



Dein Handout zu

„MEIN GESUNDHEITSMANAGER

Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger

Der Online Kurs“

TIPPS & REGELN ZUM NACHLESEN

““ EINLEITUNG

Ausdauer ist gemäß den gängigen Definitionen nicht nur die Fähigkeit, möglichst lange einen gewissen Widerstand zu überwinden, sondern auch sich möglichst schnell wieder zu erholen. Dies bedeutet vor allem für unseren Alltag, dass je besser wir körperlich, aber auch geistig, auf unsere alltäglichen Herausforderungen vorbereitet sind, uns diese leichter fallen können.

Inhalte zum Kurs

- 1. Einführung in den Kurs und die Lauftechnik**
- 2. Das Intervalltraining**
- 3. Der Dauerlauf**
- 4. Laufschuhe und Fußanalyse**
- 5. Stabilitätstraining**
- 6. Pulsgesteuertes Training**
- 7. Verletzungsbilder und -prävention**
- 8. Oberkörper und Armarbeit**
- 9. Das Fahrtspiel**
- 10. Zusammenfassung und Abschluss**

1. Einführung in den Kurs und die Lauftechnik

Kursvorbereitung

- Du benötigst für den Kurs in etwa 4qm Platz.
- Ich empfehle dir für die Kursdurchführung bequeme Sportkleidung, so kannst Du die Übungen uneingeschränkt durchführen. Du kannst bei den Übungen Sportschuhe tragen. Bei einigen Übungen bzw. Übungsvarianten arbeiten wir auch ohne Schuhe, d.h. Barfuß oder auf Socken, das werde ich dir aber im Kurs dann entsprechend ansagen.
- Wenn Du eine Sportmatte hast, kannst du diese sehr gerne für die Übungen am Boden nutzen. Du musst dir aber nicht extra eine kaufen, die Übungen kannst du problemlos auch auf einem Handtuch oder direkt auf dem Fußboden, Teppich, Rasen etc. durchführen.
- Versuche grundsätzlich tagsüber ausreichend zu trinken, so gewährleistest du auch für den Kurs immer einen ausreichenden Flüssigkeitshaushalt. Zum Kurs selber ist es empfehlenswert Wasser bereit zu stellen.
- Iss direkt vor den Kurseinheiten nicht zu viel, Sorge aber dafür, dass du genügend Energie für den Kurs hast.
- Alles weitere werde ich dir nach und nach in den Kurseinheiten vorschlagen bzw. erklären.



1. Einführung in den Kurs und die Lauftechnik

Was ist Ausdauer?

Ausdauer beschreibt nicht nur die Fähigkeit, einen Widerstand oder eine Belastung möglichst lange zu überwinden, sondern auch die Fähigkeit, sich von einer Anstrengung wieder zu erholen. Mit einer gut trainierten Ausdauer erholst du dich also grundsätzlich schneller.



Was ist das die Lauftechnik?

Mit der Lauftechnik beschreibt man den Bewegungsablauf beim Laufen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der kraft- und gelenkschonenden Laufbewegung. Je nach Typus variiert deine ökonomische Lauftechnik. Grundsätzlich variieren Lauftechniken insbesondere nach Verletzungen, Unfällen oder auch schlichtweg dem Alter und den Lebensgewohnheiten. Zu Erinnerung: Beachte die Landung des Fußes und das Abrollen beim Laufen, die Flugphase beim Laufen (es ist ja höchstens ein Fuß auf dem Boden im Gegensatz zum Gehen) oder auch Oberkörperhaltung bzw. Armbewegung, die dich bremsen oder auch schneller werden lassen könnte.