



Foto: Dirima

Raus aus dem Büro, rein in die Natur – die Lauf- und Fitnesskolumne

[Warum eigentlich laufen?]

Der tschechische Läufer Emil Zatopek prägte den Satz „Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft“. Für ihn ist das Laufen wohl die menschliche Grundfortbewegung.



Was hält uns aber vom Laufen ab? Sind es die Runden auf der 400m- Bahn im Sportunterricht in der Schulzeit? Der Stress im Alltag? Die Angst, es nicht zu schaffen oder alleine im Dunkeln laufen zu müssen? Warum laufen dagegen so viele Menschen seit Jahren mit steigender Anzahl bei Volks- und Marathonläufen mit?

Aller Anfang ist schwer!

Im Büroalltag, Meetings, Geschäftsessen, langen Anreisen etc. müssen Sie viel Zeit sitzend verbringen. Was macht das mit Ihrem Körper? Was treibt Sie um? Wenn Sie einige MitarbeiterInnen kennen, die Sport treiben, die den Alltag lockerer meistern, werden Sie da nicht neidisch und wollen auch Sport treiben?

Wie wird Stress kompensiert? Durch Nikotin, Schokolade, Burger, Chips oder Alkohol? Die Überwindung des inneren Schweinehund-

des ist das eigentliche Problem. Tun Sie etwas für Ihren Körper und für sich!

No excuses!

Es gibt noch mehr Gründe, doch mit dem Laufen zu beginnen. Nichts ist einfacher, als damit zu starten: kein Knebelvertrag im Fitnessstudio, man kann zu jeder Tageszeit trainieren, ist nicht von Öffnungszeiten abhängig, man kann überall laufen. Laufschuhe können überall hin mitgenommen werden.

Man läuft an der frischen Luft, bekommt den Kopf frei und gute Gedanken, kann die nächsten Herausforderungen des Jobs bzw. Alltags planen und hat spätestens nach dem Duschen ein super Körpergefühl.

Nicht zu vergessen die körpereigenen Drogen, die Endorphine, die uns dann immer wieder veranlassen, das Training durchzuführen. Die Umgebung wird beim Laufen ganz neu wahrgenommen, die Natur, die Jahreszeiten, die Mitmenschen und es wird normal, auch bei Regen die Laufschuhe anzuziehen, was man vorher vielleicht nie gemacht hätte.

Warum auf andere gucken, die Sport treiben? Der eigene Antrieb, das eigene Selbstbewusstsein kann durch Sport gestärkt werden. Der richtige Einstieg ist in allen Fällen wichtig.

Richtiger Einstieg

Wenn ich zu schnell starte, zu viel auf einmal will, bin ich vielleicht schnell frustriert, weil nach spätestens 10 Minuten die Luft raus ist. Oder Überlastungen im Bewegungsapparat dazu führen, pausieren zu müssen.



Fotograf Tom Schumacher



Ein lockerer Einstieg mit genügend Gehpausen wäre hier vielleicht sinnvoll. Wenn man der Meinung ist, es nicht alleine zu schaffen, gibt es Möglichkeiten in Vereinen, Lauftreffs oder auch mit qualifizierten Trainern zu trainieren.

Das kann zum Erlernen einer effektiven Lauftechnik gerade im BeginnerInnen- Stadium sehr hilfreich sein.

Durch konstruktive Begleitung des beginnenden Laufens sollte es in ca. 8 Wochen Training möglich sein, 30 Minuten am Stück laufen zu können. Vorsicht übrigens bei Trainingsplänen aus dem Internet. Jeder Mensch ist individuell und es werden nicht alle Parameter beachtet. Überlastung und Frustration können schnell dazu führen, das Projekt „Laufen“ wieder zu beenden.

„Ein lockerer Einstieg mit genügend Gehpausen wäre hier vielleicht sinnvoll.“

Wichtig: vor Beginn des Laufens sollte ein ärztlicher Check durchgeführt werden. Wenn man grünes Licht bekommt, steht dem Vorhaben „Laufen“ nicht im Weg!

Hoher Kalorienverbrauch – ein Vorteil gegenüber anderen Sportarten

Der Aspekt des hohen Kalorienverbrauchs beim Laufen ist im Vergleich zu anderen Sportarten ein wesentlicher Punkt. Für den gleichen Grundumsatz an Kalorien müsste man sehr viel länger Radfahren oder Schwimmen.

Das Laufen hat hier den Vorteil, dass das körpereigene Gewicht mit jedem Schritt aktiv mit im Spiel ist, jedes Gramm des Körpers beim Aufprall abgefangen wird und den Impuls des Untergrundes (actio-reactio-Effekt) wieder mitnehmen muss.

Büros führen zu einem angenehmeren Betriebsklima. Vor allem wenn ein Geschäftsführer direkt daran teilnimmt. ;)

Torsten Voigt | Sportwissenschaftler und Lauftrainer

Seit 1990 lebe und trainiere ich in der lebenswertesten Stadt der Welt. Durch mein Studium der Sportwissenschaften mit dem Schwerpunkt Trainingslehre und Ausdauersport in Münster, meinem eigenen Sporttreiben in den Bereichen Triathlon und Marathon, sowie mehrjähriger Tätigkeit in der Sportartikelbranche (Laufsport/ Triathlon), als Lauf- und Schwimmtrainer und als Reiseleiter und Trainer für Marathonläufer in London, New York und Honolulu, kann ich auf ein breites Spektrum zurückgreifen.

Neben kürzeren Wettkämpfen im Triathlon und Laufsport konnte ich seit 1989 bereits bei zwei IRONMAN- Distanzen und bei 40 Marathonläufen finishen.]



Anpassungserscheinungen des Körpers durch Ausdauertraining

Durch die Anpassungserscheinungen, die der Körper durch Ausdauertraining erfährt, werden Sie im Alltag viel leistungsfähiger. Eine Verbesserung des Herz- Kreislauf- Systems mündet z.B. in einen niedrigeren Puls. Nach mehrwöchigem Ausdauertraining ist es möglich, bei gleicher Trainingsintensität mit einem niedrigeren Puls zu trainieren. Weitere Verbesserungen finden sich z.B. im Bereich der Muskulatur, aber auch bei der Atmung. Durch ein tieferes Atmen und der damit einhergehenden Vergrößerung des Atemminutenvolumens, zeigt sich z.B. eine verbesserte Leistungsfähigkeit beim Treppensteigen. Die Kurzatmigkeit, die vorher vielleicht vorhanden war, wird mit langfristig durchgeführtem Ausdauertraining verschwinden.

Welches Equipment?

Die Investition in gute Laufschuhe sind das „A und O“, bevor man in das Lauftraining einsteigt. Hier unterscheidet sich die Beratung in Fachleute und „Experten“! Wenn man sich in einem Sportgeschäft nicht richtig beraten fühlt, lieber noch einmal eine andere Beratung in Anspruch nehmen. Man muss sich in dem Schuh wohlfühlen. Am Besten nachmittags oder abends Laufschuhe ausprobieren, da die Füße etwas breiter und länger als morgens sind!

Aktuelles Projekt

Seit Februar 2016 trainiere ich eine Gruppe der [pma:], die sich auf die Staffel des Münster- Marathons am 11. September 2016 vorbereitet. Hier sieht man nach ein paar Wochen gemeinsamen Trainings gute Fortschritte. Das Miteinander und die Kooperation verschiedener Büroabteilungen, die Akzeptanz der sportlichen Leistung der anderen MitläuferInnen, der Umgang außerhalb des

Mein Motto: Runter vom Sofa, rein in die Laufschuhe!

Bei Fragen zu Inhalten kontaktieren Sie mich doch bitte. Weitere Infos zu meinen Lauf- und Fitnessangeboten finden Sie auf meiner Internetseite.

Torsten Voigt
(Sportwissenschaftler und Lauftrainer)

info@effactiverunning.de
www.effactiverunning.de



Raus aus dem Büro, rein in die Natur – die Lauf- und Fitnesskolumne

[Einstieg in das neue Jahr oder: wie werde ich die überflüssigen Pfunde los?

Der Jahreswechsel und die Gelage der letzten Wochen im Jahr sind überstanden. Für viele nicht ohne sichtliche Auswirkungen. Dauerbrenner in den Top10 der guten Vorsätze sind daher Abnehmen und mehr Sport treiben. Erst recht, wenn für den Sommer ein Strandurlaub geplant ist. Was nun?

Lasse ich mich über einen mehrmonatigen Vertrag an ein Fitnessstudio binden oder packe ich es richtig an? Nicht, dass wir uns falsch verstehen. Es gibt natürlich auch Studios, die ihre Aufgabe sehr gut machen und eine längerfristige Begleitung während des Trainings wahren. Aber das alleine ist es nicht.

Warum abnehmen schwerfällt

Vielleicht kennen Sie das: weil sich auf der Waage nach vier bis sechs Wochen Training nichts tut, gibt man frustriert auf. Warum ist das so? Solange ich nur auf Anweisung Handlungen durchführe und es nicht im Kopf „Klick“ macht, bringt das alles nur sehr wenig. Wenn zusätzlich die Ernährungsgewohnheiten nicht mit angepasst werden, ist es schwer, nur durch Training die Figur in Form zu bringen. Aber auch Diäten bringen nur bedingt etwas. Entzieht man dem Körper abrupt Nahrung, fährt er den Stoffwechsel herunter. Wird dann nach der Diät wieder „normal“ gegessen, nimmt man sogar schneller zu.

Was wirklich hilft: Eine dauerhafte Ernährungsumstellung und mehr Bewegung

Die Initiative „5 am Tag“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) unterstützt Sie vielleicht bei Ihrem Vorhaben, abzunehmen. Und ist vielleicht leichter einzuhalten. „5 am Tag“ bedeutet fünf Portionen Obst und Gemüse über den Tag verteilt zu essen. „5 am Tag“ bedeutet aber nicht, dass Sie ab sofort nur noch Obst und Gemüse essen dürfen. Dabei ist alles erlaubt und Sie müssen auf nichts verzichten. Wählen Sie zwischen frisch geerntetem oder tiefgefrorenem Obst und Gemüse, Obst- und Gemüse-

konserven, Trockenfrüchten und Nüssen, Frucht- und Gemüsesäften oder Smoothies. Wenn man statt des Wurst- oder Käsebrots einen rohen Kohlrabi oder eine Möhre isst, geht es mit frischer Kraft im Job weiter. Wenn Sie weitere Anregungen zu einer ausgewogenen Ernährung mit „5 am Tag“ suchen, finden Sie unter www.5amtag.de viele nützliche Tipps.

Raus aus der Komfortzone und revolutionieren Sie Ihren Alltag

Durch mehr Bewegung im Alltag können Sie Ihren Stoffwechsel ankurbeln und zusätzliche Kalorien verbrauchen. Lassen Sie öfter mal das Auto stehen und legen Sie Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück. Machen Sie einen Spaziergang in der Mittagspause und nehmen Sie die Treppe statt den Fahrstuhl. Viele Kleinigkeiten des Alltags lassen sich so erledigen.

Trainingsempfehlung

- ärztlicher Check vorab
- vernünftige Laufschuhe
- locker starten, nicht unter Druck setzen
- Gleichgesinnte suchen,
- Lauftempo so wählen, dass man sich immer unterhalten könnte (sonst läuft man zu schnell)
- gezielt Pausen einplanen, nach und nach die Dauer der Belastung verlängern, das lockere Tempo beibehalten.

Trainingsunterstützung

Sportvereine und andere Anbieter bieten meist in Zusammenarbeit mit den gesetzlichen Krankenkassen zertifizierte Laufkurse für Beginner an. Diese werden von den Krankenkassen bis zu 80% der Kursgebühren im Rahmen der Primärprävention bezuschusst (Angebot z.B. unter www.effactiverunning.de).

Über einen Zeitraum von 10 Wochen wird zusammen trainiert und es werden Grundlagen für das eigene Training gelegt.

Fazit

Es gibt immer Gleichgesinnte, die auch trainieren wollen, man muss sich nur gegenseitig mobilisieren und ansprechen und es anpacken.

Falls es in Eigeninitiative nicht funktioniert: Angebote von Laufkursen gibt es überall und wenn die Trainer ihren Job ernst nehmen, die richtige Technik vermitteln und Motivation wecken, dann sind die ersten Erfolge schnell erreicht. Es gibt dann auch bei schlechtem Wetter keine Ausreden, weil die anderen Mitläufer warten. Also: Raus aus der Komfortzone und das Training beginnen!



Fotograf: Tom Schumacher

Torsten Voigt | Sportwissenschaftler und Lauftrainer

Seit 1990 lebe und trainiere ich in der lebenswertesten Stadt der Welt. Durch mein Studium der Sportwissenschaften mit dem Schwerpunkt Trainingslehre und Ausdauersport in Münster, meinem eigenen Sporttreiben in den Bereichen Triathlon und Marathon, sowie mehrjähriger Tätigkeit in der Sportartikelbranche (Laufsport/ Triathlon), als Lauf- und Schwimmtrainer und als Reiseleiter und Trainer für Marathonläufer in London, New York und Honolulu, kann ich auf ein breites Spektrum zurückgreifen.

Neben kürzeren Wettkämpfen im Triathlon und Laufsport konnte ich seit 1989 bereits bei zwei IRONMAN- Distanzen und bei 41 Marathonläufen finishen.]

Mein Motto: Runter vom Sofa, rein in die Laufschuhe!

Kontakt

Torsten Voigt
(Sportwissenschaftler und Lauftrainer)

info@effactiverunning.de
www.effactiverunning.de

effactiverunning

URBAN JUNGLE
BOOTCAMP MÜNSTER

„5 am Tag“