

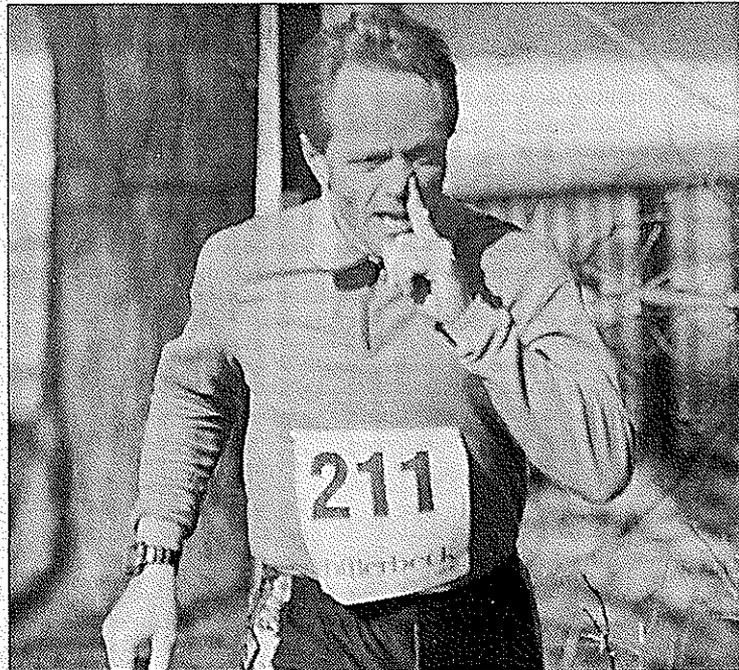
LAUF DICH FIT – TEIL 7 DER NÖN-SERIE

Kein „Schnauferl-Express“

LAUFSPORT.- Richtig atmen ist ein wesentlicher Bestandteil zum Wohlfühlen beim Lauftraining.

Tiere und Menschen synchronisieren ihre Laufschrirte mit dem Atemrhythmus. Starre Vorgaben sind für Einsteiger wenig hilfreich. Die Atmung funktioniert beim Laufen weitgehend automatisiert. Wesentlich ist, dass beim Laufen nicht auf das Ein-, sondern auf das Ausatmen geachtet wird. Intensives Ausatmen vergrößert die Vitalkapazität (maximale Luftmenge, die nach einer maximalen Einatmung wieder ausgeatmet werden kann) der Lunge und ist eine Voraussetzung für eine sinnvolle Atemtechnik beim Laufen.

Ausdauersport vergrößert nicht die Lunge, sondern die aktiv nutzbare Lungkapazität. Ein gut trainierter Läufer kann also bei gleicher Lungengröße sehr viel mehr Luft einatmen als ein



Nur wenn die Atemwege frei sind, gelangt genügend Luft in die Lungen. Profis helfen mit einem Nasenpflaster nach.

wenig Trainierter. Je kräftiger ausgeatmet wurde, desto tiefer kann man einatmen.

Atmen Sie immer durch Mund und Nase. Nur dann ist gewährleistet, dass sie eine optimale Luftmenge aufnehmen. Die effektivste Atmung ist die Bauchatmung (Zwerchfellatmung). Dabei gelangt die Luft auch in die unteren Teile der Lungenflügel, das Lungenvolumen wird besser ausgenützt. Dazu empfiehlt sich eine einfache Übung: Legen Sie sich flach auf den Rücken und legen Sie sich ein Buch auf den Bauch. Versuchen Sie das Buch beim Einatmen zu heben und beim Ausatmen zu senken. Beim Laufen dann: Bewusst in den Bauch atmen. Der Atem regelt das Tempo: an ruhigen Trainingstagen ist Ihr Atem kaum zu hören (unterer Soll-Bereich der Belastbarkeit, mittlere Herzfrequenz), bei schnellen Dauerläufen jedoch deutlich (Oberkante des Leistungsvermögens, oberer Pulsbereich). **Dr. Helmut Paul**

MARATHON LAUFSPORT

Das Magazin für Läufer, Triathleten und Ausdauersportler
10 x jährlich am gutsortierten Kiosk!



Aktion für NÖN-Leser:
2 Ausgaben zum Preis von einer: ATS 50,-

Bestellung unter Tel. 02742/801-1309, Fax: 02742/801-1430
oder per E-Mail: np.zeitschriften@noep.at

NÖN präsentiert....

Fußballcamp 2000 mit DIDI CONSTANTINI



Termine:

- 17.4. - 21.4. 2000 - Untersiebenbrunn
- 2.7. - 7.7. 2000 - Bad Vöslau
- 16.7. - 21.7. 2000 - Langenlebarndorf
- 23.7. - 28.7. 2000 - Ernstshofen

Buchung oder Info: Didi Constantini, 6165 Telfes, Stubai oder
Fax: 05225/64783, e-mail: d.constantini@tirol.com