

Wer verletzt ist, kann halt nicht schneller werden...

Dr. Brand referiert vor 2. Lüneburger Firmenlauf über intelligentes Training

bei mir.“ Dr. Steffen Brand ist nicht nur ehemaliger deutscher Meister über 3000 Meter Hindernis und Olympia-Teilnehmer, sondern auch als Orthopäde in Lüneburg tätig. Von daher kennt er all die typischen Zipperlein, die Läufer plagen. „Intelligentes Training – worauf es ankommt“, hieß das Motto seines Vortrags im Rahmen des Sport- und Gesundheitstages, der auf den 2. Lüneburger Firmenlauf einstimmen sollte.

Firmenlauf-Organisator Niels Teichmann bot auf dem Gelände des ADAC-Sicherheitszentrums einen Mix aus Theorie und Praxis an, freute sich über großen Zulauf auch an seinem eigenen Stand, an

dem man sein biologisches Alter ermitteln konnte. Viele Frauen und Männer werden in den nächsten drei Monaten sicher etwas für ihre Verjüngung tun, denn für den Lauf am 19. Juni sind bereits gut 900 Anmeldungen von 95 Firmen und Behörden eingegangen – eine deutliche Steigerung gegenüber 2008.

Für Neulinge wie für erfahrenere Aktive waren die Worte von Dr. Brand gedacht. Kontinuierliches Training und damit eine Leistungssteigerung seien nur möglich, so der Mediziner, „wenn ich es schaffe, Verletzungen zu vermeiden.“ Seine Tipps: pro Monat eine Regenerationswoche einlegen, Trainingsumfänge und -intensität nicht zu schnell steigern und vor allem ans Stabilisationstrai-

ning denken. Das Herz-Kreislaufsystem könne sich innerhalb von drei bis sechs Monaten an eine Belastung wie das Laufen gewöhnen, so der Referent: „Der Bewegungs- und Stützapparat braucht aber einhalb bis zwei Jahre.“ Wer das missachtet, landet leicht mit Achillessehnen- oder Fußbeschwerden in seiner Praxis.

Betreiber von Fitnessstudios werden es nicht gern hören – Dr. Brand hält überhaupt nichts vom Training an Geräten, empfiehlt Läufern viel lieber Einheiten mit dem Stabilisationskissen oder dem Thera-Band. Ebenso sind Ergänzungsmittel für die Nahrung absolut nicht zu empfehlen. Wer auf Dauer ein bisschen schneller werden will, um den lieben Kollegen beim 2. Firmenlauf die Hacken

zu zeigen, der kann das mit lockerem Dauerlauf allein nicht schaffen. „Auf der Bahn ist es mir viel zu langweilig“, weiß Dr. Brandt, wie viele Freizeit-Ath-

leten denken, „die einfachste Methode ist daher das Fahrtspiel, etwa dreimal fünf Minuten leichte Tempoverschärfung pro Trainingslauf.“

Ob's etwas gebracht hat, zeigt sich beim Firmenlauf am 19. Juni über 6,36 km an gleicher Stelle. Infos und Anmeldung: www.lueneburger-firmenlauf.de

