

# Dem inneren Schweinehund Beine machen

Dem inneren Schweinehund so richtig Beine machen: Das ist die Spezialität der Lauftrainerin Iris Hadbawnik aus Nied. Für Läufer – oder solche, die es mit guten Vorsätzen (wieder) werden wollen – hat sie jede Menge Tricks parat. Am Anfang sollte der Spaß stehen. „Wer nur aus Pflichtgefühl läuft, schlechtem Gewissen oder weil ihm andere davon vorschwärmen, kommt

nicht weit mit seiner Motivation“, sagt die Autorin mehrerer Laufbücher und Leiterin verschiedener Laufgruppen. „Das Laufen soll Entspannung, Erholung und Zeit für einen selbst bedeuten“, sagt sie. Deshalb sollte man's locker angehen. Wie ein paar Grundregeln Frust vermeiden und die Freude steigern helfen, erklärt sie hier unseren Lesern. Text und Fotos: Michael Forst



## Die Ziele vor Augen setzen – das hält die Motivation hoch

Mit Kreide malt die Laufexpertin „2025“ auf den Asphalt an der Wörthspitze, dazu einen Pfeil, der nach oben zeigt. Dahinter steckt Prinzip: „Jeder Laufanfänger und auch Fortgeschrittene sollten sich Ziele setzen“, rät sie. Ein Anfang könnte so funktionieren: „Was immer es ist, das dich zum Laufen bringt: Schreibe es nieder, und setze dir ein realistisches, erreichbares und messbares Ziel.“ Da sei es egal, ob sich jemand fünf Kilo

Winterspeck von der Hüfte laufen wolle, in einem halben Jahr gerne 60 Minuten oder fünf Kilometer am Stück durchhalten möchte. Den Zettel mit seinem persönlichen Vorhaben sollte jeder dann gut sichtbar aufbewahren. „Das hilft beispielsweise an Tagen, an denen es kalt ist, in Strömen regnet und man am liebsten keinen Fuß vor die Tür setzen mag – geschweige denn auf die Laufstrecke gehen.“

## Krafttraining hilft

Neben Dehnübungen ist Krafttraining wie hier an einer Parkbank ideal, um Verletzungen vorzubeugen. „Je gestärkter die Muskulatur ist“, sagt die Expertin, „desto besser kannst du laufen.“ Wichtig seien gute Rumpfstabilität, eine starke Beinmuskulatur und eine stabile Hüfte. Davon profitiere, wer leichter und auch mal schneller und länger laufen wolle. Drei Mal pro Woche etwa 15 bis 20 Minuten in das Krafttraining zu investieren reiche schon. Und lohne sich: „Eine kräftige und gedehnte Muskulatur kommt dem Laufstil zugute.“



## Hüpfen verbessert die Bewegungsabläufe

Das „Käsekästchen“ aus der Kindheit lässt bei dieser Übung grüßen: Eine zusammenfaltbare Koordinationsleiter ersetzt die Kreidelleiter von damals. Spielen, springen

und hüpfen haben nicht nur Nostalgie-Charme und machen Spaß, sondern helfen auch, die Bewegung effizienter zu gestalten, sagt die Expertin.

## Abwechslung ist Trumpf

Natürlich gibt es Läufer, die auf der Tartanbahn des eines Sportvereins stur ihre Runden drehen – und für Intervall-Training, wo es um genaue Zeitmessung und Laufabschnitte gehe, ist das laut Hadbawnik auch gut geeignet. Ansonsten aber gilt: Abwechslung ist Trumpf. Denn: „Wenn du immer die gleiche Strecke im immer gleichen Tempo läufst, dann ist das in der Tat ziemlich eintönig.“ Ihr Gegenmittel? „Neue Strecken erkunden, querfeldein laufen, oder sich die Hausstrecke einfach mal in die andere Richtung vorknöpfen“. Sie findet: Der Frankfurter Westen bietet Natur und schöne Laufstrecken.



## Der Spaß darf nie auf der Strecke bleiben!

Egal, warum man läuft: Spaß sollte immer dabei sein – wie hier beim Luftsprung am Main. Denjenigen, für die ihre Gesundheit die größte Antriebsfeder ist, rät Hadbawnik, sich vom Arzt durchchecken zu lassen, „um etwa anhand der Blutwerte oder des Blutdrucks vor und nach dem Training den Erfolg festzustellen“. Zu merken, dass man

seinem selbst definierten Ziel Schritt für Schritt näherkommt, lasse einen über sich hinauswachsen. Wobei sie einräumt, dass Frust und Schweinehund oft schon hinter der nächsten Wegbiegung lauern können. Dann gelte: „Arbeite nach dem Belohnungsprinzip und überlege, womit du dir nach dem Laufen etwas Gutes tun kannst.“



## Hinterher bitte dehnen

Nach dem Laufen das Dehnen nicht vergessen! So regeneriert man schneller, verbessert die Lauftechnik und schützt sich vor Verletzungen. Iris Hadbawnik zeigt hier einer Übung für ihre Oberschenkelmuskulatur. Dabei sollte man den Rücken gerade halten, sich nicht auf dem gedehnten Bein abstützen und so das Knie durchdrücken. Die Hände hinter dem Rücken halten, das macht es leichter.

