

Nordic Walking - Anfänger sollten täglich walken!

Ein Trainingstipp von Andreas Butz, LaufCampus

Ein Mal ist keinmal. Zwei Mal ist Formerhaltung. Drei Mal dient dem Leistungsaufbau. Drei bis vier Mal ist optimal. Aber mehr muss nun wirklich nicht sein. So lautet die weit verbreitete Meinung zur Häufigkeit des wöchentlichen Ausdauertrainings. Ja, ab einer gewissen Erfahrung mögen diese Regeln richtig sein, doch für Anfänger, auch für absolute Walking-Neulinge muss die Devise anders lauten: **Walken Sie täglich!**



Täglich? Als Anfänger? Warum das denn?, werden Sie sich vielleicht fragen. Nun, das Schwierigste am Walken ist die Neulust in den zweiten Monat zu retten. Und dabei kann tägliches Walken hilfreich sein.

Viele, die schon mal begonnen haben zu walken oder laufen, können ein Lied davon singen. Es gab eine Initialzündung, der heilige Schwur an Silvester, die Freundin lud zum Lauftreff ein, oder die Waage signalisierte „Jetzt reicht’s!“ Sie sprangen in die alten Sportschuhe und begannen ein neues, sportliches Leben. Sie liefen 20 Minuten, der Schweiß rann Ihnen die Wangen herunter und mit hochrotem Kopf - aber glücklich - kamen Sie zu Hause wieder an. Der schwierige Anfang war gemacht. Der nächste Tag führte Sie in ein Sportgeschäft, neue Schuhe mussten jetzt her, eine Pulsuhr vielleicht noch. Ab jetzt hatten Sie kein Alibi mehr. Sie walkten am nächsten Tag gleich das nächste Mal, dann in der nächsten Woche auch noch drei Mal. Dabei wollten Sie bleiben. Zwei Tage Pause, einen Tag Walken. Oder auch mal drei Tage Pause? Schließlich war das letzte Mal Walken auch etwas schneller als sonst und Regeneration ist schließlich ein Trainingsbaustein. Es kam, wie es kommen musste. Eine Geschäftsreise verlängert die Trainingspause, ein Kurzurlaub mit Sightseeing kam dazwischen - da ist man ja wirklich genug auf den Beinen - und aus drei Tagen Walkingpause wurde eine ganze Woche und der Weg zum nächsten Training immer schwerer. Eigentlich hatten Sie gar keine so richtig große Lust mehr und wenn Sie von der Arbeit nach Hause kamen war es schon dunkel. So oder ähnlich ergeht es vier von fünf Lauf- und Walkinganfängern. Diese Zahl wurde erst im letzten Jahr von einem Marktforschungsinstitut untermauert das ermittelte, dass gut 16 Millionen Menschen in Deutschland angaben zu laufen, davon aber nur 3 bis 4 Millionen tatsächlich auch mehrfach die Woche. Die anderen 12 bis 13 Millionen können dafür Geschichten wie die vorangegangene erzählen.

Wie wird man aber zu einem wahren „Dauerläufer“, was ist das Erfolgsrezept? Die Lösung ist einfach: Sie sollten als Anfänger täglich walken! Alles was der Mensch über mindestens vier Wochen täglich macht, das geht ihm in Fleisch und Blut über. Er gewöhnt sich dran. Ohne lange zu überlegen macht er es, er braucht es einfach. Ein vielleicht ungewöhnliches Beispiel aus einem anderen, auch sehr menschlichem Bereich. Ein Mensch mit unregelmäßigem Stuhlgang, der irgendwann damit anfängt sich jeden Tag nach dem Frühstück auf die Toilette zu setzen, der wird schon bald immer morgens müssen. Der Organismus gewöhnt sich dran, er gehorcht den Befehlen des Willens. Und so wird es Ihnen als Walkinganfänger auch passieren. Stellen Sie sich die Sportschuhe direkt neben das Bett. Walken Sie jeden Morgen nach dem Aufwachen 30 bis 40 Minuten. Am Stück oder mit Gehpausen, auf dem Laufband oder draußen, alles ganz egal. Hauptsache langsam, ohne zu Schnaufen, dafür aber jeden Tag. Sie werden es spüren, bald brauchen Sie den täglichen Ausdauersport, Sie brauchen die tägliche Sauerstoffdusche, es entwickelt sich ein Verlangen, weil Sie sich einfach fitter fühlen – nach dem Walken. Und wenn Sie es schaffen, vier Wochen täglich zu walken, dann hören Sie nie wieder auf, selbst wenn Sie später auch mal den ein oder anderen Tag pausiert. Machen Sie es wie Hera Lind. Auch sie läuft täglich.

Diesen und weitere Tipps finden Sie im Internet unter www.laufcampus.com - eine der beliebtesten Seiten für Ausdauersportler im deutschsprachigen Internet.