

# Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e. V.

[www.viermaerker-waldlauf.de](http://www.viermaerker-waldlauf.de)



## Trainingsprogramm für Lauf-Einsteiger: In zehn Wochen von 1 Minute auf 60 Minuten

Mo.	W4	Erholungstag, eventuell Dehnen/Stretching/leichte Gymnastik oder leichte Kräftigungsübungen; Alternativsportarten: Radfahren, Schwimmen, Walken helfen bei der aktiven Erholung
Di.	W4	4 Wiederholungen: 2 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen; 6 Wiederholungen: 7 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen;  Gesamtdauer ca. 60 Min
Mi.	W4	Erholungstag, siehe Montag
Do.	W4	4 Wiederholungen: 2 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen; 6 Wiederholungen: 7 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen;  Gesamtdauer ca. 60 Min
Fr.	W4	Erholungstag, siehe Montag
Sa.	W4	3 Wiederholungen: 2 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen; 4 Wiederholungen: 7 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen; 2 Wiederholungen: 9 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen;  Gesamtdauer ca. 60 Min
So.	W4	Erholungstag, siehe Montag

### Anpassungsgeschwindigkeit der verschiedenen Organsysteme

Unser Körper reagiert auf Belastungsreize äußerst anpassungsfähig. Allerdings unterscheiden sich die verschiedenen Körpersysteme in ihrer Anpassungsgeschwindigkeit erheblich.

- Das **vegetative** und **sympathische Nervensystem** ist für die Steuerung der Herz Tätigkeit, der Atmung und des Kreislaufs zuständig. Es reagiert am schnellsten auf Belastungsreize, wie sie durch Ausdauertraining gesetzt werden. Die Anpassungszeit beträgt nur wenige Trainingstage.
- Durch den **Herz-Kreislauf** gelangt das Blut durch Arterien, Kapillaren und Venen über die Herz Tätigkeit zu den einzelnen Organen, um diese ausreichend zu versorgen. Dieser physiologische Vorgang ist außerordentlich wichtig und stellt bei verminderter Leistung eine gesundheitliche Gefährdung dar. Das gesunde Herz-Kreislaufsystem reagiert ebenfalls sehr rasch auf die ausdauerorientierten Trainingsreize. Die Anpassung findet schon nach wenigen Trainingswochen statt.
- Der menschliche Körper besteht zu ca. 35% aus **Muskeln**. Die „bewusste“ körperliche Arbeit wird überwiegend durch die quer gestreifte Skelettmuskulatur verrichtet. Die Skelettmuskulatur besteht aus einer großen Anzahl langer Fasern, die in einer Membranhülle eingebettet sind. Die Fasern wiederum bilden sich durch viele lang gezogene Muskelzellen. Die Muskeln können durch Nervenimpulse angesteuert und zur Kontraktion - (Zusammenziehen) angeregt werden. Die Anpassung der Muskulatur an Trainingsreize benötigt mehrere Wochen.
- Die **Bänder** bilden das Bindegewebe, das in Faserzügen Gelenke umspannt und zusammen mit der Muskulatur stabilisierend wirken. Sehnen verbinden den Muskel mit einem Knochen und bestehen wie der Knorpel aus Kollagenfasern, einem Protein, das ein extrem festes System bildet. Die Anpassung der Bänder, Sehnen, Knorpel und Knochen benötigt eine weitaus längere Zeitspanne als die übrigen Körpersysteme. Die Anpassung dauert hier Monate, bei extremen Belastungsreizen teilweise sogar Jahre.
- Ausdauertraining führt zu auch einer Zunahme der **roten Blutkörperchen** und des **Hämoglobins** im Blut. Dadurch steigt die Sauerstofftransportkapazität des Blutes. Je mehr Sauerstoff das Blut befördern kann, desto seltener braucht das Herz zu schlagen, d.h. mit regelmäßigem Ausdauertraining sinkt der Ruhepuls. Dieser Effekt lässt sich messen, in dem man den Ruhepuls – das ist der Puls, den man morgens vor dem Aufstehen hat – regelmäßig bestimmt und über einen Zeitraum von einigen Wochen vergleicht.
- Außerdem hat Ausdauertraining positive Auswirkungen auf den **Blutdruck**. Der erhöhte Blutdruck (Hypertonus) ist eine weit verbreitete Krankheit. Trainierte haben in Ruhe in der Regel einen niedrigeren Blutdruck als Untrainierte. Allerdings sollte man lieber von einer Blutdrucknormalisierung sprechen, da ein zu niedriger Blutdruck durch Ausdauertraining ansteigt.
- Ausdauertraining hat auch günstige Auswirkungen auf den **Fettstoffwechsel**, indem es die „guten“ Fette im Blut erhöht und die „schlechten“ Fette reduziert. Dadurch beugt es der Arteriosklerose, also der Verkalkung von Gefäßen, vor und damit auch deren Folgeerkrankungen wie dem Herzinfarkt, dem Schlaganfall und Durchblutungsstörungen in den Beinen.