St. Anna im Bahnhof