



Die wirksamste Ausdauerdisziplin ist das Laufen

1. Vorweggenommen:

Die wirksamste Ausdauerdisziplin ist und bleibt die Hauptfortbewegungsart des Menschen und dies ist der zweifüßige Gang. Unser Organismus hat sich evolutionsmäßig während einer Million Jahren vom affenartigen Gang zum aufrechtgehenden Menschen angepasst. Beim Gehen (Walken) ist immer ein Fuß auf dem Boden. Bei der schnelleren Gangart, dem Laufen (Joggen), stoßen wir vom Boden (Springen) ab, haben einen Moment keinen Kontakt mehr zum Boden und prallen wieder mit einem Fuß auf den Boden. Die Beschleunigungen und die Verzögerungen beim Laufen sind intensiver als beim Gehen. Rücken und Gehapparat müssen beim Laufen kurzfristig 3 bis 4 Mal das ganze Körpergewicht aufnehmen, wobei beim Gehen dies nur 1 bis 2 Mal beträgt. Bei der zweifüßigen Fortbewegungsart wird nicht nur der Gehapparat beansprucht, sondern auch die Rumpfmuskulatur, die Arme und damit verbunden auch die Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur. Beim zügigen Gehen (Fastwalking) und besonders beim Laufen wird der ganze Körper gebraucht und demzufolge trainiert.

2. Plädoyer für das Laufen und Gehen

Im Vergleich zum Radfahren vollführt der Rumpf mit dem Oberkörper und den Armen beim Laufen und auch schon beim Gehen eine Ausgleichsbewegung. Je schneller desto intensiver, beim Laufen zwangsläufig ausgeprägter und intensiver als beim Gehen. Laufen und Gehen sind das artgerechte und wirksamste Ausdauertrainings die gleichermaßen Herzstärke, Herzgröße und der Anteil an kapillaren Blutgefäßen erhält oder auszubauen verhilft. Je mehr Muskelmasse bei einer Ausdauerbelastung miteinbezogen werden, umso mehr Energie wird verbrannt. Je mehr Muskelgewebe intensiv beansprucht wird, umso mehr Muskelenzyme entstehen. Mehr Muskelenzyme sorgen für einen höheren Grundumsatz. Zusätzliche kapillare Blutgefäße entstehen vorwiegend in der dynamisch beanspruchten Muskulatur. Mehr Kapillargefäße bedeutet mehr Blut und höhere Sauerstoffaufnahme-fähigkeit des Körpers. Die Sauerstoffaufnahme-fähigkeit ist neben der Herzmuskelstärke und Herzkammergröße entscheidend für die Ausdauerleistungsfähigkeit. Wenn sie eine Ausdauerbelastung wählen, mit der Sie möglichst viele Muskeln intensiv über einen großen Bewegungsbereich fordern, werden Sie die größten Fortschrittquoten erzielen können. Bei der intensiveren Art, dem Laufen (Joggen) über Stock und Stein, bergab und bergauf, werden Muskelgröße, Muskelkraft und Muskelausdauerleistungsfähigkeit des Gehapparates, der Rumpfmuskeln und sogar der Armmuskeln beeinflusst. Ein Crosslauf ist ein hoch dynamischer, ganzheitlicher Bewegungsprozess, der im Verhältnis zum Zeitaufwand die größten Fortschrittsquoten ermöglicht und kaum durch andere Ausdauertrainingsarten erreicht werden kann. Wenn es Ihre Konstitution erlaubt, Laufen Sie. Machen Ihnen Gelenke und Rücken Probleme, Gehen Sie. Mit Hanteln und ausgeprägten Ausgleichsbewegungen oder Stöcken können Sie beim Gehen den Oberkörper fast so stark fordern, wie es automatisch beim Laufen erfolgt. Das Laufen ist eine befreiende Ausdauerdisziplin. Ein gezieltes Krafttraining für einen pro aktiven Laufstil kann die Laufleistung verbessern helfen.



Unter der Rubrik cardio erfahren Sie mehr über Cardiotraining.

www.silvergym.ch/cardio.htm

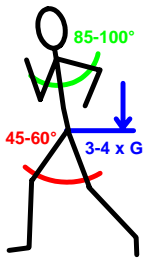
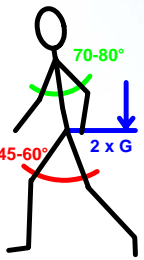

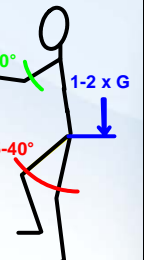

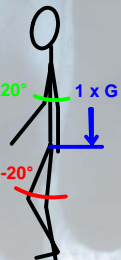






Unter der Rubrik Sportmedizin, unser Testangebot und mehr.

www.silvergym.ch/sportmed.htm

SilverRunning, das intelligente Lauf- und Gehtrainingsmanagement von Silver Gym

www.silvergym.ch/PDFs/silverrunningweb_sq.pdf

3. Ausdauertrainingsdisziplinen im Vergleich

Disziplin	Laufen Joggen	Zügiges Gehen Fast- walking	Power- Walking Nordic- walking	Treppen- Steigen auf Stair	Fahrrad Cycle	Mini- stepper
Wirkung						
Was ist alles In Bewegung, mit welcher Bewegungs- Amplitude und unter welcher Beanspruchung G=Körpergew.						
Bewegungs- Amplitude der Beine	+++++	+++++	+++++	+++	+++++	++
Die Intensität der Belastung des Geh- apparates	+++++	+++	+++	+++	+++	++
Beschleunig- ungen und Verzögerungen	+++++	++	+++	++	+	+
Dynamischer Miteinbezug des Oberkörpers	+++++	+++	+++++	0	0	+
Verschraubung des Ober- körpers im Verhältnis Schulter zum Becken						
Dynamische Beanspruchung des Rumpf- bereiches	+++++	+++	+++++	++	++	++
Wertung	23	15	18	10	9	8

Die Anzahl + Punkte geben die mehr oder weniger ganzheitliche Beanspruchung bei der Ausübung einer Trainingsdisziplin an.

Für die Erlangung der reinen Ausdauerleistungsfähigkeit zeigen Leistungs-Vergleichsmessungen nach einer Trainingsperiode, dass Lauftraining ca. 30 bis 60 % weniger Zeit braucht, als Cycletraining. Selbst Radrennfahrer, Ruder- und Schwimmwettkämpfer verzichten nicht auf Lauftraining.