Marathonlaufen unter Kinaesthetics-Blickpunkten

Gut gelaufen!

Axel Enke ist Kinaesthetics-Ausbilder – und begeisterter Marathonläufer. Er beschreibt, wie ein sinnvoller Trainingsaufbau zu „Wohlfühl"-Faktoren führt.

Das Training ist's. Um es gleich vorweg zu sagen: Ein Marathon hat wenig mit Gesundheit zu tun; er ist weder gesund noch erholsam. Vielmehr ist es eine sehr anstrengende Aktivität, die – sofern man sich nicht vernünftig vorbereitet – sogar gefährlich sein kann.

Ist der Läufer aber gut trainiert, läuft mindestens seit zwei Jahren und ist im Verhältnis zur geplanten Zielzeit gut vorbereitet, kann man diese Anstrengung ein- bis zweimal pro Jahr gut überstehen und sie auch mit Freude am Laufen genießen.

Gesund an dem Unterfangen ist jedoch das Training. Das möchte ich mit einem im Kinaesthetics-Bereich wichtigen Aspekt verbinden: die Bedeutung von Unterschieden.

Soll- und Ist-Vergleich. Die Bedeutung von Unterschieden wird in der Theorie von Kinaesthetics an verschiedenen Stellen beschrieben. Nimmt man beispielsweise den kybernetischen Regelkreis, kann sich dieser nur durch die Messung eines Unterschieds steuern. Jeder biologische Regelkreis beinhaltet in irgendeiner Form den Abgleich zwischen Soll und Ist. Aus diesem Vergleich entsteht eine Differenz, die die Grundlage für die nächste Anpassung ist. Ein weiteres Beispiel finden wir in den Kinaesthetics-Konzepten. Man kann die Konzepte auch in der Weise erklären, dass mit ihrer Hilfe spezifische Unterschiede bei Aktivitäten betrachtet werden können. So nehmen die Sinne unterschiedliche Reize wahr, wir unterscheiden Knochen und Muskeln oder unterscheiden verschiedene Bewegungsmuster. Im Konzept „Anstrengung" geht es um die Unterschiede von Ziehen und Drücken.

Unterschiede spielen auch auf systemtheoretischer Ebene eine Rolle. Ein System unterscheidet zwischen innen und außen, was vielerlei Konsequenzen nach sich zieht.

Abwechslung steigert Effizienz. Bereitet man sich auf den Marathon lediglich mit gleichmäßigen Laufeinheiten vor, ist der Zuwachs an Fitness relativ gering. Gestaltet man das Lauftraining aber abwechslungsreich, baut also Unter-

Lauf durchs Brandenburger Tor. Anfeuerndes Publikum und Musikbands machen den Stadtlauf durch Berlin zum Volksfest.

Zwei Kinaesthetics-TrainerInnen in mitten von 40.000 LäuferInnen des Belin-Marathons.

lebensqualität die Zeitschrift für Kinaesthetics

Ein Kooperationsprodukt von:
Kinaesthetics Deutschland, Kinaesthetics Italien, Kinaesthetics Österreich, Kinaesthetics Schweiz, European Kinaesthetics Association, Stiftung Lebensqualität.
Herausgeber: Stiftung Lebensqualität, Nordring 20, CH-8854 Siebnen.

www.zeitschriftlq.com www.kinaesthetics.net

Kinaesthetics

schiede ein, ist der Zuwachs an Fitness deutlich stärker ausgeprägt.

So wissen wir beispielsweise aus der Muskelphysiologie, dass ein wiederholter mehrfacher Reiz, der durch Pausenzeiten unterbrochen wird, den Muskel dazu bringt, dass er seine Muskelfasern ausbaut, die Anzahl der Mitochondrien in den Muskelzellen steigt und sein Stoffwechsel angeregt wird. Dabei bildet der Laufreiz in Verbindung mit einem anderen Laufreiz oder einer Pause eben diesen Unterschied (siehe Kasten).

Tempoläufe. Bei den Tempoläufen wird der Muskulatur ein relativ kurzes heftiges Reizangebot gemacht, das durch kurze Ruhepausen unterbrochen wird. Diese Laufeinheiten steigern die sogenannte „Tempohärte". Dies gilt auch für „Steigerungen", bei denen man auf einer Strecke von 100 Meter das Tempo kontinuierlich bis zum Sprint erhöht. Gleichzeitig fördert dies die Ausbildung der für Schnelligkeit zuständigen Muskelfasern.

Langsam macht schnell. Ganz anders verhält es sich mit den langsamen Läufen. 80 % der gelaufenen Kilometer werden eher langsam bis mittelschnell gelaufen. Dies ist ein Pulsbereich, in dem das Herz lernt, längere Zeiten in einem höheren Leistungsbereich zu arbeiten. Das Herz reagiert darauf mit einer Stärkung der Kontraktionskraft, was sich in einem sinkenden Ruhepuls widerspiegelt. Diese unterschiedlich langen Läufe fördern diese Entwicklung. Bei dem „Long Jog" geht es darum, den Körper daran zu gewöhnen, sich längere Zeit belasten zu können und in dieser Stoffwechselsituation auch das Fett des Körpers zur Verbrennung „anzuknabbern", wenn die Blutzuckervorräte verbraucht sind. Diese langen Läufe werden in einem sehr langsamen Tempo gelaufen, bei dem die Pulsfrequenz nicht über 140 Schläge/Minute steigen sollte.

„Langsames Laufen senkt den Ruhepuls: In 20 Jahren muss das Herz deshalb 107.136.000-mal weniger oft schlagen."

Künstlerische Impressionen zum Marathonlauf von Eberhard Stroot

>>

Das Marathon-Training

So sieht zum Beispiel ein typischer Laufplan für eine Zielzeit von 3:30 Stunden aus:

10. Woche

Montag:	Ruhetag
Dienstag:	Tempoläufe (3 km Einlaufen, 4 x 800 m in 3:20 Minuten; dazwischen 3 Minuten Tabpause, 3 im Auslaufen)
Mittwoch:	15 km langsamer Dauerlauf
Donnerstag:	Ruhetag
Freitag:	40 Minuten lockerer Dauerlauf
Samstag:	40 Minuten lockerer Dauerlauf, anschließend 5 Steigerungen
Sonntag:	34 km Long Jog (langsamer Dauerlauf)

Insgesamt entspricht diese Woche ca. 75 Laufkilometern, von denen 69 km in einem eher langsamen Tempo trainiert werden (= 92 %).

Geschafft: Das Staffelteam hat das Ziel glücklich erreicht. Versorgungsstationen mit Tonnen von kräftespendenden Bananen säumten die Laufstrecke.

Der Autor:
Axel Enke ist Kinaesthetics-Trainer und -Ausbilder. Zudem ist er als selbständig erwerbender Organisationsberter, Coach und Supervisor tätig

>>

Diese langsamen Laufkilometer, die den größten Teil des Trainings ausmachen, sind das, was das Training so gesund sein lässt. Dies hat zur Folge:

Der Ruhepuls sinkt erheblich. Die durchschnittliche Absenkung des Pulses um 10 Schläge/Minute hat zur Folge, dass das Herz in einem Zeitraum von 20 Jahren 107.136.000-mal weniger oft schlagen muss. Die damit einhergehende stärkere Schlagkraft des Herzmuskels führt zu einer geringeren Frequenz. Dieser positive Effekt wird mit wenigen schnellen Tempoeinheiten während des Trainings „erkauft".

Positive „Nebenwirkungen". Neuere Untersuchungen an älteren trainierten (!) Marathonläufern ergaben übrigens keinen Nachweis für herzschädigende Auswirkungen durch den Marathon. Der Herzmuskel wird auch bei ihnen insgesamt gekräftigt.

Der kurzzeitige Anstieg des Blutflusses fördert die Elastizität der Blutgefäße und wirkt Ablagerungen entgegen.

Regelmäßiges Schwitzen fördert den Stoffwechsel, die Temperaturregulation und die Reinigung der Haut. Der dynamische wiederholte Muskelreiz führt zu einem vermehrten Einbau von Kalzium in den Knochen, was dessen Stabilität erhöht.

Viele Studien weisen auf weitere positive mentale Auswirkungen hin. So steigen das persönliche Wohlgefühl und die kognitive Leistungsfähigkeit. Insgesamt beschreiben LäuferInnen daher das Laufen als eine für sie lebensqualitätssteigernde Aktivität.

Der Reiz des Marathons. Unter Marathonläufern gibt es grob unterschieden zwei Arten von Marathonveranstaltungen: Einerseits die großen Stadtläufe, die mit einem Volksfest vergleichbar sind. Das ist in Berlin besonders ausgeprägt. Wo hat man als Hobbysportler die Gelegenheit, an einer Million ZuschauerInnen vorbeizulaufen, die die LäuferInnen anfeuern? Wo sonst kann man in einem Starterpulk von 40.000 Menschen stehen, die alle ein gemeinsames Ziel haben: einfach ankommen! Und wo kann man sonst an bis zu 70 Musikgruppen vorbeilaufen und die Stimmung genießen. All das zusammen erzeugt beim Läufer viele Unterschiede in der Wahrnehmung. Sie führen zu regelmäßigen „Wohlfühlschauern", die am „Rücken herunterlaufen".

Dann gibt es noch die ruhigen Landschaftsmarathons mit einem eher kleinen Teilnehmerfeld. Dabei taucht man relativ schnell in eine wunderschöne Landschaft ein, trifft unterwegs nur wenige Menschen und bewegt sich oft in einer Art Trance durch die Natur.

Beide haben ihren völlig unterschiedlichen Reiz. Diese Unterschiede sind es, die gemeinsam den Reiz des Marathons ausmachen.

Und manchmal darf man ja auch, gut vorbereitet, etwas Verrücktes im Leben machen.

Alter schützt vor Laufen nicht. Eine kleine Anmerkung zu Bewegung im Alter: Den Rekord in der Altersklasse M 75 (Männer zwischen 75 und 80 Jahren) hält derzeit ein Engländer, der jeden Tag (!) 3 Stunden auf einem Friedhof läuft. Er benötigte zuletzt für die 42 km 2:59 Stunden!

LQ

kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net
oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10

Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform

Bestellung Abonnement

LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- ❑ mir selbst
- ❑ einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____