



Charly BLAHA, Jahrgang 1965, Leistungssport seit 1976 (Mittelstreckenlauf), Studium der Sportwissenschaften an der Universität Graz.

- 14 Österreichische Staatsmeistertitel von 800–3.000 m
- Ewige österreichische Bestenliste: 5. Platz 800 m, 4. Platz 1.500 m
- 1989 16. Platz der Hallenweltrangliste
- Teilnahme an Studenten- bzw. Militärweltmeisterschaften (1986: 4. Platz über 1.500 m)
- 3. Platz Europacup 1989

Horst RÖTHEL, Mag. phil., Jahrgang 1959, seit 1978 Leistungssport (Mittel- und Langstreckenlauf)

- Österreichischer Staatsmeistertitel im Marathonlauf 1988
- Zahlreiche Medaillen bei Österreichischen Staatsmeisterschaften (800 m - 25 km Lauf)
- Steirische Rekorde: 5.000 m, 10.000 m, 25 km Straßenlauf
- Mehrere Einberufungen ins Nationalteam
- Teilnahme an den Studenten-Cross-Weltmeisterschaften 1987 in Antwerpen

Laufend fit sein

Die beiden Autoren sind seit 1992 geschäftsführende Gesellschafter der Firma „activity“ (Institut für Fitneß- und Trainingsberatung) in Graz und Veranstalter der Aktion „Cardio Fit Mobil“ im Rahmen der „Gesunden Gemeinde“; zahlreiche Vorträge und Seminare im In- und Ausland zu den Themen Gesundheit, Fitneß, insbesondere auch für Führungskräfte.

Zahlreiche epidemiologische Untersuchungen unterstreichen die Bedeutung der Bewegung für unsere Gesundheit.

Trotz einer Vielzahl von Publikationen zu diesem Thema, von wissenschaftlichen Studien bis hin zu breitenwirksamen Gesundheitsbeilagen in den auflagenstärksten Tageszeitungen, besteht noch immer ein erschreckendes Mißverhältnis zwischen Informationsaufnahme und deren Umsetzung. Dokumentiert wird dieser Sachverhalt durch die Ergebnisse einer Umfrage der Steirischen Gesellschaft für Gesundheitsschutz, im Rahmen derer knapp 27.000 Steirerinnen und Steirer zu gesundheitsrelevanten Themen befragt wurden. Dabei gaben ca. 61 % der Befragten an, seltener als einmal im Monat Sport zu betreiben. Für den Bewegungsmangel gilt also ähnliches wie für das Rauchen: Man weiß zwar um die damit verbundenen Risiken Bescheid, zieht aber daraus nur in den seltensten Fällen die nötigen praktischen Konsequenzen.

Während bei den Nichtsportlern Motivation der erste Schritt zum Erfolg ist, fehlt es vielen Sportlern an Information. Wer einmal pro Woche Tennis spielt oder Ski fährt, bezeichnet sich zwar meist als Sportler, der gesund-

heitliche Nutzen dieser Aktivitäten ist jedoch sehr nieder zu bewerten.

Den höchsten Gesundheitswert weisen die sogenannten Ausdauersportarten auf (Gehen bzw. Wandern, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Schiwandern bzw. Schilanglauf, Rudern etc.). Sie bewirken – richtig betrieben – eine Vielzahl positiver Anpassungsreaktionen im menschlichen Organismus, wobei neben den weithin bekannten physischen an dieser Stelle auch die psychischen Auswirkungen regelmäßigen Ausdauertrainings hervorgehoben werden sollen. Diese wurden am Beispiel des Laufens vom deutschen Psychologen Bartmann (Bartmann Ulrich, Laufen und Joggen, Trias 1991, Stuttgart) eingehend untersucht. Laufen hilft demnach beim Abbau psychosomatischer Störungen sowie bei der Überwindung von Depressionen, wirkt angstreduzierend und streßabbauend und führt darüber hinaus zu einem verbesserten „Coping“ (Verträglichkeit gegenüber Berufs- und Alltagsbelastungen).

Am Beispiel „Laufen“, das wir beide mehr als ein Jahrzehnt in den Mittelpunkt unseres Lebens gestellt haben, möchten wir dem Leser unsere positiven Erfahrungen in Zusammenhang

mit Ausdauersport näher bringen und gleichzeitig auf häufig praktizierte Fehler hinweisen.

Wie beginnen?

Um in den Genuß der oben zitierten positiven Auswirkungen auf Geist und Körper zu kommen, ist regelmäßiges Laufen die Grundvoraussetzung. Wir empfehlen sowohl dem Anfänger als auch dem Fortgeschrittenen, seine sportlichen Aktivitäten als Training zu verstehen, also als „planmäßiges Vorgehen, mit dem Ziel, eine Zustandsänderung zu erreichen“.

Lauftraining

Dauer (wie lange dauert eine Trainingseinheit), Umfang (wieviele Kilometer werden z.B. pro Woche absolviert), Häufigkeit (wie oft pro Woche wird trainiert) und Intensität (Grad der Anstrengung) bestimmen das Lauftraining.

Während Dauer, Umfang und Häufigkeit relativ leicht meßbar und überprüfbar sind, stellt die Wahl der richtigen Intensität (optimales Lauftempo) Anfänger wie Fortgeschrittene gleichermaßen vor große Probleme.



Fehler vermeiden!

● **Zu hohes Lauftempo**

Ob bei unseren Trainingsläufen oder bei unseren Seminaren, wir machen immer die gleiche Beobachtung. Die meisten Gesundheitssportler laufen viel zu schnell und bringen sich damit selbst um die Früchte ihrer Anstrengungen. (Tests bei laufenden Medizinern haben diese Beobachtung ein-drucksvoll bestätigt. So erreichte ein 45-jähriger Internist bei der Aufgabenstellung „regeneratives Laufen“ Puls-werte im Bereich 170 Schläge/min., Werte also, die selbst für einen „hoch-pulsigen“ Athleten dieser Altersstufe noch deutlich überhöht sind!)

Zur Bestimmung der richtigen Trainingsintensität läßt sich eine Reihe externer und interner Faktoren heranziehen. Neben wissenschaftlichen Methoden (Laktat-, Herzfrequenzmes-sungen) kann man dazu auch das sub-jektive Belastungsempfinden heranziehen (Laufen ohne Schnaufen, Sprechen während der Belastung). Doch gerade beim Anfänger sollen technische Hilfs-mittel (Leistungsdiagnostik, Herzfre-quenzmeßgeräte) zur Schulung des richtigen Belastungsgefühls herange-zogen werden.

Ein leistungsdiagnostischer Test (dem eine sportärztliche Grunduntersuchung vorausgehen sollte!) ermöglicht eine genaue Bewertung des aktuellen Fit-neßzustandes und überdies eine effi-ziente Trainingsgestaltung.

Wir möchten nochmals betonen: Weniger ist oft mehr, entgegen der landläu-figen Meinung führt Quälerei nicht zum Erfolg. Dies gilt für den Anfänger in gleicher Weise wie für den Mara-thonläufer.

● **Falsches Schuhwerk**

Kaum jemand käme wohl auf die Idee, mit Joggingschuhen Tennis zu spielen. Doch immer wieder beobachtet man Jogger mit völlig unzulänglichen Schu-hen. Wenn man bedenkt, daß z.B. bei einem 10-km-Lauf 6500 Schritte ab-solviert werden, und daß pro Schritt Kräfte auf die Gelenke wirken, die ein Vielfaches des Körpergewichts betra-gen, wird jedem die Notwendigkeit eines guten Laufschuhs klar werden. Bei der Wahl des richtigen Laufschuhs sollten noch ein paar wichtige Fragen berücksichtigt werden. Wie schnell laufe ich? Wie schwer bin ich? Habe ich orthopädische Probleme (Prona-tion, Supination)? Laufe ich auf Wald-boden oder auf Asphalt?

Unsere Beobachtungen aus der Praxis ergeben folgendes Bild. Viele Läufer sind zwar bereit, in teure Schuhe zu investieren, die Auswahl des optimalen Schuhs erfolgt trotzdem meist nach dem Zufallsprinzip oder nach dem Design. Überdies besteht noch immer die Tendenz – besonders bei Frauen –, mit zu kleinen Schuhen zu laufen.

Laufen und Führungskräfte

Reichen gesundheitliche Gründe nicht aus, Sie zum Laufen zu überreden, wollen wir an Ihren beruflichen Ehr-geiz appellieren. 44 % der österrei-chischen Führungskräfte sind der Ansicht, „daß sportliche Aktivitäten den Berufs-erfolg stark positiv beeinflussen“. (Ergebnis einer Umfrage des Sportwis-senschaftlers Roland Bässler.)

Während die Bedeutung von Fitneß als außerfachliches Qualifikationskrite-rium in Japan und in den USA längst anerkannt wird, hinkt Österreich wie so oft deutlich hinterher. Wer die Diskus-sion um den marathonlaufenden Zen-tralsekretär anlässlich der Bundespräsi-dentenwahl verfolgt hat, gewinnt sogar den Eindruck, daß Sport als Freizeitge-staltung negativ betrachtet wird.

Unbestritten ist jedoch:

Trainierte Manager sind auch lei-stungsfähiger im Beruf. Sie sind aus-dauernder bei langen Verhandlungen, sind belastbarer, können mit Streß bes-ser umgehen. „Corporate health“ ver-ringert die Krankenstände und steigert nachweisbar die Produktivität (vgl. Cooper, K.: Workshop Representa-tions, Cooper clinic, 1988).

Erfolgreiche Unternehmen sollten daher auch in die Fitneß ihrer Mitar-beiter investieren: Fitneßseminare als sinnvolle Ergänzung für bestehende Schulungen oder Exklusivseminare. Sport- und Fitneßtage anstelle von Betriebsausflügen.



**Ein
komplettes
Angebot.**

Grafik und Layout.

Qualitäts-Fotosatz.

Datenkonvertierung.

Lohnbelichtung.

DTP-Service.

4-Farb- und S/W-Repro.

CLC-Farbprints.

Andruck.

**Ein
kompetenter
Partner**

Typo FOTOSATZ GES. M. B. H.
Graphic
Satz & Repro
8010 Graz
Moserhofgasse 49
Telefon 0316/47 14 19-0
Telefax 0316/46 45 35-35
Modem 0316/46 45 35-34