



„Ich würd´ ja so gern, aber ich hab keine Zeit ...“

EASY RUNNING Man sagt ja den Österreichern nach, dass sie um Ausreden nie verlegen wären. Schuld sind immer die anderen oder höhere Umstände. Bei Läufern ist es nicht anders. *MAG. WILHELM LILGE*

Auch seriösen wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge ist „Zeitmangel“ der häufigste Grund, warum Herr und Frau Österreicher keinen oder zu wenig Sport betreiben. Auf der anderen Seite hört man aber immer wieder von Topmanagern, vielbeschäftigten Politikern und auch Müttern von vier Kindern, dass diese regelmäßig laufen gehen. Es scheint also doch irgendwie zu gehen, wenn man wirklich will. Alles eine Frage der Prioritätensetzung. Wie kann man nun das Laufen am besten, in den eigentlich schon ziemlich ausgefüllten Alltag integrieren, vor allem, wenn Sie mit vier Stunden Schlaf auf Dauer nicht auskommen?

DAS SPRICHT FÜRS LAUFEN

Die zwei wichtigsten Argumente für das Laufen als ideale Sportart sind, dass Sie mit keiner anderen Bewegungsform in vergleichsweise derart kurzer Zeit so einen großen Nutzen für Ihre Fitness erlangen können und dass Sie es praktisch immer und überall ohne großen Aufwand einfach tun können. Auch

wenn das Laufen im Wald oder in der Früh am Ufer eines Sees verlockender scheint, Sie können es selbst in der Stadt praktisch von der Haustüre weg tun. Es gibt keinen Ort in Österreich (außer Sie sind Meteorologe am Sonnblick-Gipfel), wo man nicht nach spätestens 10 Minuten zumindest in verkehrsarme und belaubte Gegenden kommt, wo dann auch der gesundheitliche Nutzen größer ist, als die mögliche Gefährdung. Sie brauchen also keinen Anfahrtsweg zu einem Sportzentrum, Sie müssen sich auch nicht mit zehn Mitspielern verabreden, Sie ersparen sich das Anstellen bei einem (teuren) Lift, brauchen keine Platzreife-Prüfung abzulegen und auch keinen Personal Coach, der Ihnen erklärt, dass Sie abwechselnd einen Fuß vor den anderen setzen sollten.

Zum Schrecken der Industrie ist das Laufen auch ziemlich billig. Auch wenn Barfußlaufen in unseren Gegenden sicher nicht immer der Weisheit letzter Schluss ist, die Investition für ein Paar Laufschuhe ist in einer Größenordnung wie einmal Volltanken und

viel mehr braucht man auch nicht. Individuelle modische Ansprüche eröffnen freiwillig die nach oben offene Eitelkeits-Skala, taugen aber auch nicht als plausible Ausrede. Wenn es nicht gerade mal wieder unter -15 °C oder über +35 °C haben sollte oder Sie im Schneematsch versinken, dann gilt auch das Wetter nicht als Ausrede. Und Laufbänder sind auch schon erfunden, die Sie auch vor dem Fernseher nutzen können, wenn Sie tolerante Nachbarn und Ehepartner haben – der Crosstrainer und Ergometer sind leiser.

EINFACH ZU EINFACH?

Oft scheint es geradezu so zu sein, dass ausgerechnet die Einfachheit und die Unverbindlichkeit des Laufens die größten Einstiegshürden darstellen. Wie wurde das Nordic Walking denn plötzlich so populär? Früher haben die Ärzte und Sportwissenschaftler den Leuten gesagt: „Bewegt euch an der frischen Luft, geht zügig spazieren bzw. wandern!“ Hat natürlich keiner ge-

macht. Dann sagte man: „Kauft euch Nordic Walking-Stöcke, meldet euch dort und da zu einem Technikkurs an und dann trainiert ihr genau dreimal pro Woche jeweils 47 Minuten mit einem Puls von 132 bis 134. Vorher macht ihr aber unbedingt eine sportmedizinische Untersuchung und kauft Euch drei Paar Nordic Walking-Speziialschuhe für jeden möglichen Untergrund und spezielle Nordic-Walking-Funktions-T-Shirts!“

Und rudelweise sind sie gekommen, am liebsten in 7er-Reihen nebeneinander, dass ein Durchkommen auf der Prater-Hauptallee für Läufer kaum mehr möglich war. Auf der to-do-Liste wurde „Training“ abgehakt und man freute sich über wöchentlich zusätzlich 963,4 verbrannte Kalorien (zwei Tafeln Schokolade). Kochen nach Kochrezepten – schau her, Augerl – Bewegen nach detaillierten Bewegungsrezepten, das brauchen wohl viele Menschen. Sie doch nicht auch, oder?

Nicht falsch verstehen, Nordic Walken ist wie zügiges Spaziergehen eine wunderbare Bewegungsform und für Menschen, die fürs Laufen nicht fit genug sind, die beste Alternative. Mittlerweile vergammeln die meisten Nordic Walking-Stöcke ja offensichtlich leider wieder in irgendwelchen Kellerabteilen. Aber machen Sie sich keinen unnötigen Freizeitstress mit exakten Vorgaben, wenn das Sporttreiben in den meisten Fällen gerade einen Stressausgleich darstellen sollte. Eine Zeitlang geht das ja meist gut, man freut sich über das Hakerl auf der Checkliste, aber wenn Sie die (selbst gesetzten) Vorgaben aus welchen Gründen auch immer, nicht erfüllen können, haben Sie gleich ein schlechtes Gewissen und fühlen sich als Versager.

Das will aber niemand, deshalb hören die meisten dann gleich auf.

WEG MIT DEN BEWEGUNGSHEMMERN!

Wenn Zeit knapp ist und Sie gesunde Bewegung machen möchten, beginnen Sie zuerst mit dem bestmöglichen Vermeiden von Bewegungshemmern im Alltag. Bei einem Wellnesshotel steht neben dem Aufzug: „Stiegen steigen ist gesund und hält dich fit!“ Klingt natürlich ziemlich banal oder nach Aufruf zum Stromsparen, aber da ist schon was dran. Mit solchen Kleinigkeiten fängt es an. Vermeiden Sie deshalb Rolltreppen und Aufzüge, wenn Sie fit genug fürs Gehen sind. Die derzeitigen Spritpreise und jetzt noch die Teuerung beim Wiener Straßenbahnfahrchein sind vielleicht auch ein geeigneter Anlass, um einmal zu überlegen, ob Sie nicht relativ kurze Wege in der Stadt auch zu Fuß oder mit dem Fahrrad bewältigen können. Sie werden sich wundern, wie weit Sie mit einer halben Stunde zügigem Gehen kommen. Von den gürtelnahen Bezirken kommen Sie z. B. in einer halben Stunde locker in die Innenstadt. Auch die Citybikes sind nicht zu verachten und ziemlich praktisch. So tun Sie etwas für Ihre Fitness, sparen Geld und als Zusatzbonus schonen Sie auch die Umwelt. Wenn Ihr Weg in die Arbeit etwas weiter ist: Ist es nicht möglich, dass Sie zumindest eine Strecke laufend bewältigen? Natürlich ist es organisatorisch nicht einfach, weil Sie Überlegungen anstellen müssen, wie Sie mit Ihrer Arbeits- bzw. Laufkleidung verfahren. Wenn

es an der Arbeitsstelle keine Dusche gibt, ist wohl nur das Heimlaufen möglich, außer Sie sitzen alleine im Büro ...

Dusch- und Umkleidemöglichkeiten am Arbeitsplatz wären sowieso eine höchst effiziente Gesundheitsförderungsmaßnahme, weil damit auf einfache Weise Sport ermöglicht wird, die steuerlich gefördert gehört. Aber das ist eine andere Geschichte.

DEN TAG RICHTIG BEGINNEN

Wenn Sie gesundheitsorientiert Sport betreiben, laufen oder walken Sie am besten gleich in der Früh. Denken Sie nicht daran, wie schlimm das (noch) frühere Aufstehen deswegen sein könnte. Erinnern Sie sich zurück, wie es das letzte Mal war, wie Sie schon ein paar Minuten unterwegs waren oder wie gut Sie sich danach gefühlt haben!

Starten Sie mit Bewegung in den Tag!

Wenn Sie dann zur Arbeit kommen, sind Sie bereits hellwach und haben das Gefühl, dass Sie schon etwas geleistet haben. Der Tag hat für Sie schon einen Sinn gemacht, bevor es noch richtig losgeht.

15 Minuten sind besser als gar nichts, eine halbe Stunde ist natürlich noch viel besser. Und, unabhängig von der Tageszeit: Die Zeit, in der Sie Sport treiben, ist keine verlorene, sondern gewonnene Zeit! Wenn Sie einmal eine Weile unterwegs sind, werden Sie merken, wie durch die gesteigerte Durchblutung der Kopf frei wird, wie Ihnen plötzlich Lösungen für schier unlösbare Probleme einfallen und als Gipfel der Kreativität vielleicht z. B. Themen fürs nächste interne Meeting. ☺

ASICS NATURAL RUNNING:

DER NATÜRLICHE WEG, JEDEM SCHRITT MEHR POWER ZU GEBEN.



- 1 Die Plantarsehne** sorgt via Hebelwirkung für eine natürliche Vorwärtsenergie
- 2 Die Propulsion-TRUSSIC™-Technologie** steigert die natürliche Hebelwirkung und damit die Vorwärtsenergie
- 3 Die durchgehende GUIDANCE-LINE** folgt dem natürlichen Kraftverlauf und macht jeden Schritt effektiver
- 4 Die 2-Härten-Mittelsohle** gibt ein direkteres Bodengefühl und sorgt für einen runderen Bewegungsablauf

Das neue ASICS33-Konzept ermöglicht jedem Läufer, ohne großes Risiko „natural“ zu laufen. Jeder Läufer kann so unabhängig von seiner Leistungsklasse und seinem Trainingszustand ganz einfach natürlich laufen. Die Schuhe sind unkompliziert im Aufbau und bieten Flexibilität und Komfort bei einem niedrigen Schuhgewicht. So kann auf natürlichem Weg für mehr Vorwärtsenergie und einem effektiveren Lauf gesorgt werden.