

Laufen als Genussmittel

Lauftherapeut gibt Tipps zur Vorbereitung auf den „3. familia-Lauf“

Von
Fabian Speckmann

Oldenburg. Die Laufschuhe stehen fein säuberlich im Regal, die Sportbekleidung hat ihren festen Platz ganz hinten im Schrank gefunden. Kein Wunder, das Wetter hat in den vergangenen Wochen die schönsten Ausreden geliefert, warum gerade jetzt ein kleiner Lauf unter freiem Himmel so gar nicht möglich ist. Die Konsequenz dieser selbstauferlegten Zurückhaltung ist leider nicht ausgeblieben, sondern mittlerweile sichtbar. Sie ist gemeinhin auch als Hüftgold bekannt. Es wird Zeit, das zu ändern.

Der Geist mag willig sein, es gilt das schwache Fleisch zu bewegen und dazu braucht es Ziele. Am 11. April bietet sich ein solches, der „3. familia-Lauf“ steht an. Während die Profis das Lauf-Event längst registriert haben und sich akribisch vorbereiten, kommt so manchem Hobby-Jogger jetzt erst die Idee, das Schuhwerk zu entstauben. „Zeit wird es auch“, sagt Frank Feldhus, diplomierte Lauftherapeut und Mitinhaber von „Coaching & Fitness“, der für die Freizeitsportler den einen oder anderen Tipp hat.

Die Grundregel einer konstruktiven Vorbereitung auf einen solchen Lauf müsse von der Vernunft vorgegeben sein, erklärt Feldhus. „Wer meint, in den vergangenen Monaten etwas außer Form geraten zu sein, sollte es jetzt nicht übertrieb-

ben, sondern sich langsam wieder ans Laufen gewöhnen.“ Schnell, betont der Lauftherapeut, bedeute nicht gesund. „Eine Strecke x in der Zeit y zu absolvieren ist nicht das nonplusultra, im Gegenteil. Ziel sollte es sein, ein Wohlfühlgefühl zu erreichen. Das Laufen muss dem Körper gut tun und darf nicht dem Diktat der Uhr unterliegen“, betont er.

Natürlich hat Frank Feldhus auch praktische Ratschläge parat. Ein guter Lauf beginnt mit der Vorbereitung - nicht nur am Lauftag. „Wer elastisch und flexibel ist, läuft leichter. Ich empfehle deshalb immer eine gewisse Ausgleichsgymnastik, um den Rumpf zu stärken, denn man läuft mit dem ganzen Körper.“ Der Kraftaufwand sollte beim Laufen überschaubar sein.

Darüber hinaus sollte man sich vernünftig aufwärmen. „Ich rate allerdings davon ab, sich vor dem Lauf zu dehnen. Anschließend sollte man sich langsam, aber vernünf-

tig einlaufen, ehe man fit ist für den Start“, erklärt Frank Feldhus, der gemeinsam mit seinem Team von „Coaching & Fitness“ die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beim familia-Lauf aufwärmt. „Sie sollen schließlich auf Betriebstemperatur kommen“, erklärt er lachend.

Unabhängig von der Vorbereitung auf eine Laufveranstaltung rät der 51-jährige grundsätzlich zur Kontinuität. „Sie ist das A und O. Wer das Laufen für sich entdecken und genießen will, sollte sich einen entsprechenden Plan machen. Fitness fängt im Kopf an und lässt sich leichter erreichen, wenn ich strukturiert vorgehe. So gewöhnt man auch sein Umfeld an dieses Hobby und einen neuen Alltag. Außerdem diszipliniert man sich selbst.“

Als sinnvoll hat sich ein Lauftagebuch erwiesen. „Es ist aufschlussreich, wenn man sich nach jedem Training einige Notizen macht. Das motiviert, weil man natürlich auch kleine Fortschritte erkennt, aber es hilft auch zu erkennen, warum man vielleicht mal nicht so gut drauf war.“ Frank Feldhus selbst hat das Laufen schon lange als Genussmittel für sich entdeckt. Das ist weder eine Kunst, noch eine Frage des Alters. „Man sollte ganz einfach nicht die Zeit zur Priorität machen, sondern auf seinen Körper hören.“

Der „3. familia-Lauf“ am 11. April bietet fünf verschiedene Laufstrecken für erfahrene Sportler und Hobbyläufer an. Mehr dazu unter www.einkaufsland.de

Zur Person

Frank Feldhus: Der 51-jährige Oldenburger betreibt im Ziegelhof eine eigene Praxis für Physiotherapie und Sportphysiotherapie. Er ist diplomierte Lauftherapeut und Personalcoach. Gemeinsam mit seiner Partnerin Carola Milde bietet er außerdem das Projekt „Coaching & Fitness“ an. Mehr unter www.coaching-fitness.de



Frank Feldhus und seine Mitstreiter engagieren sich auch beim familia-Lauf. Foto: av