

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: „Laufen ist ausschließlich gesund. Stimmt das?“



Ronald Ecker

Für Herz, Kreislauf und Stoffwechsel ja mit drei Ausnahmen, orthopädisch eher „Jein“. Die Ausnahmen, bei denen manchmal sogar internistische gesundheitliche Nachteile resultieren können, lauten: Laufen als Hochleistungssport, wenn man gewisse Grundsätze nicht beachtet, Laufen bei einem Infekt, Erreichen eines Übertrainingszustandes mit Setzen falscher Maßnahmen.

Ein sinnvoller Trainingsaufbau mit ausreichend Kräftigungsgymnastik verhindert normalerweise orthopädische Probleme beim Lauftraining. Durch Überbeanspruchung – meist durch zu rasches Anheben des Trainingsumfangs – kommen allerdings gehäuft die klassischen Überlastungserscheinungen an Bänder, Sehnen und Muskeln vor. Folgeschwere Verletzungen sind beim Laufsport äußerst selten. ■