



Inhalt bereitgestellt von

Wellness

Mit Knopf im Ohr: Musik kann das Training erleichtern

Freitag 27.08.2010, 09:11



Viele Jogger mögen nicht mehr ohne: Für sie gehört ihre Lieblingsmusik zum Lauftraining einfach dazu. (Bild: Remmers/dpa/tmn)

Berlin/Saarbrücken (dpa/tmn) – Viele Jogger können gar nicht mehr ohne: Für sie gehören Kopfhörer einfach zum Laufen dazu. Die Musik gibt ihnen den Bewegungsrhythmus vor oder hilft, nach der Arbeit besser abzuschalten. Doch nicht immer ist die Berieselung sinnvoll.

Rein in die Trainingsklamotten, Laufschuhe an, Kopfhörer auf. Zum Start das langsame Lieblingslied, dann ein etwas schnellerer Rhythmus, und die Füße bewegen sich wie von selbst. Für viele Jogger ist das Lauftraining ohne Musik undenkbar. Fachleute empfehlen aber, ab und an auch mal ohne den Knopf im Ohr unterwegs zu sein.

Herbert Löllgen sieht Musik als Anreiz, überhaupt zu laufen. Für manche Jogger sei „nur Laufen“ etwas langweilig, sagt der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention in Berlin. „Es gibt Menschen, die Musik zur Motivation beziehungsweise zur Ablenkung brauchen und vielleicht nur so in der Lage sind, eine bestimmte Strecke zu laufen“, vermutet auch

Uschi Moriabadi von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement/BSA-Akademie in Saarbrücken.

Ob Musik beim Laufen eher nützt oder schadet, ist wissenschaftlich bislang kaum erforscht. Moriabadi ist der Ansicht, dass Läufer länger durchhalten, wenn sie sich auf ihre Lieblingsmusik konzentrieren und dem Rhythmus folgen – auch wenn ihr Körper vielleicht lieber aufhören würde. „Musik am Rande von Marathonstrecken soll ebenfalls stimulierend sein“, ergänzt Löllgen. „Meine Erfahrungen beim Marathon sind aber eher neutral. Das heißt, Musikgruppen an der Laufstrecke bewirken nichts – es sei denn, der Rhythmus entspricht dem Laufrhythmus.“

Der Knackpunkt sind die „beats per minute“ (bpm), die die Musikstücke aufweisen. Einer Studie des Sportpsychologen Costas Karageorghis von der Brunel University im englischen Uxbridge zufolge sollte der Rhythmus der Musik im Bereich der Lauf-Pulsfrequenz liegen. „Also bei 110 bis 130 pro Minute“, erläutert Löllgen. Das könnte den Laufrhythmus stabilisieren und damit die Leistung des Sportlers etwas steigern.

Sofern sich ein Läufer überhaupt mit dem Thema bpm auseinandersetzen will, sollte er als Richtwert einen Teiler der eigenen Schrittzahl pro Minute nehmen, rät Frank Hofmann. Wer zum Beispiel 180 Schritte in 60 Sekunden macht, suche sich am besten Musik mit 90 oder 45 bpm aus, erklärt der Laufexperte und Chefredakteur des Laufmagazins „Runner's World“. Doch das ist gar nicht so einfach: Zwar gebe es auch schon iPhone-Apps, um die bpm zu ermitteln, oft gelinge das aber nur mit DJ-Programmen.

„Grundsätzlich sollte die Musik einen gleichmäßigen Rhythmus aufweisen, ein Dreivierteltakt wäre ungünstig“, empfiehlt auch Moriabadi. Ihrer Ansicht nach sollten die bpm der Schrittfrequenz entsprechen. Eine ideale Laufgeschwindigkeit liege zwischen 130 und 150 bpm – „wobei 130 bpm eher langsam und 150 bpm als eher schnell einzustufen ist“. Wer schneller läuft und die Schritte trotzdem eins zu eins übertragen will, landet laut Hofmann schnell bei Heavy Metal – und das kann dann eher schaden als nützen, warnen die Fachleute.

Denn Musik lenke von der allgemeinen Körperwahrnehmung ab und verändere zugleich den „inneren Rhythmus“, erklärt Moriabadi. „Ist die Musik zu schnell für den natürlichen Laufrhythmus, wird der Läufer zumindest eine bestimmte Zeit versuchen, dem Rhythmus der Musik zu folgen – das bedeutet, er wird schneller, der Puls steigt und die Atemfrequenz wird schneller.“ Unbewusst überfordert er sich dann womöglich. Auch Hofmann hält Musik daher für umso hinderlicher, je leistungsorientierter das Lauftraining ist.

Natürlich spielt auch der persönliche Geschmack eine Rolle. Löllgen ist der

Google-Anzeigen

Fitness-Loft

Willkommen bei den Fitness-Profis entscheiden Sie sich für Qualität
www.fitness-loft.com

Die Reise Knüller 2010

Alle Flughäfen - alle Ziele: Online buchen und richtig sparen!
www.holidaycheck.de/Lastminute

Deutsche Trainer Akademie

B-Lizenz, A-Lizenz, Spezial-Lizenz für Med.Fitness - Präsenzunterricht
www.trainer-akademie.com

Fitness & Wellness

Übersicht

News | **Laufen**
Training | **Trends**
Leistungs | **Tests**
Coach | **Videokurs**

Neueste Artikel

27.08.2010
Wellness: Mit Knopf im Ohr: Musik kann das Training erleichtern



20.08.2010
Wellness: Künstliche Vitamine so gut wie Obst und Gemüse



13.08.2010
Wellness: Nicht nur zum Trinken: Weinextrakte tun der Haut gut

Meistgelesene Artikel

30.05.2008

Fatburner Sport: Top Ten der Schlankmacher

Anzeige

Singlereisen.de

Segelreise an der Côte d'Azur: An der südfrenzösichen Mittelmeerküste finden Sie alles, was ein Seglerherz begehrt.



Rendezvous der Sinne – First Class: Freuen Sie sich auf ein Erlebnis, das Ihren ganzen Körper berührt und mit Ruhe erfüllt. Sie stehen im Vordergrund!



AVIVA-4-** für Singles: Niveauller Urlaub der Extraklasse mit Sport, Spaß, Party & Kulinarik unter Gleichgesinnten.**

Gesundheitsmanager

Gratis anmelden | **Selbsttests**
Kostenfreie Coaches | **Themen-Newsletter**

Surftipp

jameda

Arzt- und Kliniksuche
Suchen und bewerten Sie in über 380 000 Adressen einen Arzt, Zahnarzt oder eine Klinik in Ihrer Nähe. Außerdem Heilpraktiker, Krankengymnasten, Psychotherapeuten, Hebammen...

Welche Berufsgruppe?

Wen suchen Sie?

Wo suchen Sie?

 Suchen

Ärzte in Ihrer Stadt:
Hamburg, Köln, Düsseldorf, Berlin, Frankfurt, Stuttgart, München

Kostenfreie Coaches

Suchbegriff



Kontrolliert trinken | **Stress bewältigen**
Mit Saunen fasten

Erweiterte Suche

Hinzu kommt, dass Musik von den Umgebungsgeräuschen ablenkt. „Die sollte man noch hören können“, sagt Hofmann – zum Beispiel, um ein herannahendes Auto rechtzeitig zu bemerken. „Dadurch scheidet Musik aus, die Zuhören erfordert, zum Beispiel Mozarts Klarinettenkonzert Köchelverzeichnis 622.“

Google-Anzeigen

Gesundheitsberater /-päd.

staatl.zugel. Fernunterricht auch Entspannungspäd., Fitnesstrainer...
www.ahab-akademie.de

Ideal sei es, mal mit und mal ohne Musik zu laufen, rät Moriabadi. An Tagen, an denen man sowieso keine Lust zum Laufen hat, könnte die Musik also motivieren. „An anderen Tagen ist es aber auch wichtig, sich mal uneingeschränkt auf den Körper zu konzentrieren, das Laufen wirklich zu erspüren.“ Den eigenen Herzschlag oder das Vogelgezwitscher wahrnehmen: Das ist eben manchmal doch die bessere Hilfe beim Abschalten und Entspannen.

dpa

Thema verfolgen Lesenswert (0) Twitter Facebook Drucken

Gefällt mir Zeige deinen Freunden, dass dir das gefällt.

Kommentar schreiben

Login | Netiquette | AGB

Username eingeben
Überschrift eingeben
Schreiben Sie hier Ihren Kommentar

Abschicken

Anzeige



Gratis Millionär werden!
Genießen Sie 20 Jahre lang jeden Monat 5555 Euro völlig gratis!
[Sorgen Sie für Ihre Zukunft!](#)



Schulfreunde wiederfinden
Erfahren Sie kostenlos, was aus Ihren ehemaligen Schulfreunden geworden ist.
[Jetzt kostenlos wiederfinden!](#)



Wein, Wellness & Wandern
Hotels für Ruhe, Genuss und Erholung. Buchen sie jetzt Ihren Traumurlaub!
[Hier informieren!](#)

Das könnte Sie auch interessieren

Wissen
FOCUS 16/2008

**Perspektiven
Korbwurf im richtigen Rhythmus**



Kultur
FOCUS 49/2002

**Süddeutscher Verlag
Neuer Rhythmus**



Jetzt noch Steuern sparen
Schwäbischer Einschnitt: Das operative Geschäft leiten künftig nur mehr drei der Gesellschafter **ZUM ARTIKEL**

Auto
FOCUS 43/1999

**BESSER HÖREN
Digitaler Knopf im Ohr**



Mit immer kleinerer und besserer Technik versuchen die Hersteller, die Akzeptanz von Hörgeräten zu steigern
ZUM ARTIKEL

© FOCUS Online 1996-2010

Suppen

Grönemeyers medizinische Welten



Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer: Der Mediziner und Autor schreibt auf jameda.de

Yoga im Büro

Erfrischung



Erfrischung: Basisübung: Den Energiefluss anregen

Fitness-Checks



Check-up: Welcher Sport passt zu Ihnen?



Selbst-Test: Sind Sie fit?



Online-Rechner: Macht Ihr Sport schlank?



Wellness: Welcher Typ sind Sie?

Google-Anzeigen

Personal Trainer Ausbildung

Praxisnaher Universitätslehrgang an der Salzburg Business School
www.smb.s.at/MTD

Finde uns auf Facebook



FOCUS Online

Gefällt mir

2,833 Personen gefällt FOCUS Online.



Frank



Janina



M Hoch



Carsten



Stephan



Soziales Plug-in von Facebook

Google-Anzeigen

Meditationstrainingsgerät

Mit Farblichtbrille und mp3 zu mehr Konzentration und Ruhe.
www.mylaxman.de

Fitness Camps

Gehen Sie an Ihre Grenzen Wir begleiten Sie...auch weiter;-)
www.camp-spezialist.de

Fitness- und Wellness-

trainer/in - Fernlehrgang verbunden mit Seminaren, staatl. zugelassen
www.Impulse-Schule.de