

SPORTLICH

Tipps für den Businessrun

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 ersten Folge geht es um: „Ich bin Laufanfänger und möchte jetzt ins Training für den Business-Lauf einsteigen. Ist das zu spät?“

Fünf Kilometer Laufen ohne Pause kann für einen Laufanfänger eine richtige Herausforderung darstellen. Abhängig ist dies natürlich von sportlichen Vorerfahrungen, Körpergewicht (ist beim Laufen doch ziemlich relevant) oder eventuell bestehenden Problemen des Bewegungsapparates. Im Zweifelsfall besteht immer noch die Möglichkeit, die 3,6 Kilometer Walking-Strecke in Angriff zu nehmen.

Wer als völliger Anfänger jedoch das Ziel hat, die fünf Kilometer laufend zu schaffen, muss mittels Intervalltraining (Gehen – Laufen) die Laufdistanzen sukzessive ausbauen und die Gehpausen abbauen. Für einen gesunden Menschen ohne starkes Übergewicht und ohne gröbere Gelenkprobleme sollte dieses Ziel in drei Monaten nicht allzu schwer zu schaffen sein. ■



Ronald Ecker. Mehr Infos unter www.roneck-sportmed.at