

8. Ergänzen Sie das Ausdauertraining mit Kraft- und Beweglichkeitsübungen!

Eine stabile Rumpfmuskulatur kann Rückenschmerzen vorbeugen. Stretching und Gymnastik fördern und erhalten die Beweglichkeit. Dieses Ergänzungstraining ist gerade beim fortgeschrittenen Ausdauersportler wichtig und sollte bewusst eingeplant werden.

9. Gutes Material und passende Vorbereitung fördern das Vergnügen und ermöglichen eine gute Leistung!

Achten Sie auf die richtige Ausrüstung (gute, individuell angepasste Laufschuhe; funktionelle Kleidung). Tragen Sie in der Dunkelheit reflektierende Kleider oder rüsten Sie sich mit einer Lampe aus, damit die anderen Verkehrsteilnehmer Sie sehen.

Beachten Sie die Grundregeln einer sportangepassten Ernährung mit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr und einem ausgewogenen Energiehaushalt gerade auch vor und nach einem Training.

10. Genügende Erholung und Körperpflege fördern die Leistungsfähigkeit!

Vergessen Sie nicht, dass der Körper nach der Belastung Ruhe und Erholung braucht, damit sich ein optimaler Trainingseffekt einstellt (Prinzip der «Superkompensation»).

... und nun wünschen wir Ihnen viel Spass und Freude an der sportlichen Aktivität!

German Clénin/Bernard Marti
EHSM Magglingen 2004

1. Ausdauersport – idealerweise «for ever»!

Ausdauer- und auch Krafttraining können in jedem Lebensalter begonnen werden und haben einen positiven Einfluss auf die Leistungsfähigkeit, Fitness, Gesundheit und Lebensqualität. Die Trainierbarkeit, im Sinne einer Verbesserung der Leistungsfähigkeit, nimmt auch im höheren Alter kaum ab – allerdings braucht es stetes Training, um das einmal erreichte Niveau zu halten. Und nach einigen Jahren wird sich ein leistungslimitierender Alterseinfluss bemerkbar machen.

2. Hören Sie auf Ihren Körper!

Treiben Sie auch als trainierte Person nur Sport, wenn Sie sich gesund fühlen. Besonders bei fieberhaften und/oder grippalen Erkrankungen ist Vorsicht geboten und Zurückhaltung am Platz. Mit Fieber, auch bei nur leicht erhöhten Temperaturen, wird nicht trainiert!

3. Regelmässiges Training macht Freude und steigert die Leistungsfähigkeit!

Ideal ist Ausdauersport mindestens jeden zweiten Tag. Versuchen Sie, wenn immer möglich mindestens drei bis vier Trainingseinheiten pro Woche zu absolvieren. Planen Sie diese sportlichen Sequenzen fest in Ihrer Agenda ein – sie sind ebenso wichtig wie andere dringende Sitzungen und Meetings. Nutzen Sie das Wochenende zu zwei aufeinander folgenden Trainings.

4. Belastungsdauer kommt grundsätzlich vor Tempo!

Wenn Sie nun bereits dreimal in der Woche eine Ausdauerinheit absolvieren, versuchen Sie primär, die Dauer pro Einheit zu erhöhen, z.B. von einer halben Stunde auf jeweils 45 Min., später auf 60 Min. So erzielen Sie den grösseren Effekt als mit noch so gut geplanten Tempovariationen während zeitlich limitierter Kurztrainings.

5. Laufen Sie so, dass Sie bei lockeren Einheiten noch jederzeit mit jemandem sprechen können!

Mit dem Einhalten dieser «Sprechregel» sind Sie nicht zu schnell unterwegs. Der gesundheitlich optimale Trainingseffekt ist bei lockerem Tempo auch vorhanden. Zudem kann Ausdauersport zu zweit oder in einer Gruppe besonders anregend sein, wenn man sich noch unterhalten kann. Sollten Sie im späteren Verlauf auch intensivere Einheiten in der Gruppe durchführen, beachten Sie die individuellen Unterschiede und lassen Sie sich nicht «jagen», sondern halten Sie sich an Ihren Herzfrequenzbereich – oder an Ihr Laufgefühl. Auch im mittleren Intensitätsbereich sollten Sie nicht völlig ausser Atem kommen, sondern noch kurze Sätze oder Stichworte austauschen können.

6. Zuerst die «Ausdauerbasis», dann erst «qualitative» Einheiten!

Wie beim Bauen eines Hauses mit dem Fundament begonnen wird, ist im Ausdauersport das Legen einer Basis, also das Aneignen einer Grundlagenausdauer, sehr wichtig. Dies sollte in der Saison- und Trainingsplanung mit einem Schwergewicht auf der Grundlagenausdauer (Trainingsintensitäten «locker» und «mittel») für die Aufbau- und Vorwettkampfphase berücksichtigt werden. Auch in der Wettkampfphase soll die Grundlagenausdauer ihren festen Platz im Trainingsprogramm haben. In der Vorwettkampfphase und der Wettkampfphase wird das Training mit den gezielt eingeplanten qualitativen Einheiten ergänzt (Trainingsintensitäten «schnell» und «Intervall»). Hier gilt ganz besonders: «weniger ist oft mehr!» Als Faustregel kann gelten: auf 3–4 Trainingseinheiten maximal 1 «qualitative» Einheit, d.h. «schnell» oder «Intervall».

7. Variieren Sie!

Es muss nicht immer Joggen sein: Radfahren und Biken, Aquafit und Schwimmen, Inline-Skating und Skilanglauf sind sehr gute Trainingsalternativen. Vielfältige Bewegungsformen im Training können Ermüdungs- und Überlastungsproblemen vorbeugen. Solche Alternativtrainings sind gerade auch für die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten sehr förderlich.