

Trainings Tipps

Date : 1. Januar 2014

Laufbänder / Treadmills

Laufbänder werden auch als Treadmills bezeichnet. Wie viele andere Fitnessgeräte bzw. Ausdauertrainingsgeräte (Cardiogeräte) imitieren auch die Laufbänder eine Bewegung aus unserem Alltag. Auf einem Laufband kann man walken oder joggen. Zudem bieten die meisten Profigeräte in den Fitnessstudios auch die Möglichkeit die Neigung bis 25 Grad zu verstellen, wodurch Bergauflaufen simuliert bzw. trainiert werden kann.

Die meisten Laufbänder sind mit Griffschienen ausgestattet, die seitlich am Gerät verlaufen und auf diese Weise gerade unerfahrenen und unsicheren Personen, den Einstieg in die Bewegung und das Training auf dem Laufband erleichtern.

Das Training auf dem Laufband eignet sich auch für Personen mit Knieproblemen oder Menschen mit Übergewicht, da man auf dem Laufband nicht zwingend laufen muss, sondern auch gehen kann. Für das Training können Sie ein voreingestelltes Laufprogramm auswählen oder aber die Geschwindigkeit des Laufbandes individuell an Ihre Wünsche anpassen.

Die erforderliche Bewegungstechnik ist relativ einfach, wobei man sich jedoch konzentrieren muss, damit man nicht ins Stolpern gerät. Sie gehen oder laufen am besten so, wie sie es im Alltag auch tun.

Tipps für das Training auf dem Laufband

- Vor der ersten Benutzung Ihres Laufbandes daheim oder eines unbekanntengerätes im Fitnessstudio, sollten Sie sich mit dem Display und den Funktionen vertraut machen. Achten Sie dabei besonders auf den Notstopp. Dieser ist an jedem vernünftigen Laufband zu finden. Wenn das Gerät über keinen Notstopp verfügt oder dieser defekt sein sollte, sollten Sie darauf nicht trainieren.
- Für das regelmäßige Training auf dem Laufband empfiehlt sich die Anschaffung hochwertiger Laufschuhe. Auf diese Weise und durch die Anwendung der richtigen Lauftechnik können Sie auf lange Sicht Überlastungserscheinungen vorbeugen. Trainieren Sie auf gar keinen Fall barfuß auf dem Laufband!
- Für den Einstieg ins Lauftraining sollten Sie sich zunächst auf das Walking konzentrieren und sich hierbei eine sichere Technik aneignen. Mit dem Joggen auf dem Laufband sollten Sie erst beginnen, wenn Sie das Walking sicher beherrschen. Auf diese Weise erfolgt ein schrittweises Training Ihres Herz-Kreis-Laufsystems und Sie werden sich anschließend bei höheren Laufgeschwindigkeiten wesentlich sicherer auf dem Laufband fühlen.
- Für den Start in das Lauftraining sind die Griffschienen am Laufband eine gute Hilfe, um die Balance zu halten und sicherer zu laufen. Sobald Sie Ihren Rhythmus gefunden

haben, sollten Sie die Griffschiene nicht mehr benutzen und stattdessen Ihre Bewegung durch Mitschwingender Arme natürlicher gestalten.