

## Crosstraining - Abwechslung macht das Leben süß

Im Laufsport wird in erster Linie die Fuss- und Beinmuskulatur gefordert, dazu natürlich das Herz/ Kreislaufsystem, doch abgesehen davon muss sich der Läufer seine muskuläre Kraft anderweitig besorgen. Ein Training mit dem Bike, den Inline-Skates (allenfalls noch mit Stöcken) oder im Wasser (Schwimmen, Aqua-Fit) fördert nicht nur Ihre Ausdauer und Beinkraft, sondern auch die Rumpf-, Rücken- und Oberkörpermuskulatur. Ihr Herz macht keinen grossen Unterschied zwischen den Sportarten, Hauptsache ist, dass es genug gefordert wird.

Beim Alternativ- oder Crosstraining geht es darum, von den positiven Seiten der vielen unterschiedlichen Sportarten zu profitieren. Wer tagtäglich in derselben Intensität und Dauer die gleiche Trainingsstrecke läuft und mit der Trainingsart nicht variiert, wird früher oder später die Motivation verlieren oder gar Verletzungsprobleme bekommen. Am Tag nach einem schweren Training oder Wettkampf sollte immer ein Erholungstraining folgen. Für ambitionierte Läufer ist das Training in sanften Sportarten zudem eine ausgezeichnete Möglichkeit, vielseitiger und - wenn wünschenswert - auch umfangreicher und öfters zu trainieren. Wollen Sie vor allem laufspezifisches Alternativtraining betreiben, kommen Sie um Aqua-Fit nicht herum. Im Wasser lassen sich beim Deep Water Running alle Technikübungen des Laufens 1:1 übertragen - und noch vieles mehr. Gegen den Wasserwiderstand wird effizient die gesamte im Laufsport benötigte Muskulatur gekräftigt, ohne Schläge und Erschütterungen. Früher noch in erster Linie in der Rehabilitation eingesetzt, gehört Aqua-Fit heute für die meisten Spitzenläuferinnen und -läufer zum Trainingsalltag. Auch Walking bzw. Nordic-Walking sind ideale Trainingsformen für Läuferinnen und Läufer. Natürlich können auch Spielsportarten wie Squash oder Tennis zum Crosstraining gehören. deren Vorteil ist die Kurzweiligkeit und der Spielcharakter. Nachteil der "stop-and-go-Sportarten" ist die ungewohnte Beanspruchung der Gelenke (Gefahr von Bänderrissen) und der Muskulatur, die bei Einsteigern schnell zu Muskelkater führen kann.

aus Marathon leicht gemacht – FitforLife, April 2004

