

[Zur Hauptseite](#)

Wie haushalte ich mit meinen Kräften?

Die zur Verfügung stehenden Kräfte und Energiereserven des Körpers sind begrenzt. Das weiß jeder der schon einmal den "Mann mit dem Hammer" getroffen hat. Er wartet zwischen Kilometer 30 und 35 auf Marathonläufer die das Training des Fettstoffwechsels vernachlässigt haben, und oder taktisch unklug zu schnell losgelaufen sind.

Wie kann ich mich dem optimalen Wirkungsgrad annähern?

Perfektionieren Sie Ihren Laufstil.

- λ Ökonomisieren Sie die Schrittlänge.
- λ Sparen Sie sich alle unnötigen Bewegungen. Jeder Muskel, der nicht dem Vortrieb dient, verbraucht Energie.
- λ Die größten Energiefresser beim Laufen sind unnötige Bewegungen gegen die Schwerkraft. Halten Sie die Hüften und Schultern ruhig auf einer Ebene.
- λ Setzen Sie jeden Schritt in Vortrieb um. Lenken Sie die Kraft nur in eine Richtung, nach vorn.
- λ Vermeiden Sie Ausweichbewegungen des Körpers (Thema Läufergymnastik).
- λ Halten Sie den Kopf ruhig. Blicken Sie entspannt (Gesichtsmuskeln sind auch Muskeln).

Trainieren Sie die verschiedenen Stoffwechselsysteme.

- λ Trainieren Sie den Fettstoffwechsel durch lange, ruhige Läufe.
- λ Üben Sie den Zuckerstoffwechsel durch Läufe an der aeroben Schwelle.
- λ Machen Sie Intervalltraining, um den Phosphatstoffwechsel zu schulen.
- λ Trainieren Sie die Nahrungs- und Getränkeaufnahme während des Laufens. Das Verdauungssystem muss die aufgenommene Nahrung auch verarbeiten können. (mehr beim Thema "Nahrung und Getränke")
- λ Trainieren Sie die Laktatverträglichkeit und den Milchsäureabbau während des Laufens. (Gehen Sie einen Anstieg zügig an. Laufen Sie ruhig etwas in den sauren Bereich. Nehmen Sie vor dem Kulminationspunkt ("Gipfel") etwas Tempo heraus und atmen Sie das Laktat in einem ruhige gelaufenen Stück, mit sehr großer Sauerstoffaufnahme ab).
- λ Üben Sie laufen bei hohen Temperaturen. Auch die Wärmeregulierung ist trainierbar.

[Zur Hauptseite](#)

Drucke diese Seite