



Laufinstructor Michael Klein von den Lauffreunden Bönen (hier beim Bönener Ballonlauf im vergangenen Sommer) empfiehlt Einsteigern, einfach anzufangen und eine Regelmäßigkeit der sportlichen Betätigung zu erreichen.

FOTO: LIESEGANG

Auf das Körpergefühl hören

BREITENSport Lauftrainer Michael Klein sagt, worauf Anfänger und alle Aktiven achten sollen

VON BORIS BAUR

Bönen – Der organisierte Vereinssport ruht, Fitness-Studios haben geschlossen. Wer sich fithalten will, ist auf Alternativen angewiesen. Eine davon ist das Laufen, wenn auch derzeit alleine. Einer, der sich damit so gut auskennt wie kein anderer in der Gemeinde Bönen, ist Michael Klein, der bei den Lauffreunden Bönen verschiedene Trainingsgruppen leitet. Er erklärt, worauf Anfänger, aber auch trainierte Sportler aus anderen Disziplinen achten sollten und wie man den inneren Schweinehund überwindet. „Bewegung ist das Einzige, was den Kreislauf in Schwung und nach vorne bringt“, gibt er allen auf den Weg.

Laufen benötigt nicht viel an Ausrüstung, um so wichtiger ist das Schuhwerk. „Mit den Schuhen ist es wie mit den Autoreifen, das Gummi

härtet über die Zeit genauso aus“, sagt Klein. Die alten Treter bleiben also besser zuhause. Wichtig sind die Dämpfung und die Stabilität, um Verletzungen vorzubeugen. „Ich persönlich bin ein Freund vom Barfuß-Laufen beziehungsweise Barfuß-Laufschuhen“, sagt Klein: „Aber das sollte man erst ma-



„**Bewegung ist das Einzige, was den Kreislauf in Schwung und nach vorne bringt.**“

Lauffreunde-Trainer
Michael Klein

chen, wenn man viel Lauferfahrung hat.“

Um in Schwung zu kommen, empfiehlt Klein allen Interessierten, jeden Tag 20 Minuten für sich etwas zu tun. „Das ist ein Anfang und so bekommt man eine Regelmäßigkeit“, sagt der Trainer. Wer bislang kaum Sport betrieben hat, solle zunächst zügig spazieren gehen – durchaus ohne große Vorbereitungen, raus an die Luft und einfach so lange wie möglich. „Den Körper daran

gewöhnen“, darum geht es Klein.

Wichtig sei dabei – wie auch beim Joggen – die Körperhaltung. „Man soll nicht mit den Armen wedeln“, so Klein. Für einen vernünftigen Laufstil dürfe man sich durchaus eine gute Haltnote verdienen, wenn es in der Leichtathletik eine solche geben würde. Generell würde Klein dazu raten, einen Lauftrainer zu besuchen, damit der sich einmal die Bewegungen anschauen kann und

Korrekturen vornehmen kann. Da das in Zeiten von Corona wegen der Ansteckungsgefahr allerdings nicht angebracht ist: Es gibt im Internet Videos zur richtigen Körperhaltung, an denen sich jeder orientieren kann.

Auch für alle, die nun mangels Alternative mit dem Ball als Spielgerät aufs Laufen umsteigen, sei es hilfreich, auf das eigene Körpergefühl zu hören. Das gebe eine gute Rückmeldung. Eine Entzündung der Schienbeinhaut, also eine Knochenreizung, oder Sehnenbeschwerden seien typische Reaktionen für Überbelastungen. „Kniebeschmerzen sind anfangs eher normal“, sagt Klein dagegen – vor allem bei Ungeübten. Man solle aber darauf achten und eventuell einen anderen Schuh ausprobieren. Fußballschuhe wiederum sind für den Ausdauerbereich – selbst vorübergehend – nicht geeignet.

Damit die Laufroutine abwechslungsreich bleibt, kann der Sportler unterschiedliche Wege und Orte nutzen. „Es gibt viele schöne Strecken, im Hammer Bereich zum Beispiel die Halde Kissinger Höhe. Da gibt es auch Gefälle.“ Überhaupt solle man die Gelegenheiten nutzen, so könne an Steigungen die Geschwindigkeiten angezogen werden. Fahrtspiele seien eine andere Möglichkeit. Dabei werde das Tempo variiert und zusätzlich kurze Sprints eingebaut. Generell seien Intervalle immer sinnvoll.

Vorsicht sei jedoch geboten, wenn es auf der Strecke runtergeht. „Bergab holt man sich die fiesesten Verletzungen“, sagt der Ultrasportler, der bereits an 24-Stunden-Rennen und Trail-Veranstaltungen teilgenommen hat. Besonders Anfänger würden häufig zu sehr abbremsen. Die Muskeln im Oberschenkel könnten reißen.

Zur Person

Michael Klein leitet bei den Lauffreunden Bönen verschiedene Kurse, zum Beispiel für Anfänger oder ein Zirkeltraining „Fitness-Ausdauer-Kraft-Spiele“. Beim Jedermannlauf sind, so die Aktivitäten wieder stattfinden, auch Nicht-Mitglieder willkommen. Im Verlauf seiner sportlichen Laufbahn hat er sich **umfangreich fortgebildet**. Er ist **Laufinstructor, Lehrtrainer A für Laufen und Nordic Walking**, hat eine **Übungsleiter-C-Ausbildung** und eine **B-Lizenz** im Bereich Herz-Kreislauf, Haltung und Bewegung.

bob