



TIPPS FÜR LAUFEINSTEIGER

Physiotherapeut Michael Janistyn über Training, Motivation, häufige Fehler und den richtigen Laufschuh.

VORMagazin: Was sind die häufigsten Lauffehler, die Sie in Ihrer Praxis als Physiotherapeut beobachten?

Michael Janistyn: Ein oftmals auftretender Fehler ist das zu intensive Training. Der Sportler möchte sich etwas Gutes tun und läuft eifrig drauflos. Dass dabei viele Läufer – fast jeder Anfänger ist davon betroffen – den Puls über einen langen Zeitraum zu hoch halten, ist nur wenigen bewusst. 170 oder 180 Pulsschläge/min fühlen sich für so manchen Menschen noch nicht unbedingt sehr erschöpfend an, doch sind dabei viele Menschen bei über 90% ihrer maximalen Herzfrequenz (entspricht der physiologischen Maximalleistungsfähigkeit des Herzmuskels) angelangt. Für einen erfahrenen Läufer, der auf eine besondere Leistung hintrainiert, kann dieser Bereich einen sinnvollen Trainingsreiz darstellen. Für den Hobbyläufer sollte diese Herzfrequenz auf keinen Fall als Standard angesehen werden.

Um noch einen anderen klassischen Fehler aufzuzeigen, würde ich gern die ungenügende Regeneration ansprechen. Nach jedem Training sollte je nach Intensität und Trainingszweck eine genügend lange Pause eingelegt werden, in der der Körper sich erholen kann, indem er seine Energievorräte wieder auffüllt. Ruhezeiten nach niederschwelligem Training (unter 50% der max. Herzfrequenz) sollten etwa 24 Stunden betragen, nach hohen Anstrengungen (85–95% der max. Leistungsfähigkeit) kann die Erholungsphase bis zu 72 Stunden dauern. Werden diese Zeiten nicht eingehalten, muss der Körper auf andere Art und Weise Energie bereitstellen und nimmt sich dafür gern energiereiches Muskelgewebe zu Hilfe. Dieses wird dann vermehrt abgebaut und in Zucker umgewandelt. Der Trainingseffekt geht damit verloren und kann sich sogar ins Gegenteil umkehren.

VORMagazin: Gibt es Personen, die besser nicht laufen sollten?

Michael Janistyn: Definitiv: Menschen mit deutlichem Übergewicht, deutlichen Fehlstellungen wie einem „X-Bein“ oder mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten ärztlichen Rat einholen, ob das Training denn auch sinnvoll ist.

VORMagazin: Worauf sollte man beim Kauf eines Laufschuhs achten?

Michael Janistyn: Das Mindeste sollte eigentlich ein angenehmes Tragegefühl sein, das man als Käufer im Fachgeschäft idealerweise beim Test auf dem Laufband erproben kann. 10–15 Minuten sollte ein neuer Schuh getragen werden, bevor man

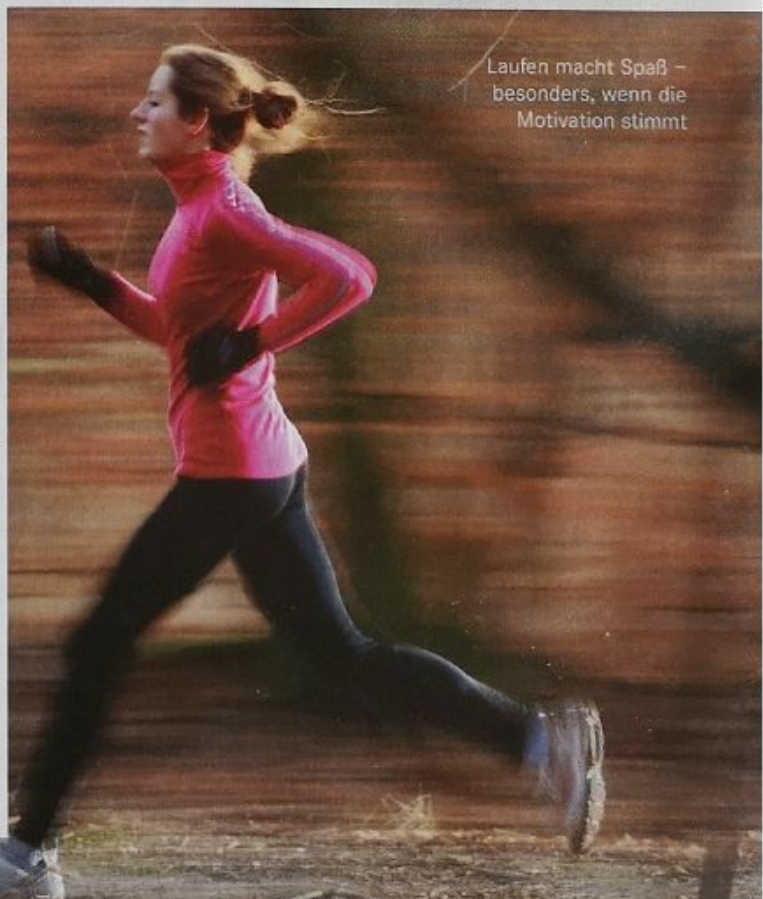


Michael Janistyn praktiziert in Wiener Neustadt, sein Fachgebiet ist u. a. die Sport-Orthopädie. teamtherapie.at

diesen dann beurteilt. Darum sollte für den Kauf auch genug Zeit eingeräumt werden. Für den professionellen Berater ist es auch eine Hilfe, den alten Laufschuh zu sehen. Anhand der Abnützungen kann das richtige Sportgerät schneller gefunden werden. Genauso muss eine orthopädische Einlage, sofern vorhanden, ins Geschäft mitgenommen werden.

VORMagazin: Was halten Sie von Barfußschuhen?

Michael Janistyn: Ich freue mich, dass diese Art von Schuhen in den letzten Jahren einen deutlichen Boom erfährt. Nachdem ich ein Verfechter der evolutionären Medizin bin, denke ich, dass es einen Grund gibt, warum wir heute auf zwei Beinen laufen. Die Natur hat unserem Fuß jede Menge Muskeln als Hilfe zur Seite gestellt, um das Fußgewölbe aufzurichten und ein natürliches



Laufen macht Spaß – besonders, wenn die Motivation stimmt