

Triathlon Einsteigerkurs TEIL 1.

Auch wenn Laufen im Triathlon die letzte Disziplin ist, werden wir hier in diesem Kurs mit dem Laufen beginnen. Und das aus einem guten Grund: Laufen ist die natürlichste Sportart für uns Menschen und mit Laufen kannst du am schnellsten und effektivsten deine Kondition verbessern! Emil Zatopek (Olympiasieger 1954 in Helsinki über 5.000, 10.000 und Marathon) hat gesagt: Fisch schwimmt, Vogel fliegt und Mensch läuft!

Laufen kannst du praktisch überall. Ich selbst bin schon mitten in New York und Melbourne, in den Bergen, auf kleinen Inseln, in der Wüste, auf zugefrorenen Seen und auf dem Meer (!? Yeah!), in der Wüste und im Regenwald gelaufen. Jeder einzelne Lauf war ein Genuss und ein kleines Abenteuer, das ich nicht missen möchte.

Für das Laufen brauchen wir eigentlich nur Laufschuhe und passende Laufbekleidung. (Dieses Thema werde ich genauer in Teil 2 behandeln)

Aber wie läuft man oder ist sogar die Frage überflüssig?

Wir können gleich mit einer guten Nachricht anfangen: Jeder gesunde Mensch kann laufen und wie er läuft -- natürlich, ohne groß nachzudenken -- ist in den meisten Fällen genau richtig.

Es gibt aber einen Haken: Unser Körper ist für Bewegung gebaut und wir Menschen sind wahre „Bewegungsmaschinen“. Doch wenn wir dieses Geschenk nicht nutzen, kann der Motor einrosten. Das ist bei Anfängern leider oft der Fall. Früher haben sie sich viel bewegt, aber seit 10, 15, 20 Jahren oder noch länger kaum mehr. Die Folge: Die Muskulatur schwindet, aber auch Muskeln, Knochen und Sehnen bauen ohne Bewegung ab.

Was können wir tun?

Erstens müssen wir langsam anfangen, um den Körper wieder aufzubauen.

Zweitens wir sind JETZT nur in der Lage, so gut zu laufen, wie es unser Körper erlaubt. Doch denke zunächst einfach nur an Folgendes:

- 1) Eine aufrechte, „stolze“ Körperhaltung. Mit einem stabilen Rumpf läuft es sich besser. Stell dir vor, du versuchst mit einem Hammer, der einen Schaft aus Gummi hat, einen Nagel in ein Brett zu schlagen. Das gelingt natürlich nicht so gut! Wenn du den Gummi-Schaft aber durch einen aus Holz ersetzt, kannst du den Nagel mit zwei bis drei Schlägen in das Brett treiben. Genauso ist es beim Laufen. Unsere Beine brauchen den Rumpf für die Vorwärtsbewegung als Widerstand.
- 2) Dein Fuß sollte unter dem Körperschwerpunkt aufsetzen. Du neigst dich dafür ganz leicht nach vorne und machst kleine Schritte. Der Kontakt zum Boden ist dabei so kurz wie möglich.

Viel mehr gibt es zur Lauftechnik nicht zu sagen. Warum das so ist, werde ich in Teil 3 genauer erläutern.

Nun noch zu etwas, das für dein Training sehr wichtig ist. Es handelt sich um die richtige Intensität beim Laufen. Die meisten Anfänger haben ein Problem damit, die für sie passende zu finden.

Dazu gibt es einen guten Leitsatz: Es ist nicht der Distanz, die dich kaputtmacht, es ist die Intensität.

Für Anfänger ist das eine goldene Regel!

Wenn wir anfangen zu trainieren, müssen wir unseren Körper erst an Bewegung gewöhnen. Unsere Ausdauer (das heißt, unser Herz-Kreislauf-System) reagiert relativ schnell auf Training und schon nach 1-2 Wochen werden wir deutliche Unterschiede spüren. Unsere Muskeln brauchen aber zweimal so lang, um sich anzupassen. Knochen und Sehnen sogar dreimal länger. Es macht also keinen Sinn, immer so schnell oder viel zu trainieren, wie man es gerade noch könnte.

Hast du auch das Bild von Athleten im Kopf, die mit einem Lächeln auf den Lippen in einer scheinbar hohen Geschwindigkeit trainieren? Trotz eines offenbar hohen Tempos sieht alles so leicht aus.

Natürlich versuchen auch viele Anfänger, genau das zu machen, vergessen aber, dass dieses offenbar mühelose, schnelle Trainieren für diese Athleten tatsächlich ein lockeres Training ist! Bei einem Anfänger könnte die gleiche Intensität aber durchaus nur einem zügigen Spaziergang entsprechen.

Lass es mich auf den Punkt bringen: Der absolute größte Teil des Ausdauertrainings ist locker!

Genau hier möchten wir aber erst ankommen. Es ist am Anfang sinnlos, mit Hightech-Geräten (Pulsmesser, GPS, Watt etc.) zu arbeiten. Das Einzige, was wir aufmerksam spüren und beachten sollen, ist unser Gefühl und unsere Atmung.

In unserem ersten Trainingsplan haben wir 10 bis 30 Minuten Laufen dreimal pro Woche im Programm.

Wie sollen wir das angehen?

Beginne erst ganz, ganz locker aufrecht zu joggen. Mit einer stolzen Körperhaltung und ganz bewusst mit sehr kleinen Schritten. Versuche nicht schnell zu sein, sondern möglichst entspannt zu joggen!

Wenn du jetzt das erste Mal läufst, kannst du danach mit einem Muskelkater in den Waden rechnen. Das ist nicht schlimm und wird auch später kein Problem mehr sein.

Kleine Schritte und das regelmäßig: So sieht der Plan aus. Einem absoluten Anfänger ohne Sport/Bewegungserfahrung in den letzten 10 Jahren empfehle ich einen langsamen Aufbau.

Schau dir einfach den Trainingsplan für die ersten 8 Wochen an und beginne da, wo du dich von deinem Gefühl her einordnen kannst. Auch deine Alltagsgewohnheiten sollten dazu passen.

Es ist wichtig zu wissen, dass das Joggen schon etwas anstrengend sein darf. Die Atmung kann stärker werden, aber du solltest nicht außer Atem kommen. Achtung: Wenn du anfängst, wie ein Rennpferd zu schnaufen, reduziere dein Tempo und laufe lockerer. Vielleicht ist es jetzt auch Zeit für die erste Geh-Pause. Wenn du eine Geh-Pause machst, fängst du ruhig zu gehen an und gehst solange, bis dein Atem sich wieder beruhigt hat. Dann fängst du wieder an zu joggen.

Wenn du schon regelmäßig läufst oder Rad fährst und eine halbwegs gute Grundkondition hast, kannst du deinen Gewohnheiten treu bleiben und dein Training leicht an die Triathlon-Trainingsempfehlungen anpassen.

Um Zeit zu sparen, empfehle ich Koppelheiten. Dadurch wird dein Training länger und noch Triathlon-spezifischer.

Wenn du schon Erfahrung vom Schwimmen, Radfahren oder Laufen mitbringst, musst du nur damit anfangen, die Disziplinen miteinander zu verbinden.

Die Kuppeleinheiten müssen keine Monstereinheiten sein! Du kannst z.B. vor deiner normalen Laufeinheit eine halbe Stunde Radfahren oder nach einer Rad- oder Bike-Tour hinterher noch 10-15 Minuten laufen gehen.

Gängige Kuppeleinheiten sind:

S/R/L + Stabi/Kraft/Fitnessstudio

Rad + Laufen

Laufen + Schwimmen

Schwimmen + Radfahren + Laufen

Wir alle sollten auch regelmäßig Stabilisierungsübungen für den Rumpf machen. Ein effektives, zeitsparendes Programm und ein Video dazu findest du im Downloadbereich!

Bevor du mit dem Training beginnst, empfehle ich dir, Teil 2 und 3 anzuschauen. So bist du bestens über die Ausrüstung informiert, weißt genau, wie Schwimmen, Radfahren und Laufen technisch funktioniert und wie daraus ein Triathlon-Training entsteht.