

Tipps für das Training

WELS/MARCHTRENK. Bis zum Businessrun (www.welser-businessrun.at) am Freitag, 9. Juni, ist ja noch Zeit. In den kommenden Ausgaben wird Sport- und Allgemeinmediziner Ronald Ecker Fragen beantworten. In der zweiten Folge geht es um: „Ich werde beim Laufen seit Jahren einfach nicht schneller. Was kann ich tun?“

Wenn man Laufen als Ausgleich und als Mittel zur Gesundheits-erhaltung sieht, muss man sich fragen, ob ein Schneller werden überhaupt vonnöten ist. Wer aber zum Beispiel beim Business-Lauf eine bessere Zeit erreichen möchte, muss schon im Training entsprechende Reize setzen. Wer schneller werden möchte, muss im Training schneller laufen – der Körper passt sich an alles



Ronald Ecker

an. Reize setzen heißt, das ‚Gewohnte‘ verlassen. 1x pro Woche könnte man beispielsweise den gewohnten Dauerlauf durch ein flottes Tempowechsel- oder Intervalltraining ersetzen. Den Körper manchmal ausreizen ist ganz und gar nicht schädlich, ganz im Gegenteil: Es ist ein sinnvolles Mittel, um die Leistungsbreite des Körpers und natürlich auch des Geistes anzuheben. ■