

# Einfach loszurennen, ist nicht Sinn der Sache

Die Laufschuhe oder Inlineskater anziehen und voll motiviert loslegen, wenn die Frühlingssonne in der Nase juckt? Mitnichten, sagt Experte Alexander Fräcke und warnt vor Überbelastung bei Ausdauersport

Von Katrin Schmidt

Da ist er, der Frühling – und mit den ersten warmen Sonnenstrahlen meldet sich auch das schlechte Gewissen wieder: Der Winterspeck muss weg. Plötzlich sind die Gassigeher nicht mehr die Einzigen, die unterwegs sind. Jogger, Nordic Walker und Fahrradfahrer machen sich jetzt wieder auf, um fit zu werden – aber bitte mit Bedacht, rät Experte Alexander Fräcke. Der Physiotherapeut gibt Tipps, wie das persönliche Sportprogramm ohne Nebenwirkungen wieder aufgenommen werden kann.

Anfangen und den inneren Schweinehund besiegen – das ist der wichtigste Schritt, sagt Fräcke: „Ausdauersportarten sind eine ganz persönliche Sache. Jeder Mensch ist anders konstituiert. Für den einen reicht schon eine Runde um den Stauteich, ein anderer muss 20 Kilometer laufen.“ Am Besten klärt man vorher mit seinem Internisten, Hausarzt oder Orthopäden ab, welche Sportart dieser für ratsam hält. „Eventuell sollte ein Belastungs-EKG vorgenommen werden, damit man genau weiß, bei welchem Blutdruck und Puls man den Sport betreiben sollte. Habe ich generell hohen Blutdruck, sollte ich einen Sport machen, der diesen senkt und nicht noch steigert“, erklärt der Physiotherapeut. Auch Asthmatiker und Diabetiker sollten Sportarten vorher mit dem Arzt besprechen.

## Immer besser werden

Wer nun mit Joggen, Nordic Walking oder Inlinern anfangen will, sollte das erst ein, zweimal probieren. „Wenn ich daran dann Spaß habe, sollte ich mir gute Ausrüstung kaufen“, sagt Fräcke, „gerade die Schuhe sollten im Fachhandel passend zur Sportart ausgesucht werden. Ein Hallenschuh ist kein Joggingsschuh. Zum Inlineskaten brauche ich Schutzausrüstung.“ Dann rät er zu Kursen und Lauftreffs; denn nur wer versteht, wie er Ausdauersport betreiben soll, erhält, was er sich davon verspricht: „Einfach losrennen, bis man nicht mehr kann, ist nicht Sinn der Sache. Das Ziel sollte sein, immer besser zu werden: entweder eine Strecke im-



Wie man richtig trainiert, wissen die Mitglieder des SSVg-Lauftreffs. Physiotherapeut Alexander Fräcke rät Anfängern zur Teilnahme an solchen Gruppen. FOTO: A. ROTH

## SERIE

### Rückenfit 2014

- Folge 2: Wintersport
- Folge 3: Zumba und Pilates
- Folge 4: Joggen, Laufen und Walken**
- Folge 5: Schwimmen

mer schneller zu bewältigen oder in der gleichen Zeit eine längere Strecke hinter sich zu bringen.“

Wer's mit dem Sport übertreibt, verringert gleichzeitig die Motivation, weiterzumachen. „Gut trainiert habe ich dann, wenn ich mich gut fühle und keine Schmerzen habe hinterher“, fasst Fräcke zusammen. Ebenso wichtig sei das Auf- und Abwärmen, zwischenzeitliche Pausen und Dehnübungen, um Überlastungsprobleme zu vermeiden. „Wer lange unterwegs ist, sollte das Trinken nicht vergessen.“

Jedes Jahr im Frühling sind laut Fräcke die orthopädischen und

**„Gut trainiert habe ich dann, wenn ich mich gut fühle und keine Schmerzen habe hinterher“**

Alexander Fräcke, Physiotherapeut, richtet seinen Appell vor allem an die „Schönwetterportler“

physiotherapeutischen Praxen wieder voll von „Schönwetterportlern“, die sich übernommen haben. „Beim Nordic Walken ist die Belastungsintensität auf den Armen zu hoch, deswegen gibt's hier Beschwerden an Hand, Ellenbogen, Schultern, Nacken und Füßen. Die Jogger haben Probleme mit Knien, Hüften, Lenden- und Halswirbelsäule durch die Stöße.“ Ausdauersportarten fördern zwar vor allem



Zu den Inlinern gehört auf jeden Fall eine Schutzausrüstung. FOTO: STEPHAN GLAGLA

das Herz-Kreislauf-System, sind aber auch wichtig, um Kraft und Muskulatur über einen längeren Zeitraum aufzubauen und zu halten. Es ist kein gezielter Rückensport. Fräcke: „Um den Rücken zu entlasten, brauchen wir aber eine gute Muskulatur, wir brauchen Kraft, Koordination und Dehnung.“ Gerade beim Joggen können zu harte Stöße durch falsches Laufen oder falsches Schuhwerk nicht gut sein

für die Wirbelsäule. Erfahrenen Ausdauersportlern rät Fräcke, nicht da weiterzumachen, wo sie im Herbst aufgehört haben: „All die, denen es im Winter zu nass und kalt draußen ist, müssen da wieder anfangen, wo sie im letzten Frühling auch angefangen haben und sich stetig steigern. Und nicht da weitermachen, wo sie im Herbst aufgehört haben. Beim Ausdauersport darf man sich nicht überschätzen.“