

## Tipps vom Triathlon-Experten Horst Reichel



### **Horst Reichel**

gehört zu Deutschlands besten Triathleten. 2014 holte er den 1. Platz beim Ironman Schweden und dem Frankfurt City Triathlon.



### **Tipp 1: Aufwärmen**

Aufwärmen ist vor allem bei Sportarten wichtig, bei denen Bänder und Gelenke besonders stark belastet werden. Dazu gehört insbesondere Laufen.



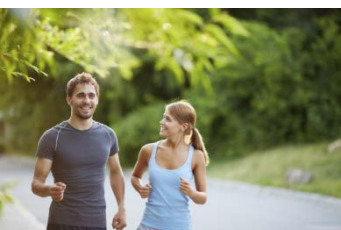
### **Tipp 2: Locker starten**

Laufen Sie die ersten zehn Minuten in einem sehr lockeren, gemächlichen Tempo. So gewöhnen sich die Fußgelenke an die Belastung. Das empfiehlt sich vor allem, wenn Sie viel auf Asphalt laufen.



### **Tipp 3: Stretching**

An das zehnmünütige Aufwärmen schließen Sie ein leichtes Stretching der elementaren Muskelgruppen an: Oberschenkelvorder und -rückseite sowie die Wadenmuskulatur jeweils 10 bis 15 Sekunden lang dehnen. Dadurch verbessert sich die Elastizität der Muskeln.



### **Tipps 4: Langsam steigern**

Steigern Sie die Trainingsintensität nur allmählich. Viele Einsteiger neigen dazu, zu schnell zu laufen, und riskieren so eine Überlastung. Wenn Sie sich beim Laufen noch mit Ihrem Trainingspartner unterhalten können, laufen Sie in einem guten Tempobereich.



### **Tipps 5: Ein bis drei Tage Laufpause einlegen**

Auch wenn Sie super motiviert sind und sich fit genug fühlen: Legen Sie nach jedem Training ein bis drei Tage Laufpause ein. Durch das Laufen verbessert sich unter anderem die Knochendichte. Dieser Prozess braucht seine Zeit.



### Tipps 6: "Cool-down" am Ende

Gönnen Sie Ihren Muskeln nach intensiven Trainingseinheiten ein „Cool-down“. Laufen Sie noch fünf Minuten in einem lockeren Tempo, um die Spannung im Muskel zu lösen. Das „Runter-fahren“ kann gegen Muskelkater helfen. Ganz vermeiden lassen sich die berühmten „Nachwehen“ gerade bei intensivem Training nicht immer.