

"Training in der Gruppe fällt oft leichter"

Großes Ziel Marathon: Ist das für Anfänger realistisch?

Es gibt viele Leute, die wollen einmal in ihrem Leben einen Marathon laufen oder setzen sich einmal jährlich das Ziel, gut trainiert an einer solchen Laufveranstaltung teilzunehmen. Mit gezieltem Training ist es auch für Anfänger möglich, diese Strecke zu bewältigen. Allerdings erfordert das eine entsprechende langere Vorbereitungszeit, um sich an die Belastung zu gewöhnen. Denken Sie zudem an das richtige Zeitmanagement, also ob und wie sich das Training mit ihrer Arbeit und den familiären Verpflichtungen vereinbaren lässt.

Lauftraining lieber allein – oder doch in der Gruppe?

Das hängt vom Trainingsziel und dem Niveau der Trainingspartner ab. Training in der Gruppe fällt sicher oft leichter. Es ist allerdings wichtig, dass das Niveau nicht allzu unterschiedlich ist, um davon profitieren zu können. Aus meiner Erfahrung als Trainerin kann ich berichten, dass sich da teilweise eine unglaubliche Dynamik in der Gruppe entwickelt und das Leistungsniveau häufig beim Training in der Gruppe enorm verbessert wird.

Die richtige Strecke: Was muss ich beachten?

Wichtig ist, seine Laufstrecken zu variieren und nicht immer

Gibt es Ausrüstung fürs Laufen, die wirklich nützlich ist?

dieselbe Strecke auf demselben Untergrund zu laufen. Denn was der Körper kennt, das bewirkt mit der Zeit keinen Trainingsreiz mehr. Laufen auf weichem Untergrund ist gelenkschonend, da die Schläge weniger intensiv sind. Asphalt hat den Vorteil, dass das Risiko des Umknickens minimiert wird. Ein Mix ist ratsam. Ausschlaggebend ist auch das Ziel vor Augen. Trainiert man beispielsweise auf einen Straßenmarathon hin, müssen auch Einheiten auf Asphalt absolviert werden, um den Körper an die Belastung zu gewöhnen und so das Verletzungsrisiko und Ermüdungsschneinungen zu minimieren.

Laufen ist kein teurer Sport, wenngleich gute Laufschuhe ordentlich kosten, aber unabdingbar sind. Ich rate allen, die es mit dem Laufen ernst meinen, sich zwei oder drei Paar Schuhe zu kaufen – für das Grundlagentraining, für schnelle Läufe und für Bergstrecken. Bei der Bekleidung lohnt es sich, etwas mehr zu bezahlen und gute Funktionsportkleidung zu tragen. Generell empfiehlt sich das Zwiebelprinzip. Ob eine Pulsuhr nötig ist, muss jeder für sich entscheiden. Für Anfänger ist Laufen nach Puls sicher eine gute Unterstützung, um sich zu Beginn nicht zu überschätzen und den Körper besser kennen zu lernen.



UFEND VON DER ROLLE MIT R PINOFIT® FASZIENROLLE

SZIENTRAINING - NUR EIN TREND?

Muskelskater – ein rätselhaftes, alltägliches Phänomen, bisher noch nicht gänzlich gelöst wurde. Die bekannte Laktattheorie gilt inzwischen als verworfen. Neben der Laktattheorie zu feinsten Muskelfasern als Ursache für schmerzhaftes, müdes Gewebe gesellt sich inzwischen der Beleg, dass das Fasziengewebe außerhalb des betroffenen Muskels noch stärker betroffen ist.

Isotrien und Muskeln sind eine untrennbare Einheit – dies sollte auch beim effektiven Training berücksichtigt werden. r Hinblick auf die Funktionen, ergeben sich die Ziele des szientrainings:

optimale Speicherkapazität
elastische Dehnfähigkeit und Spannkraft
reibungslose Funktion und vor allem schnelle Regeneration
über kann die PINOFIT® Faszienrolle vielseitig unterstützen. is Training mit der Rolle wurde bezüglich seiner Effektivität hon in vielen Studien untersucht.



Trainingsvideos online
WWW.YOUTUBE.COM/
PINOFITFASZIENROLLER

VO GmbH | Hamburg/Germany | mehr Infos unter www.pinoshop.de | kostenlose Hotline: 0800 74 66 22 55



FASZIEN: UNSER BINDEGEWEBE - MEHR ALS NUR EINE KÖRPERHÜLLE

Faszien setzen sich zusammen aus verschiedenen Proteinen wie z.B. Kollagenen, Elastin und Wasser. Mittlerweile gilt das gesamte Bindegewebe als eigenes Organ, welches den Körper durchdringt und verschiedene Aufgaben erfüllt. Wie ursprünglich angenommen, dient es nicht ausschließlich dazu dem Körper Struktur zu geben. Vielmehr spielen Faszien auch eine wichtige Rolle bei der Bewegung, Versorgung (Stoffwechsel) und Zell-Kommunikation.

