



HERBERT STEFFNY

- DIPLOM-BIOLOGE, LAUFSEMINAR UND LAUFREISEVERANSTALTER
- EUROPAMEISTERSCHAFT BRONZE MEDAILLE MARATHON 1986, STUTTGART
- 16-FACHER DEUTSCHER MEISTER UND OLYMPIATEILNEHMER
- DREIFACHER FRANKFURT MARATHON SIEGER
- DRITTER BEIM NEW YORK MARATHON 1984
- TRAINIERTE ALS PERSONAL COACH U.A. JOSCHKA FISCHER AUF DEN MARATHON
- JOURNALIST UND TV-KOMMENTATOR, ARD- UND SERVUSTV LAUFEXPERTE
- BESTSELLER-BUCHAUTOR: U.A. „DAS GROSSE LAUFBUCH“, SÜDWEST VERLAG MÜNCHEN

WEITERE INFOS: WWW.HERBERTSTEFFNY.DE



KOMM IN DIE GÄNGE!

Über die Wintermonate lässt du das Laufen gerne mal schleifen. Kommen noch eine Grippe oder Minusgrade dazu, ist Joggen ganz gestrichen. Pünktlich zum Frühlingsbeginn juckt es dich dann aber wieder. Wir haben deshalb mit **Lauf-Guru Herbert Steffny (62)** gesprochen. Der 16-fache deutschen Meister und Olympiateilnehmer weiß, wie dir der Wiedereinstieg ins Training locker flockig gelingt.



Nehmen wir mal an, ich war den ganzen Winter faul ...

Dann wird es höchste Zeit sich zu bewegen, denn vom Nichtstun hat leider nur das Gewicht zugelegt. Die allgemeine Fitness und Muskulatur hat dafür abgenommen.

Oh je. Und wie kann ich meinen Schweinehund zum Joggen überreden?

Laufen oder Walking ist die natürlichste Bewegung. Dennoch tun sich manche schwer damit. Die meisten laufen zu schnell und haben daher nicht viel Spaß. Effizientes Ausdauertraining darf nicht zur Qual oder zum Kampf werden. Es geht vielmehr um ein ruhiges Dahinfließen im Sauerstoffüberschuss. Wer das verstanden hat, nimmt sich gerne die Auszeit für Jogging mit guten Gedanken oder Gesprächen. Am besten verabredet man sich mit Gleichgesinnten oder geht zu einem Lauftreff. Ich überrede mich manchmal, indem ich die Latte niedrig lege. Ich nehme mir nur eine halbe Stunde vor. Kaum bin ich draußen, macht es dann aber Spaß und ich laufe doch länger.

Woran orientiere ich mich als Anfänger? Kilometer oder Zeit?

Ab einer halben Stunde zählt es. Die Strecke ist sekundär, der Körper misst und reagiert mit seinen Anpassungen nicht auf die Kilometer, sondern auf die Länge des Ausdauerreizes. Insofern ist

ein langsames aber längeres Läuferchen für die Grundlagenausdauer und den Fettstoffwechsel besser als kürzeres Tempogebolze. Auch mental ist es wichtig sich nicht gleich zu überfordern.

Wie lange dauert es bis eine Verbesserung der Kondition spürbar wird?

Neben Fleiß und Kontinuität braucht man auch Geduld. Je regelmäßiger das Training, umso besser. Ausdauertraining wirkt wie der bekannte „stete Tropfen, der den Stein höhlt.“ Die biologischen Anpassungsprozesse für einen stabileren Bewegungsapparat brauchen Zeit. Wer jeden zweiten Tag locker joggt, wird schon nach einigen Wochen deutliche Fortschritte spüren und das Laufen nicht mehr missen wollen.

Kann ich einfach loslaufen oder muss ich mich zuvor dehnen?

Jeder Trainingslauf sollte deutlich langsamer begonnen und beendet werden. Das Blut muss beim Warm-up umverteilt, die Gelenke geschmiert und die Stoffwechselprozesse angekurbelt werden, um anschließend effizient laufen zu können. Das Dehnen ist hinterher wichtiger als vorher, da das Laufen selbst die Muskeln verspannen kann.

Wie wichtig sind gute Laufschuhe und -kleidung?

Der wichtigste Ausrüstungsgegenstand ist der Laufschuh. Die richtige Auswahl hängt von Gewicht, Untergrund und Verwendungszweck, aber auch von eventuell vorhandenen Fehlstellungen ab. Am besten lässt man sich in einem Fachgeschäft beraten. Dort kann man sich auch nach guter und schicker Funktionskleidung umsehen, die den Spaßfaktor deutlich erhöht und auch Laufen bei Schmuddelwetter ohne Ausreden ermöglicht.

Sollte ich mir feste Lauftermine setzen oder loslaufen, wenn mir danach ist?

Man kann beliebig zu jeder Tageszeit laufen, aber die Regelmäßigkeit ist wichtig. Das Training sollte also einen festen Platz im Terminkalender haben. Verabredung oder die Teilnahme bei einem Lauftreff helfen dabei. Wo es die gibt, erfährt man im Lauffachgeschäft.

Was halten Sie von einer Lauf-App oder einem Lauf-Tagebuch?

Ob digital oder in einem Terminkalender: Ein Lauftagebuch hilft die Regelmäßigkeit zu kontrollieren. Manche nette Spielereien in Apps und Fitnessarmbändern, wie ein Kalorienrechner oder ähnliches, können motivierend sein. Aber bitte das Training nicht vergessen! Denn manche sitzen hinterher länger beim Auswerten am Computer, als sie gelaufen sind (lacht).



©Steffny Run Fit Fun GmbH