

Fit in die Herbstsaison

Die letzten Trainingswochen vor dem Ziel Halbmarathon

Die zweite Marathon-Saisonhälfte steht vor der Tür! Von September bis Dezember verzeichnet der Laufkalender 2012 noch einige nationale und internationale Highlights. Nun gilt es, mit System und Konzentration die Vorbereitung für die Herbstläufe in Angriff zu nehmen. Während Laufeinsteiger besser für die Saison 2013 planen, können sich erfahrene Sportler mit schon vorhandener Grundlagenausdauer in sechs Wochen gezielt für die Herausforderung Halbmarathon in Form bringen. Ein detaillierter Trainingsplan sowie das Befolgen grundsätzlicher Richtlinien sind dabei unerlässlich zum Erreichen der persönlichen Wettkampfform für 21 Kilometer.

Grundvoraussetzungen für ein gesundes Training

Ob Marathon, Halbmarathon oder 10 Kilometer – um gesund und sicher ins Ziel zu kommen gilt es einige grundlegende Dinge zu beachten. Auf den eigenen Körper zu hören und dessen Warnsignale zu beachten, ist dabei die oberste Maxime. Das Training zu schnell oder zu belastungsintensiv anzugehen, erhöht lediglich das Verletzungs- und Überlastungsrisiko. Von zentraler Bedeutung in diesem Zusammenhang ist außerdem eine ausreichende Regenerationsphase, nicht nur nach einem Wettkampf, sondern auch zwischen den Trainingseinheiten. Nur in den Erholungspausen kann sich der Körper den gesteigerten Anforderungen anpassen. Auch die richtige Ernährung beeinflusst das eigene Leistungspotential nachhaltig. Sportler achten dabei besonders auf den Nährstoff- und Energiegehalt ihrer Nahrung. Darüber hinaus muss der individuelle Renn-Terminkalender gut durchdacht sein: Trotz allem Ehrgeiz sind Läufer gut beraten, nur bei ausgewählten Rennen zu starten, die in einem angemessenen Zeitabstand zueinander liegen. So werden weder Training noch Wettkampfkonzentration von Erschöpfungserscheinungen negativ beeinflusst. Ferner ist eine sportärztliche Untersuchung absolute Pflicht für alle ambitionierten Läufer, selbst wenn nicht die Volldistanz für den Wettkampf gewählt wird. Ein Leistungs- und Gesundheitscheck während der Trainingsphase minimiert das Risiko einer Überbelastung und schließt eventuelle Mangelerscheinungen aus.

Zur Entlastung des Bewegungsapparates und Förderung der Motivation ist es generell empfehlenswert, das Training abwechslungsreich zu gestalten. Etwa alle zwei Wochen können Läufer ein Belastungstraining einschieben, das aus anderen Ausdauersportarten, wie z.B. Walken, Radfahren oder Schwimmen, besteht. So schleicht sich keine Monotonie in den Trainingsalltag ein.

Trainingsplan mit Dauerläufen und Tempoeinheiten

Die Phase der Vorbereitung auf einen Wettkampf entscheidet über die persönliche Leistungsentfaltung während des Rennens. Das richtige Training verbessert nicht nur Bewegungsapparat und Ausdauerfähigkeit, sondern optimiert auch die Stoffwechsellätigkeit. Ein optimales Trainingsprogramm für einen Halbmarathon besteht aus vielen langen, anfangs langsameren Läufen, ergänzt um einige Tempo-Intervalle. Anfänger benötigen eine Vorbereitungszeit von mindestens sieben Monaten. Ambitionierte Freizeit-Athleten, die regelmäßig laufen, können noch bis zu sechs Wochen vor dem angestrebten Halbmarathon mit der Intensivierungsphase beginnen. In dieser Periode steigert der Sportler kontinuierlich die Trainingsintensität sowie zurückgelegten Kilometer. Sinnvoll sind Einheiten von anfangs 40 bis 45 Minuten, etwa viermal die Woche (z.B. Dienstag, Donnerstag, Samstag, Sonntag). Die Dauer des Laufes erhöht sich stetig, sodass in Woche vier etwa 60 bis 70 Minuten gelaufen werden können. Belastbarkeit und Ausdauerfähigkeit verbessern sich dadurch beständig. Für die Tempoläufe eignen sich 4 x 400 m Intervalle mit einer Gehpause zwischen den Abschnitten. Wichtig ist, Läufe von unterschiedlicher Dauer und Intensität während der Woche zu variieren. Am Ende dieser Phase, nach etwa vier bis fünf Wochen, können Sportler durchaus die Möglichkeit nutzen und bei 5 bis 10 Kilometer-Läufen die erste herbstliche Wettkampferfahrung sammeln sowie ihren Leistungsstand testen. Zwei Wochen vor dem Halbmarathon beginnt die Wettkampfphase. Hier läuft der Athlet im finalen Wettkampftempo und legt wechselweise Temposteigerungen ein. In Countdown-Woche Eins hingegen heißt es „Ruhe vor dem Sturm“ und nicht vor dem eigentlichen Wettkampf verausgaben. Trainingsreduzierte Zeiten jetzt lieber für die letzten organisatorischen Dinge einplanen und Kräfte für den finalen Start sammeln.

Leistungsüberwachung mit dem JogStyle von Omron

Ein gesundes, diszipliniertes und kontinuierliches Training bildet die Basis für die Verbesserung und Stabilisierung der eigenen Leistungsfähigkeit. Durch die stetige Steigerung des Laufpensums und der Trainingsintensität passt sich der Körper an die erhöhten Anforderungen an. Zur optimalen Überwachung der Trainingseffizienz empfiehlt sich die Verwendung von geeigneten Lauf-Tools, wie dem JogStyle von Omron Healthcare. Der intuitiv zu bedienende Laufcomputer liefert zuverlässig Werte zu aktueller und Durchschnittsgeschwindigkeit, Distanz und Laufzeit. Mit 3-D-Sensortechnologie und Memory-Funktion kann der Nutzer die eigene Leistungskurve optimal überwachen, analysieren und gezielt verbessern. Selbst Profisportler wie die zweifache Deutsche Marathon-Meisterin, Bernadette Pichlmaier, haben den JogStyle bereits getestet und auch für ambitionierte Läufer empfohlen. Mit digitaler Unterstützung kontrollieren Ausdauersportler ihre Trainingseffizienz und können auch die Herausforderung Halbmarathon motiviert und erfolgreich meistern.

Weitere Informationen und aktuelle Artikel rund um Laufen, Training und Gesundheit gibt es jede Woche neu auf www.myjogstyle.de.

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheitsüberwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare

Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

Weiterführende Informationen finden Sie unter: www.omron-healthcare.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.

Marco Buhr

Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands

Email: Marco_Buhr@eu.omron.com

Mobil: +31 (0) 615 95 08 26

Presseservice

Team Werbelabel

Roermonder Straße 279

41068 Mönchengladbach

Tel: 02161/304 - 1183

Fax: 02161/304 – 1540

Mail: presse@werbelabel.de

URL: www.werbelabel.de