



Wer in schöner Umgebung laufen will, ist beim MZ-Landkreislauf goldrichtig. Die Etappen führen durch eine atemberaubende Landschaft. Foto: dpa-Archiv

Der Weg zum starken Läufer

SPORT Der Experten-Tipp für Läufer kommt heute von Dr. Christoph Pilhofer. Der Orthopäde weiß, wie das Training richtig dosiert wird.

Laufen trainiert nicht nur die Beine, sondern beansprucht den ganzen Körper. Auch auf den Rücken wirken starke Kräfte. Es empfiehlt sich daher, zusätzlich zum Lauftraining die Rückenmuskulatur mit gezielten Übungen aufzubauen. Wenn ein Sportler beim Laufen unter Rückenschmerzen leidet, liegt die Ursache selten in angeborenen Fehlstellungen der Wirbel. Meist werden die Beschwerden von funktionellen Störungen ausgelöst. Der Läufer versucht, Schmerzen beim Laufen zu vermeiden, indem er in eine Ausweichhaltung verfällt. Diese führt dazu, dass sich Wirbelkörper leicht verschieben oder Muskeln überdehnt werden. Die Folge sind zunehmende Schmerzen im betroffenen Bereich, die dem Sportler das Lauftraining verleiden. Wie lässt sich vorbeugen? Optimal ist es, das Lauftraining langsam aufzubauen und parallel den Rücken mit spezifischen Übungen zu kräftigen. Auch sollten Sportler vor dem Laufen nicht vergessen, ihre Muskulatur zu dehnen.

Bei Schmerzen empfiehlt es sich, möglichst bald einen Facharzt aufzusuchen. Er kann in einem ersten Schritt Schmerzmittel verordnen, um zu verhindern, dass sich die Beschwerden verselbstständigen. In einer koordinativ orientierten Bewegungsschulung lernt der Patient, Fehlhaltungen zu vermeiden. Auch chiropraktische Anwendungen können helfen – bei erfahrenen Ärzten.

→ www.regensburger-orthopaedengemeinschaft.de



Läufer sollten ihre Rückenmuskulatur mit gezielten Übungen kräftigen.

Laufen mit Köpfchen hilft der Kondition

SEMINAR Sportmediziner Detlef Hirsch erklärte die richtigen Trainingsmethoden. Damit sind die Starter des Landkreislaufs gut gewappnet.



REGENSBURG. Viele Menschen bereiten sich derzeit auf den Mittelbayerische Landkreislauf am 17. September von Großberg nach Sinzing vor. Dabei werden neben ambitionierten Amateursportlern auch viele dabei sein, die erst mit dem Laufen begonnen haben und sich in diesen Wochen intensiv darauf vorbereiten. Und genau hierin liegt eine große Gefahr, erklärte Sportmediziner Detlef Hirsch beim 2. MZ-Laufseminar in den Regensburg Arcaden.

Sein Thema lautete „Training mit Köpfchen“. Der Sportmediziner plauderte aus dem Nähkästchen über richtiges und gezieltes Trainings. Eine Studie habe bewiesen, dass die Hälfte der

Läufer, die im Freizeitbereich trainieren, falsch trainieren. „Sie laufen zu schnell und dann entstehen Reaktionen im Körper, die sich ungünstig für eine weitere Leistungssteigerung, die man ja erreichen will, erweisen“, sagte Hirsch.

Leistungszwang ist falsch

Mehr als 80 Prozent der Läufer laufen aus Gründen der Gesundheit und genau diesem Aspekt sollte man große Aufmerksamkeit schenken, sagte Hirsch. Sehr nützlich sei dabei eine sogenannte Leistungsdiagnostik. Hier werde genau überprüft, wie viel Leistung der jeweilige Sportler erreiche. Darauf aufbauend könne man einen Trainingsplan ganz individuell erstellen, der die Leistungsfähigkeit des Läufers kontinuierlich erhöht. Ein übertrainierter Körper sei ungesund, weil es passieren könne, dass das Herz und das Gehirn mit zu wenig Sauerstoff versorgt würden.

Es mache also keinen Sinn, auf Biegen und Brechen seinem Körper soviel Leistung wie möglich abzurufen, da man dadurch die eigentlich mögliche Leistungsfähigkeit nicht optimal ausschöpfe. Eine grundlegende Leistungs-

diagnostik – verbunden mit einem individuell erstellten Trainingsplan – sei der richtige Weg, um auch einen Laufanfänger sinnvoll zu trainieren, meinte Hirsch. „Es reicht nicht, nach Gefühl zu laufen. Man muss sinnvoll trainieren.“ Er empfahl sogenannte Laktat-Tests. Laktat ist das Produkt, das entsteht, wenn im Kohlenhydratstoffwechsel des Körpers ohne Sauerstoff Energie produziert wird. In diesem Bereich zu laufen, ist schlecht. Aus diesen Werten, so Hirsch, könne man lesen, wie man sein Ziel am besten erreichen kann. „Der Laktat-Wert gibt Aufschluss über die Intensität einer Belastung“, erklärte Hirsch. Jeder zweite Läufer laufe, gemessen an den Laktat-Werten, „gefährlich“. Der rich-

„Setzen Sie sich ein Ziel, definieren Sie das Ziel genau und bedenken Sie, dass verschiedene Ziele unterschiedliche Trainingsmaßnahmen erfordern.“

RATSCHLAG FÜR LÄUFER VOM SPORTMEDIZINER DETLEF HIRSCH

tige Weg, um sein Ziel zu erreichen sei „persönliche Betreuung bei den wichtigen Trainingseinheiten, Bestimmung der individuellen Leistungsfähigkeit, individuelle Trainingsplanung“, erläuterte der Sportmediziner. Die sogenannte Laktatleistungsdiagnostik sei wissenschaftlich anerkannt, werde im Profi-, aber auch zunehmend im Freizeitbereich angewendet. Mit dieser Diagnostik könne der Ist-Zustand genau bestimmt und so die Wettkampfgeschwindigkeit vorhergesagt werden.

Orthopädische Hilfen für Läufer

Die Läufer sollten sich anhand der Laktatleistungsdiagnostik individuelle Trainingsempfehlungen einholen, riet Hirsch. Schließlich gab der Sportmediziner den Läufern noch einen Rat mit auf den Weg: „Setzen Sie sich ein Ziel, definieren Sie das Ziel genau und bedenken Sie, dass verschiedene Ziele unterschiedliche Trainingsmaßnahmen erfordern.“ Schließlich erklärte Orthopädie-Meister Kai Kriebel vom Sempervital Sanitätshaus die besten orthopädischen Hilfen, die es für Läufer mittlerweile gibt – bis hin zu maßgefertigten Einlagen für Laufschuhe.

TESTLÄUFE FÜR DEN 2. MITTELBAYERISCHE LANDKREISLAUF

VORBEREITUNG

Für Interessierte, die einzelne Streckenabschnitte vorher schon mal testen möchten, hat die Mittelbayerische Zeitung in Zusammenarbeit mit der Regensburger Orthopädengemeinschaft Testläufe organisiert. So ist eine optimale Vorbereitung für den 2. Mittelbayerische Landkreislauf gewährleistet.

1. ETAPPE

Von Großberg nach Etterzhausen: Freitag, 15. Juli, um 18 Uhr; Treffpunkt: Sportplatz Großberg; Streckenlänge: ca. 10,7 km; Lauftreffleiter: Dr. Jürgen Danner

2. ETAPPE

Von Etterzhausen nach Pielenhofen: Mittwoch, 20. Juli, um 18 Uhr; Treffpunkt: Sportplatz TV Etterzhausen; Streckenlänge: ca. 6,85 km; Lauftreffleiter: Dr. Christian Merk

3. ETAPPE

Von Pielenhofen nach Kallmünz: Mittwoch, 27. Juli um 18 Uhr; Treffpunkt: Sportplatz TSV Pielen-

hofen; Streckenlänge: ca. 11,1 km; Lauftreffleiter: Ludwig Faust

4. ETAPPE

Von Kallmünz nach Dinau: Mittwoch, 3. August, um 18 Uhr; Treffpunkt: Sportplatz Kallmünz; Streckenlänge: ca. 8,6 Kilometer; Lauftreffleiter: Kurt Haindl

5. ETAPPE

Von Dinau nach Unterpfraundorf: Mittwoch, 10. August, um 18 Uhr; Treffpunkt: Sportplatz Dinau; Streckenlänge: ca. 6,3 km; Lauftreffleiter: Dr. Christoph Pilhofer

6. ETAPPE

Von Unterpfraundorf nach Beratzhausen: Mittwoch, 17. August, um 18 Uhr; Treffpunkt: Kirchplatz Oberpfraundorf; Streckenlänge: ca. 8 Kilometer; Lauftreffleiter: Dr. Christian Merk

7. ETAPPE

Von Beratzhausen nach Laaber: Mittwoch, 24. August, um 18 Uhr; Treffpunkt: Sportplatz TSV Beratzhausen;

Streckenlänge: ca. 10,5 km; Lauftreffleiter: Ludwig Faust

8. ETAPPE

Von Laaber nach Deuerling: Mittwoch, 31. August, um 18 Uhr; Treffpunkt: Sportplatz TSG Laaber; Streckenlänge: ca. 6,4 km; Lauftreffleiter: Kurt Haindl

9. ETAPPE

Von Deuerling nach Schönhofen: Mittwoch, 7. September, um 18 Uhr; Treffpunkt: Sportplatz Deuerling; Streckenlänge: ca. 5,5 km; Lauftreffleiter: Dr. Markus Stork

10. ETAPPE

Von Schönhofen nach Sinzing: Mittwoch, 14. September, um 18 Uhr; Treffpunkt: Sportplatz SSV Schönhofen; Streckenlänge: ca. 8 km; Lauftreffleiter: Dr. Christian Merk

SERVICE

MZ und Orthopädengemeinschaft bieten für alle Trainingsläufe einen kostenlosen Shuttle-Service vom Zielort zurück zum Startort.

