

Laufseminare

Laufend genießen

Die VD KOOP ist fit wie ein Turnschuh! Platter Spruch? Na klar! Aber er stimmt – im wahrsten Sinne des Wortes. Denn der KOOP Circle und mittlerweile auch Mitarbeiter des Geschäftsbereichs Financial Services lernten bereits das richtige (sportliche) Laufen. Und zwar in Seminaren bei Laufcoach Renato Dirks und seinem Team. KOOP Magazin fragte nach, was sein Konzept „Laufend genießen“ eigentlich bringt.

Herr Dirks – Laufend genießen – was ist da das Ziel?

Das kleine Einmaleins des Laufens vermitteln. Theoretisch und praktisch. Vor allem aus physiotherapeutischer Sicht. Loslaufen kann eigentlich jeder. Wir wollen aber erreichen, das Laufen ein Genuss ist, wirklich gesund und vor allem nachhaltig wirkt. Dann kann es ein Stückweit das Leben verändern

DER „EISENMANN“

Renato Dirks(46) geboren auf der Nordseeinsel Norderney ist von Beruf Physiotherapeut. Als Handballspieler und -trainer war er in den 80er und 90er Jahren in der ersten und zweiten Bundesliga aktiv bevor er sich 2000 dem 1. Triathlonclub Oldenburg („Die Bären“) anschloss. Mittlerweile hat Dirks sieben Ironmans (Triathlonwettbewerb bestehend aus 3,86 Kilometer Schwimmen, 180,2 Kilometer Radfahren und einem abschließenden Marathonlauf mit 42,195 Kilometern) absolviert. Da-

runter auch den Klassiker auf Hawaii. Als Lauftrainer (Projekt „Laufend genießen“) arbeitet er seit 2006. Seine Frau Silvia ist ebenfalls begeisterte Triathletin (und „Ironwoman“). Die sportliche Familie komplettiert Tochter Kim Sarah, die Sport an der Deutschen Sporthochschule in Köln studiert.

und für mehr Lebensqualität sorgen. Denn Bewegung ist Leben. Und ohne Bewegung findet Leben nicht statt. Das ist nur sehr kurz umrissen unsere Philosophie und unser Ziel.

Was erleben die Teilnehmer in so einem Laufseminar, was nehmen die rein praktisch mit?

Wir – das sind Physiotherapeuten, Profisportler und Mediziner – laufen mit unseren Gruppen vor der Kulisse einer herrlichen

Naturlandschaft. Wie beispielsweise mit der VD KOOP an der Ostsee vor Kühlungsborn. Wir wollen helfen, dass unsere Teilnehmer die für sie optimale Lauftechnik finden, geben Tipps für ein optimales Training nach Herzfrequenz, bieten ein Begleitprogramm für Stretching und Kraftübungen. Und natürlich gehören auch Hinweise zur richtigen Ernährung dazu.

Was bringt Laufen gekoppelt mit strategischen Workshops vor Ort? Und was als Ausgleich für die Kopfarbeit im Büro?

Mens sana in corpore sano – in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Der Spruch ist zwar weit über 2000 Jahre alt und oft zitiert. Aber immer noch richtig. Laufen verbessert die Sauerstoffaufnahme des Gehirns um bis zu 25 Prozent. Das wiederum fördert die geistige Kapazität, die Konzentration und die psychische Ausgeglichenheit. Also eindeutig ja: Laufen hat sofort einen positiven Einfluss auf die Arbeit im Workshop. Das ist auch Fitness für den Kopf. Aber noch interessanter ist das, was sich langfristig tut.



„Laufen hat sofort einen positiven Einfluss auf die Arbeit im Workshop.“

Und zwar?

Wer läuft – aber auch ganz generell regelmäßig Ausdauersport betreibt – macht den wichtigsten Muskel stark – das Herz. Neben dem Herz-Kreislauf-System kräftigt das Laufen den Bewegungsapparat und dabei insbesondere auch die Rückenmuskulatur. Wer läuft stärkt die Immunabwehr, baut – sofern auch die Ernährung stimmt – Gewicht ab, hat sogar mehr Lust auf Sex und ist auch sonst einfach

psychisch stabiler und besser drauf.

chützt Laufen auch vor Burnout?

Da spielen natürlich noch eine ganze Reihe anderer Sachen mit. Aber ich würde sagen: Ja – regelmäßiges Laufen kann mithelfen einem Erschöpfungssyndrom vorzubeugen. Es ist auf jeden Fall eine wirksame Methode. Wichtig ist aber, dass man sich als Stressgefährdeter nicht zusätzlich noch mit übertriebenen Zeit- oder Leistungsvorgaben massiv unter Druck setzt. Und – überspitzt gesagt – in der Hochhaussiedlung an der Hauptverkehrsader kurzatmig Asphalt tritt. Moderate Ziele sind da das A und O. Wie gesagt: Es geht darum laufend zu genießen!

Renato Dirks – vielen Dank für das Gespräch.

Auch in Ihnen steckt ein Läufer!

Statt auf die hochgezüchteten Pferdestärken unter der Motorhaube sollten wir uns viel öfter auf unsere zwei Beine verlassen. Auch unser innerer Motor, das Herz braucht Bewegung. Sonst wird es krank. Deshalb: Auch in Ihnen steckt ein Läufer. Entdecken Sie ihn! Lauf-Coach Renato Dirks und KOOP-Magazin-Redakteur Lothar Grimm (Universitätsabschluss Sportwissenschaften) geben in einer kleinen Serie Tipps und Tricks rund um das Laufen. In dieser Ausgabe zunächst die Grundsatzfrage: „Laufen – wie fange ich eigentlich an?“

• Gesundheit checken

Sie sind Sport-Einsteiger und älter als 35 Jahre? Oder: Sie sind sich Ihrer Gesundheit nicht ganz sicher? Dann sprechen Sie vor der Aufnahme des Lauftrainings am besten mit Ihrem Arzt. Er gibt Ihnen auch gern eine Empfehlung zu Intensität und Dauer Ihres individuellen Starts.

• Trainingsreize setzen

Beginnen Sie als ungeübter mit einem Wechsellauf (50 bis 100 Meter traben, 50 bis 100 Meter gehen). Die Gehabschnitte werden dann von Mal zu Mal zugunsten der Laufabschnitte reduziert. Bis Sie die gewählte Strecke ohne Pause durchlaufen können.

• Regelmäßig trainieren

Es hat wenig Sinn, einmal pro Woche anderthalb Stunden auf der Laufpiste zu sein. Besser ist es drei- bis viermal die Woche mindestens eine halbe Stunde in Ausdauer zu investieren. Nur über regelmäßige Impulse lernt Ihr Körper dazu. Laufstrecke und Intensität werden sich dank des Trainingseffektes langsam steigern.

• Im Steady state bleiben

Laufen Sie im Steady state – das heißt im Sauerstoffgleichgewicht. Faustformel: Versuchen Sie für ein effektives Training etwa eine Pulszahl von 180 minus Lebensalter zu erreichen. Dann trainieren Sie die sogenannte aerobe Ausdauer, sorgen dafür, dass mehr Sauerstoff in Lunge und Blutkreislauf kommt. Und Sie liegen, was die Fettverbrennung betrifft, schon Gold richtig.

• Laufend genießen

Übertragen Sie den Stress des Tages bitte nicht auf die Laufpiste! Eine möglichst lange Strecke im Zuckeltrab ist letztlich viel besser als die Sprintdistanz in Rekordzeit. Es sei denn London 2012 ist Ihr Ziel. Laufen Sie langsam und entspannt. Unterhalten Sie sich mit dem Laufpartner. Und genießen Sie einfach!

• Richtig abrollen

Wie laufen Sie denn? Antwort: Otto-Normal-Läufer rollen über den ganzen Fuß ab. Das reduziert den Kraftaufwand, schont die Gelenke und senkt das Überlastungsrisiko. Einen Laufkurs belegen oder mit erfahrenen Läufern beginnen ist natürlich optimal. Wenn man den optimalen Laufstil sucht.

• Beraten lassen

Sport ist teuer? Nein. Beim Laufen brauchen Sie eigentlich nur ein gutes paar Schuh. Das aber unbedingt. Gehen Sie bitte ins Sportfachgeschäft und nicht in den Supermarkt. Gute Beratung ist wichtig. Ein richtig guter Laufschuh kostet rund 100 Euro (plus x). Auslaufmodelle sind oft deutlich heruntergesetzt. Als Tipp: Nicht jeder „Marketing-Gag“ ist auch sein Geld wert.

