

GESUND IN DER FREIZEIT



Richtig laufen hält gesund

 **ikk** gesund
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

Inhalt

Allgemeines	3
Warum überhaupt laufen?	4
Laufregeln – was es zu beachten gilt	6
Ausrüstung – was braucht man zum Joggen?	11
Aufbau einer Trainingseinheit	13
Ein starker Rücken	15
Trainingspläne für Anfänger	16
Für Laufmuffel – Walking	18
Gesunde Ernährung	20
Trinken – was und wie viel?	22
Empfehlungen und weiterführende Literatur	23

Impressum

Herausgeber:



3. Auflage · Stand: 1. Mai 2017 · GK100260

© PRESTO Gesundheits-Kommunikation GmbH

www.presto-gk.de

Allgemeines

Sobald der Winter vorbei ist und die Temperaturen steigen, sieht man sie wieder überall – die Jogger. Das Joggen scheint mittlerweile zum echten Volkssport geworden zu sein und das nicht ohne Grund. Kaum eine andere Sportart ist so leicht auszuführen wie das Laufen. So ziemlich jeder kann es zu jeder Zeit und überall tun, es wird nur ein Minimum an Ausrüstung benötigt.

In unserer Zeit ist diese Art Ausgleich enorm wichtig geworden, denn die Belastung für Körper und Seele, bedingt durch Stress und Hektik in Beruf und Alltag, ist gestiegen. Viele Berufe werden vor dem Computer sitzend ausgeübt, die Freizeit wird entspannt vor dem Fernseher verbracht und die Essgewohnheiten sind häufig ungesund. Nur allzu schnell verfällt man in einen bequemen Trott und dann ist es schwer, wieder herauszukommen.

In diesem Ratgeber haben wir die wichtigsten Informationen zum Thema Laufen zusammengetragen. Sie werden sehen, wie leicht der Einstieg sein kann und wie schnell sich positive Ergebnisse abzeichnen. Das Laufen bekämpft nicht nur lästige Fettpolster und fördert die allgemeine Fitness, es kann auch helfen, den Stress im Alltag abzubauen und die Laune zu heben. Auf den folgenden Seiten finden sie hilfreiche Tipps für Laufanfänger, aber auch für bereits aktive Läufer. Neben dem Joggen wird das Walken immer populärer, darum bekommen Sie dazu ebenfalls die wichtigsten Informationen.

Wichtig: Falls es Vorerkrankungen gibt, beachten Sie bitte unbedingt die Hinweise Ihres Arztes und lassen Sie sich im Zweifel vor Trainingsbeginn gründlich durchchecken.

Außerdem ist es empfehlenswert, sich umzuhören, ob es in der Nähe Lauftreffs gibt. So kann man sich als Anfänger professionell begleiten und anleiten lassen.

Warum überhaupt laufen?

Es gibt viele Gründe, warum man mit dem Laufen beginnen sollte – die wichtigsten haben wir für Sie zusammengefasst:

■ **Laufen hält gesund**

Das Kreislaufsystem wird in Schwung gebracht und bereits wenige regelmäßige Trainingseinheiten bewirken eine Verbesserung der Kondition und ein Senken des Ruhepulses. Sie werden automatisch belastbarer im Alltag. Zudem wird die Verdauung angeregt, also gehören z.B. Verstopfungsprobleme der Vergangenheit an. Die Bewegung an der frischen Luft stärkt außerdem das Immunsystem.

■ **Laufen macht schlank**

Entscheidend beim Abnehmen ist die Erhöhung des Kalorienverbrauchs bei gleichbleibender Nahrungsaufnahme. Regelmäßiges Lauftraining bis zu dreimal in der Woche kurbelt den Stoffwechsel an und baut die Muskulatur auf. Es werden mehr Kalorien verbrannt und in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung werden Sie schon in kurzer Zeit die ersten Erfolge auf der Waage sehen.

■ **Laufen macht schlauer**

Unsere geistige Fitness können wir genauso trainieren wie unseren Körper. Durch das Laufen wird unser Gehirn stärker durchblutet und mit mehr Sauerstoff versorgt. Auf diese Weise wird die Neubildung von Nervenzellen angeregt. Wir sind konzentrierter und kreativer.



■ **Laufen macht glücklich**

Das Training kurbelt den Stoffwechsel an und sorgt für eine ausreichende Zufuhr von Sauerstoff in alle Organe, was wiederum den Abbau von Stresshormonen zur Folge hat. Das Glückshormon Endorphin wird vermehrt ausgeschüttet und bei längerer Aktivität auch Serotonin. Der Anstieg der Endorphinwerte im Gehirn führt zu dem sogenannten Flow-Effekt, ein Gefühl der Euphorie, das bei einem ausgeglichenen Verhältnis von Belastung und Sauerstoffversorgung nach ca. 20 Minuten eintritt. Man kann den Kopf quasi abschalten, erlebt ein Gefühl der Freiheit und ist ganz bei sich. Bei einer hohen Trainingsintensität, wie beispielsweise einem Langstreckenlauf, stellt sich das sogenannte Runner's High ein, ein Hochgefühl, das wie eine Welle über den Körper schwappt und nach dem Lauf noch mehrere Stunden anhalten kann.

■ **Laufen löst Anspannungen**

Der Abbau von Stresshormonen macht uns nicht nur glücklicher, er löst auch körperliche Anspannungen. Die Entspannung nach einem guten Trainingslauf lässt uns viel besser schlafen.

■ **Laufen ist simpel**

Im Gegensatz zu einigen anderen Sportarten wird für das Joggen nur ein Minimum an Ausrüstung benötigt. Ein weiterer Vorteil ist, dass Sie es überall tun können, ob am Wohnort, im Urlaub oder auf Dienstreise – einfach die Schuhe anziehen und loslaufen.



Laufregeln – was es zu beachten gilt

Joggen ist kein Sport, der erst „erlernt“ werden muss, locker laufen kann jeder. Und doch gibt es einige wichtige Regeln, die Sie kennen sollten, um dem eigenen Körper keinen Schaden zuzufügen und die Leistungen zu optimieren. Voraussetzung dafür ist die Kenntnis über die organischen Prozesse, die während körperlicher Belastung ablaufen.

» **Gerade als untrainierter Anfänger kann man viele Fehler machen. Die Motivation verleitet dazu, zu schnell und zu intensiv einzusteigen. Meistens überlastet man den Körper und fühlt sich während oder nach dem Training unwohl oder hat sogar Schmerzen. Das wirkt sich auf die Motivation aus und sofort werden alle guten Vorsätze über Bord geworfen. Die wichtigsten Punkte für ein optimales Lauftraining sind Intensität, Erholung, Dauer, Häufigkeit und Technik.** «

Die richtige Intensität

Der häufigste Anfängerfehler ist ein zu hohes Tempo, was schnell zur Frustration führen kann. Sie sollten also wissen und beachten, was beim Joggen im Körper geschieht. Man unterscheidet zwischen zwei Energiebereitstellungssystemen, dem aeroben und dem anaeroben System. Bei der aeroben Energiebereitstellung werden mittels Sauerstoff der Blutzucker (Glukose) und Fette verstoffwechselt. Dabei wird das gesamte Herz-Kreislauf-System trainiert, die Skelettmuskulatur wird stärker durchblutet und auf Dauer werden mehr Fette verbrannt. Diesen aeroben Stoffwechsel erreichen Sie durch ein Lauftempo, bei dem Sie sich noch unterhalten können, ohne in Atemnot zu geraten. Vorteile dieser Energiebereitstellung sind zum einen die positiven Effekte auf die Gesundheit und zum anderen das gute Gefühl nach dem Training.

Merke:

- *Wer gesundes Ausdauertraining praktizieren will, sollte eher im aeroben Bereich trainieren.*

Bei der anaeroben Energiebereitstellung wird Glukose ohne Sauerstoff verstoffwechselt und der Effekt lässt sich eher in den Muskeln feststellen, in denen höhere Blutlaktatwerte nachzuweisen sind, die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit sind aber gering. Wer sich beim Training nicht mehr ohne Atemnot unterhalten kann, ist im anaeroben Bereich angekommen. Dieses Training ist nur für Sportler mit einer bereits gut entwickelten Ausdauer zu empfehlen, die ihre Leistung noch steigern wollen.



Wie ermittelt man die optimale Intensität?

Neben dem Sprechtempo-Test lassen sich die Trainingsbereiche auch über die Herzfrequenz ermitteln. Die Pulskontrolle ist eine gängige Methode bei Läufern, die ihre Leistung auf gesundem Wege steigern wollen. Man unterscheidet dabei zwischen dem Ruhepuls, dem Maximalpuls und dem Trainingspuls. Eine Pulsuhr mit einem Brustgurt liefert diese Werte zuverlässig oder Sie zählen selbst (15 Sekunden lang die Pulsschläge zählen und mit 4 multiplizieren).

Ihren optimalen Belastungspuls lassen Sie am besten von Ihrem Hausarzt oder einem Kardiologen ermitteln, beispielsweise auf Basis eines Belastungs-EKGs.

» Weil sie die individuellen Gesundheits- und Trainingsvoraussetzungen nicht ausreichend berücksichtigen, sind die vielfach kursierenden Faustformeln und Online-rechner zumeist nicht zu empfehlen. «

Erholung

Zur Leistungssteigerung gehört nicht nur konsequentes Training, sondern auch die Regeneration. Die Anpassung des Körpers an das Lauftraining erfolgt nach dem Superkompensationsprinzip, d.h. die Energiereserven werden nach der Belastung wiederhergestellt, aber in einem höheren Maße als zuvor. Das geschieht, weil der Organismus einer erneuten Belastung vorbeugen will, dies wird als Superkompensation bezeichnet. Folgt darauf eine erneute Belastung, kann auf diese Weise die Leistungs-

fähigkeit ganz natürlich gesteigert werden. Bleibt allerdings eine weitere Belastung aus, geht die Leistungsfähigkeit auf das Ausgangsniveau zurück. Trotzdem sollten Sie eine Regenerationsphase von ein bis zwei Tagen unbedingt einhalten, um den Körper nicht zu überlasten. Nach einer anaeroben Trainingseinheit werden sogar zwei bis drei Tage empfohlen. Falscher Ehrgeiz belastet nur unnötig den Stützapparat und kann Überlastungsschäden oder Verletzungen zur Folge haben.

» **Erholungsphasen einhalten –
Regeneration macht stark!** «

Die richtige Dauer

Die optimale Dauer für ein gesundes und effektives Ausdauertraining ergibt sich aus der Trainingspulsfrequenz und dem individuellen Fitnessniveau. Einsteiger, die ihren Bewegungsapparat erst an die neue Belastung gewöhnen müssen, können schon mit weniger als 30 Minuten Laufen mit einem langsamen Tempo erste Erfolge verzeichnen. Sind die Grundlagen gelegt, kann man im aeroben Trainingsbereich auch länger als 30 Minuten trainieren. Fortgeschrittene Läufer können in diesem Bereich sogar zwei Stunden oder länger laufen. Sollten Sie jedoch im anaeroben Bereich trainieren, ist eine maximale Dauer von einer Stunde empfehlenswert. Optimal sind dabei Intervall- oder Steigerungsläufe, bei denen das Tempo gewechselt wird.

Merke:

- *Ausdauertraining ist erst ab einer Dauer von 30 Minuten wirklich effektiv.*

Die optimale Häufigkeit

In Hinblick auf das Superkompensationsprinzip ist es sinnvoll, mehr als einmal in der Woche zu trainieren, um das Leistungsniveau zu halten. Aber auch hier gilt es, die Belastungsgrenze nicht zu überschreiten. Für Anfänger sind zwei bis drei Trainingseinheiten in der Woche ausreichend. Fortgeschrittene und Profiläufer steigern die Einheiten proportional zur Leistungsfähigkeit.

Die richtige Lauftechnik

Das A und O des gesunden Ausdauertrainings ist die Lauftechnik. Sie sollte zum einen ökonomisch sein, um Energie zu sparen, und zum anderen das Verletzungsrisiko so gering wie möglich halten.

■ Fußaufsatz

Fersen-, Mittel- oder Vorfußlauf – an dieser Frage scheiden sich die Geister. Falsch ist keiner dieser Laufstile, allerdings sollte man die unterschiedliche Einsatzweise beachten. Der Fersenlauf wird am häufigsten eingesetzt, besonders bei einem langsamen oder gemäßigten Tempo. Wichtig ist in diesem Fall, über den ganzen Fuß abzurollen und die Schritte kurz zu setzen. Der Mittelfußlauf ist sicher der schonendste Stil, weil hier die Stoßkräfte optimal abgefangen werden. Für Langstreckenläufe wird diese Technik empfohlen. Sollen jedoch kurze Tempoläufe absolviert werden, bietet sich der Vorfußlauf an, bei dem man kurze Schritte auf dem Fußballen setzt.



■ Schrittlänge

Egal für welchen Laufstil Sie sich entscheiden, für alle gilt: den Fuß möglichst nicht weiter als kurz vor dem Körperschwerpunkt aufsetzen. Dadurch bremsen Sie sich nicht selbst aus und verringern die Stoßkräfte auf die Gelenke. Die Fußspitze zeigt möglichst gerade nach vorn und der Fußabdruck ist aktiv nach hinten gerichtet.

■ Armhaltung

Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel und schwingen parallel zum Körper locker hin und her. Die Hände sind unverkrampft, eine geschlossene Faust führt nur zu unnötigen Verspannungen.

■ Körperhaltung

Eine entspannte Körperhaltung beginnt mit dem Aufrichten des Kopfes und des Oberkörpers, um die Wirbelsäule zu entlasten. Das Becken ist leicht nach vorn gekippt, das unterstützt die Aufrichtung des Oberkörpers.

■ Lockerheit

Um das Verletzungsrisiko zu minimieren, sollten Sie nach Möglichkeit jede Anspannung vermeiden (wie verkrampfte Hände oder hochgezogene Schultern).

■ Leise laufen

Die Kräfte, die beim Laufen auf die Gelenke wirken, sind enorm. Sie lassen sich reduzieren, indem man versucht, den Fuß leise aufzusetzen. Je weniger zu hören ist, desto geringer sind die Kräfte. Richtiges Abrollen und das Abfedern in den Knien helfen dabei.

■ Atmung

Zur richtigen Lauftechnik gehört nicht nur der korrekte Bewegungsablauf, sondern auch die Atmung. Am besten ist es, sich nicht bewusst auf einen Rhythmus zu konzentrieren. Der Körper findet seinen Atemrhythmus ganz allein, Sie müssen sich nur entscheiden, ob Sie durch Mund und/oder Nase atmen wollen. In der kalten Jahreszeit wird die Nasenatmung empfohlen, da so die Luft vorgewärmt in die Lunge gelangt.

Merke:

- *Beginnen Sie das Training in einem ruhigen Tempo.*
- *Steigern Sie die Leistung langsam.*
- *Gönnen Sie Ihrem Körper Erholung.*
- *Halten Sie regelmäßige Trainingseinheiten ein.*
- *Hören Sie auf Ihren Körper und kontrollieren Sie mittels Pulsmessung Ihr Trainingsniveau.*
- *Verzichten Sie bei Krankheit oder Verletzung auf das Training.*

Ausrüstung – was braucht man zum Joggen?

Wie bereits erwähnt, ist der Aufwand beim Joggen gering und Sie benötigen nur wenig Ausrüstung. Am wichtigsten sind die richtigen Laufschuhe.

Die Schuhe

Der Markt ist riesig und bietet Schuhe in fast jeder Preisklasse, wobei man in diesem Fall in seine Gesundheit investiert und nicht am falschen Ende sparen sollte. Beim Kauf des optimalen Laufschuhs ist der Besuch eines Fachhandels zu empfehlen. Jeder Läufer ist unterschiedlich und bringt andere körperliche Voraussetzungen in Bezug auf Gewicht und Anatomie mit. Abhängig von Ihrem Lauf- typ benötigen Sie den passenden Schuh, der Ihren Laufstil unterstützt. Entscheidend sind auch der Trainingszustand, Ihre Ziele und der bevorzugte Untergrund, auf dem Sie sich bewegen. In vielen Fachgeschäften wird die Laufbandanalyse durchgeführt. Von Vorteil kann es sein, alte Lauf- oder Trainingsschuhe mitzubringen, um die Sohlenabnutzung zu ermitteln.



Bei der Anprobe sollten Sie beachten, dass der Fuß nach vorn und zu den Seiten nicht eingengt ist. Eine Faustregel besagt, dass die Zehen nach vorn noch einen halben Finger breit Luft haben sollten, weil der Fuß beim Laufen immer noch etwas nach vorn rutscht. Da kaum ein Mensch exakt gleich große Füße hat, ist der größere Fuß entscheidend, beim kleineren kann ggf. mit dickeren Socken ausgeglichen werden. Laufsocken sind übrigens falten- und nahtfrei, um Druckstellen zu vermeiden.

- Wenn Sie neue Schuhe anprobieren, sollten Sie stets einige Schritte damit laufen. Achten Sie darauf, dass sie an der Ferse fest sitzen und im Zehenbereich ausreichend Platz bieten.
- Der Schuh, in dem man sich auf Antrieb am wohlsten und sichersten fühlt, ist meistens auch der richtige.
- Fortgeschrittenen Läufern, die häufiger als dreimal in der Woche joggen, wird zu mehr als einem Paar Laufschuhe geraten, um eine einseitige orthopädische Belastung zu vermeiden.

Die Kleidung

Nach Möglichkeit sollten Sie beim Joggen Funktionskleidung tragen, die atmungsaktiv ist, die Wärme reguliert und den Schweiß nach außen transportiert. So schützt sie am besten vor Überhitzung.

Im Winter hat sich das Zwiebelprinzip bewährt, bei dem mehrere dünne atmungsaktive Kleidungsschichten übereinander getragen werden anstatt einer dicken. Am besten tragen Sie bei niedrigen Temperaturen lange Thermounterwäsche, die Feuchtigkeit transportieren kann. Darüber empfiehlt sich eine weitere dünne Funktionskleidungsschicht und darüber schließlich eine wind- und wasserabweisende Laufjacke. Damit die Hände warm und trocken bleiben, sollten Sie Funktions-Handschuhe tragen. Da sehr viel Wärme über den Kopf verloren geht, sollten Sie im Winter nicht auf eine Mütze verzichten.

Die Pulsuhr

Für die meisten Läufer ist die Pulsuhr ein essentieller Bestandteil des Lauftrainings. Auf dem Markt gibt es ähnlich wie bei Laufschuhen eine Vielzahl an Modellen mit den verschiedensten Ausstattungen. Für den Anfänger ist fürs Erste jedoch nur wichtig, dass die Uhr die Belastungsintensität und den optimalen Trainingsbereich (aerob) ermitteln kann. Auf diese Weise kann eine Überlastung (anaerob) am Anfang vermieden und eine optimale Leistungssteigerung erreicht werden.



Aufbau einer Trainingseinheit

Jede Trainingseinheit ist eine außergewöhnliche Belastung für den Kreislauf und die Skelettmuskulatur. Um den Körper möglichst schonend zu trainieren und sowohl organische als auch orthopädische Folgeschäden zu vermeiden, sollte eine optimale Trainingseinheit aus drei Teilen bestehen:

- 1** Aufwärmphase (Warm-up)
- 2** Belastungsphase
- 3** Abkühlphase (Cool-down)

Warm-up

Das Herz-Kreislauf-System wird mit 10 bis 15 Minuten lockeren und sehr langsamen Laufens auf die kommende Belastung vorbereitet. Je nach Bedarf kann diese Aufwärmphase durch Dehnübungen ergänzt werden.

Belastungsphase

In dieser Phase wird im aeroben oder je nach Trainingszustand im anaeroben Bereich trainiert. Dabei sollte die bereits erwähnte empfohlene Trainingsdauer nicht überschritten werden.

Cool-down

Die Geschwindigkeit wird reduziert und man läuft 5 bis 10 Minuten aus. Darauf sollten Dehnübungen für die Beinmuskulatur folgen.

Dehnen: wichtig und wohltuend

Zum Thema Dehnung gibt es unter Experten verschiedene Meinungen. Einige halten sie für wichtig, andere sagen, man kann darauf verzichten. Werden die Übungen richtig ausgeführt, sollen sie jedoch die Regeneration unterstützen. Außerdem erhöhen sie die Beweglichkeit und verhindern eine eingeschränkte Flexibilität bzw. Dehnfähigkeit der beanspruchten Muskulatur im Fuß-, Waden- und Oberschenkelbereich. Es wird zwischen dem dynamischen und dem statischen Dehnen unterschieden. Für Ausdauersportler ist das statische Dehnen besser geeignet. Besonders nach langen Läufen sollten Sie sich langsam und mit Genuss in die Dehnung ziehen anstatt mit Schwung.

Merke:

- *Dehnen Sie nur bis zu einem leichten Spannungsgefühl.*
- *Halten Sie die Dehnung nicht länger als 20 Sekunden.*
- *Wiederholen Sie die Übung einige Male und versuchen Sie die Dehnung jedes Mal ein Stück zu erhöhen.*

Effektive Übungen**Wadenmuskulatur**

Ein Fuß steht mit der ganzen Sohle auf einer Erhöhung, z. B. auf einer Bordsteinkante oder einer Treppenstufe. Setzen Sie den anderen Fuß hinter sich mit dem Ballen auf die Kante der Erhöhung. Verlagern Sie das Gewicht auf den hinteren Fuß und ziehen Sie die Ferse nach unten. Um die Achillessehne und die tiefere Wadenmuskulatur zu dehnen, beugen Sie das Knie.

Oberschenkel – Vorderseite

Stehen Sie aufrecht auf einem Bein. Stützen Sie sich zur Sicherheit ab. Das freie Bein umfassen Sie mit der Hand an der Ferse und ziehen es an das Gesäß. Wichtig ist dabei, aufrecht stehen zu bleiben, die Hüfte gestreckt und die Knie zusammen zu halten. Versuchen Sie, ein Hohlkreuz zu vermeiden.

Oberschenkel – Rückseite

Legen Sie ein Bein auf eine Bank, einen Stuhl oder eine ähnliche hohe Stelle und strecken Sie es. Dabei beugen Sie sich so weit vor, bis Sie ein leichtes Ziehen in der Rückseite der Oberschenkel spüren.

Oberschenkel – Innenseite

Stellen Sie sich mit gegrätschten Beinen hin, die Füße doppelte Schulterbreite auseinander. Beugen Sie nun ein Bein und schieben Sie das Knie über die Fußspitze. Das Gewicht wird dabei auf dieses Bein verlagert. Das andere Bein bleibt gestreckt.

Kniehebemuskulatur

Um eine Verkürzung dieser Muskulatur zu vermeiden, gehen Sie in einen weiten Ausfallschritt. Die Sohle des vorderen Fußes steht dabei komplett auf dem Boden und trägt einen Großteil des Körpergewichtes. Knie und Fußspitze des hinteren Beins haben Bodenkontakt. Achten Sie darauf, den Oberkörper aufrecht zu halten. Dann verlagern Sie das Gewicht immer weiter auf das vordere Bein, bis Sie die Dehnung in der Hüfte spüren.

Ein starker Rücken

Rückenschmerzen haben sich zu einem Volksleiden entwickelt, das auch Läufer nicht verschont. Eine kräftige und stabile Rücken- und Rumpfmuskulatur kann dem nicht nur vorbeugen, sie ist auch wichtig, um die Wirbelsäule zu stützen und zu schützen. Es gibt einfache Kräftigungsübungen, die jeder ganz leicht zu Hause ausführen kann. Versuchen Sie, diese Übungen zusätzlich nach jedem Lauf durchzuführen.



Effektive Übungen

Crunches

Legen Sie sich bequem auf den Rücken, winkeln Sie die Beine an und stemmen Sie die Fersen kräftig in den Boden. Die Arme können Sie an die Schläfen nehmen oder gestreckt neben dem Körper halten. Spannen Sie die Bauchmuskulatur so an, dass die Lendenwirbelsäule Bodenkontakt behält, aber der Oberkörper sich anhebt. Die Schultern lösen sich vom Boden. Halten Sie die Spannung einige Sekunden, dann rollen Sie den Rücken langsam ab. Achten Sie darauf, das Kinn nicht auf die Brust zu nehmen.

Vierfüßlerstand

Knien Sie sich auf den Boden und stützen Sie die Hände so ab, dass sie genau unter den Schultern sind. Strecken Sie ein Bein nach hinten und die entgegengesetzte Hand nach vorn. Der Kopf muss dabei in der Verlängerung der Wirbelsäule gehalten werden. Rücken- und Bauchmuskulatur werden angespannt, so dass der Rücken gerade bleibt. Halten Sie die Position für zehn Sekunden, dann werden Knie und Ellenbogen unter dem Körper zusammengeführt und wieder gestreckt. Diese Bewegung sollte vor dem Seitenwechsel mindestens fünf Mal wiederholt werden.

Lendenwirbelsäulenmuskel und Schulterbereich

Legen Sie sich flach auf den Bauch, die Stirn berührt zunächst den Boden. Heben Sie den Kopf dann nur so weit an, dass die Nasenspitze wenige Millimeter über dem Boden schwebt. Die Gesäßmuskeln müssen angespannt und die Fußspitzen in den Boden gedrückt werden, so dass die Knie den Bodenkontakt verlieren. Heben Sie nun die Arme im 90-Grad-Winkel gebeugt und parallel zum Boden neben den Kopf. Strecken Sie die Arme, ohne die Spannung in Gesäß und Rücken zu verlieren, und ziehen Sie sie wieder an. Wiederholen Sie diese Übung in drei Sätzen jeweils zehn Mal.

Trainingspläne für Anfänger

Besonders Einsteigern fällt es schwer, sich für ein regelmäßiges Lauftraining zu motivieren. Zu den häufigsten Anfängerfehlern gehören u. a. eine zu hohe Intensität und zu hoch angesetzte Ziele. Stellt sich dann kein Erfolgserlebnis ein, lässt die Motivation meist schnell nach. Empfehlenswert sind Laufgruppen unter Aufsicht eines professionellen Trainers oder speziell auf Laufanfänger zugeschnittene Trainingspläne. Intensität und Dauer des Trainings werden damit langsam gesteigert und die festgelegten Trainingseinheiten tragen dazu bei, sich wirklich regelmäßig aufzuraffen.

Die hier vorgestellten Trainingspläne wurden vom Deutschen Leichtathletik-Verband, dem in Deutschland zuständigen Fachverband für das Laufen, Walking und Nordic-Walking, ausgearbeitet:

In vier Wochen zu 50 Minuten Gehen und Laufen im Wechsel

Dieser Trainingsplan beinhaltet drei Trainingseinheiten pro Woche.

Geeignet für Einsteiger, die schon lange keinen Sport mehr getrieben haben.

Woche 1						
Montag 10 min Gehen + 10 min Gehen und Laufen im Wechsel + 10 min Gehen	Dienstag	Mittwoch 10 min Gehen + 10 min Gehen und Laufen im Wechsel + 10 min Gehen	Donnerstag	Freitag	Samstag 10 min Gehen + 10 min Gehen und Laufen im Wechsel + 10 min Gehen	Sonntag
Woche 2						
Montag 8 min Gehen + 15 min Gehen und Laufen im Wechsel + 8 min Gehen	Dienstag	Mittwoch 8 min Gehen + 15 min Gehen und Laufen im Wechsel + 8 min Gehen	Donnerstag	Freitag	Samstag 8 min Gehen + 15 min Gehen und Laufen im Wechsel + 8 min Gehen	Sonntag
Woche 3						
Montag 5 min Gehen + 20 min Gehen und Laufen im Wechsel + 5 min Gehen	Dienstag	Mittwoch 5 min Gehen + 5 min Laufen + 3 min Gehen + 5 min Laufen + 3 min Gehen + 5 min Laufen + 5 min Gehen	Donnerstag	Freitag	Samstag 5 min Gehen + 20 min Gehen und Laufen im Wechsel + 5 min Gehen	Sonntag
Woche 4						
Montag 5 min Gehen + 8 min Laufen + 2 min Gehen + 8 min Laufen + 2 min Gehen + 8 min Laufen + 5 min Gehen	Dienstag	Mittwoch 5 min Gehen + 25 min Laufen + 5 min Gehen	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag 5 min Gehen + 12 min Laufen + 5 min Gehen + 12 min Laufen + 5 min Gehen

In vier Wochen zu 30 Minuten Laufen ohne Gehpause

Dieser Trainingsplan beinhaltet zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche. Geeignet für Einsteiger, die sich schon immer viel und gern bewegt haben.

Woche 1						
Montag 30 min Gehen und Laufen im Wechsel (Anteil Laufen = 20 min)	Dienstag	Mittwoch 10 min Laufen + 2 min Gehen + 8 min Laufen + 2 min Gehen + 6 min Laufen + 2 min Gehen + 4 min Laufen	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 2						
Montag 12 min Laufen + 5 min Gehen + 10 min Laufen + 5 min Gehen + 8 min Laufen	Dienstag	Mittwoch 35 min Gehen und Laufen im Wechsel (Anteil Laufen = 25 min)	Donnerstag	Freitag	Samstag 15 min Laufen + 5 min Gehen + 15 min Laufen + 5 min Gehen	Sonntag
Woche 3						
Montag 40 min Gehen und Laufen im Wechsel (Anteil Laufen = 30 min)	Dienstag	Mittwoch 18 min Laufen + 5 min Gehen + 12 min Laufen + 5 min Gehen	Donnerstag	Freitag	Samstag 40 min Gehen und Laufen im Wechsel (Anteil Laufen = 30 min)	Sonntag
Woche 4						
Montag 20 min Laufen + 3 min Gehen + 10 min Laufen + 3 min Gehen	Dienstag	Mittwoch 40 min Gehen und Laufen im Wechsel (Anteil Laufen = 35 min)	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag 30 min Laufen

In vier Wochen zu 40 Minuten Laufen ohne Gehpause

Dieser Trainingsplan beinhaltet drei Trainingseinheiten pro Woche. Geeignet für Einsteiger, die sich schon immer viel und gern bewegt haben.

Woche 1						
Montag 30 min Gehen und Laufen im Wechsel (Anteil Laufen = 20 min)	Dienstag	Mittwoch 15 min Laufen + 10 min Gehen + 15 min Laufen	Donnerstag	Freitag	Samstag 35 min Gehen und Laufen im Wechsel (Anteil Laufen = 25 min)	Sonntag
Woche 2						
Montag 20 min Laufen + 10 min Gehen und Laufen im Wechsel + 10 min Laufen	Dienstag	Mittwoch 30 min Laufen	Donnerstag	Freitag	Samstag 40 min Gehen und Laufen im Wechsel (Anteil Laufen = 30 min)	Sonntag
Woche 3						
Montag 30 min Laufen	Dienstag	Mittwoch 25 min Laufen + 15 min Gehen und Laufen im Wechsel + 10 min Laufen	Donnerstag	Freitag	Samstag 35 min Laufen	Sonntag
Woche 4						
Montag 30 min Laufen + 10 min Gehen und Laufen im Wechsel	Dienstag	Mittwoch 30 min Laufen + 5 min Gehen + 15 min Laufen	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag 40 min Laufen

» Wählen Sie das Lauftempo so, dass Sie sich noch ohne Atemnot unterhalten können. Die Herzfrequenz sollte zwischen 70 und 80 % des Maximalpulses liegen. «

Für Laufmuffel – Walking

Joggen ist nicht jedermanns Sache. Wer dennoch ohne großen Aufwand sportlich aktiv sein möchte, wählt die etwas sanftere Variante, das Walken. Dafür können verschiedene Gründe sprechen, z.B. Übergewicht, orthopädische und andere gesundheitliche Einschränkungen, fortgeschrittenes Alter oder ganz einfach die persönliche Vorliebe für ein gemäßigteres Tempo. Wie beim Joggen bewegt man sich an der frischen Luft und benötigt nur wenig Ausrüstung. Das Walken ist für Untrainierte auch ein idealer Einstieg zum Joggen.

Die Effekte auf Trainingszustand und Gesundheit sind mit denen des Joggens vergleichbar, wobei das Walken schonender für die Gelenke ist. Darum eignet es sich auch besonders gut für Ältere und Menschen mit vorgeschädigten Gelenken.

Eine Variante des Walkens, bei der zusätzlich Stöcke zum Einsatz kommen, ist als Nordic Walking bekannt. Der Unterschied besteht lediglich in den Stöcken und in der etwas stärkeren Belastung in den Armen und im Oberkörper. Durch den Einsatz der Walking-Stöcke ergibt sich eine gute Koordinationsschulung zwischen Armen und Beinen.



Technik

Auch beim Walken ist die richtige Technik entscheidend, um den Körper zu schonen, Verletzungen zu vermeiden und die Skelettmuskulatur optimal zu trainieren. Der Oberkörper ist gerade und leicht nach vorn geneigt, die Schultern entspannt und die Fußspitzen zeigen nach vorn. Walken ist im Prinzip nichts anderes als zügiges Gehen, d.h. Arme und Beine werden gegenläufig in Diagonaltechnik bewegt, wobei die Arme aktiv eingesetzt werden. Sie schwingen auf Brusthöhe nach vorn und werden dann so weit wie möglich zurückgeführt, um die ganze Rumpfmuskulatur zu beanspruchen. Die Intensität des Armeinsatzes bestimmt sowohl Schrittlänge als auch Schrittfrequenz. Beim Nordic Walking werden die Stöcke möglichst dicht am Körper geführt. Der Aufsatz sollte mit Druck auf Höhe der Hacke des vorderen Fußes erfolgen, die Hände umfassen dabei fest die Stöcke. Nach dem Aufsatz wird der Griff sofort gelockert.

» **Beim Walken muss immer ein Fuß den Boden berühren.** «

Intensität, Dauer, Häufigkeit

Walken ist zwar „nur“ Gehen, aber dennoch ein Ausdauersport. Die Trainingseinheiten sollten deshalb gerade für Einsteiger dosiert und in angemessener Intensität erfolgen. Es kann ebenfalls eine Pulsuhr verwendet werden, um sicherzustellen, dass man sich im aeroben Trainingsbereich bewegt. Auch hier gilt: Wählen Sie ein Tempo, bei dem Sie sich noch ohne Atemnot unterhalten können. Bis zu drei Einheiten in der Woche sind angebracht, so hat der Körper genug Zeit zur Regeneration.

Ausrüstung

Die Ausrüstung beschränkt sich auf gute Walking- oder Joggingsschuhe, die Sie im Fachhandel erwerben sollten, und ggf. die Nordic-Walking-Stöcke. Diese sind optimal, wenn ihre Länge ca. 70 % Ihrer Körpergröße beträgt. Die Auswahl der Kleidung erfolgt analog zum Joggen, da man bei beiden Sportarten der Witterung ausgesetzt ist.

Gesunde Ernährung

Der erste Schritt ist, mit dem Joggen oder Walken anzufangen – der zweite sollte dann sein, sich bewusster und gesünder zu ernähren. Die Umstellung ergibt sich meist automatisch mit dem steigenden Körperbewusstsein. Eine ausgewogene Ernährung ist nicht nur für die Gewichtsreduzierung wichtig, sondern auch für das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit.

Kohlenhydrate – die Energielieferanten

Gerade für Läufer sind Kohlenhydrate (Zuckermoleküle) wichtig, denn sie liefern die nötige Energie. Entscheidend dabei: je komplexer die Kohlenhydrate, desto besser. Es wird zwischen Einfach-, Zweifach- und Mehrfachzucker unterschieden. Einfach- und Zweifachzucker liefert schnell, aber nur kurzzeitig Energie. Die komplexen Zuckermoleküle gelangen im Vergleich dazu langsamer, aber gleichmäßiger ins Blut und halten sich dort länger. Der Vorteil ist, dass damit das Sättigungsgefühl länger anhält, man isst weniger und verliert so an Gewicht.

Komplexe Mehrfachzucker unterscheiden sich in Oligosaccharide und Polysaccharide. Bei ersteren handelt es sich um Zuckerketten mit drei bis neun Molekülen, die immer noch relativ zügig Energie liefern, aber trotzdem länger im Blut bleiben. Polysaccharide sind Zuckerketten mit zehn und mehr Molekülen, wie sie z.B. in Vollkornprodukten zu finden sind. Sie sorgen dafür, dass Sie sich länger gesättigt fühlen.

Merke:

- *Ideal für Läufer sind Bananen und Hülsenfrüchte als schnelle, aber langanhaltende Energielieferanten.*

Eiweiße für den Muskelaufbau

Eiweiße unterstützen nicht nur den Aufbau, sondern auch den Erhalt der Muskulatur. Für Läufer haben sie also eine genauso wichtige Funktion wie die Kohlenhydrate. Und ganz nebenbei unterstützen sie noch das Immunsystem. Im Grunde bestehen Eiweiße aus Aminosäuren, nicht essenzielle und essenzielle, wobei letztere mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Da der Körper überschüssige Eiweiße nicht speichern kann,

sollten ernährungsbewusste Menschen darauf achten, den täglichen Bedarf zu decken. Das geht ganz leicht mit Milchprodukten, Fisch, Eiern oder magerem Fleisch. Der Körper kann tierische Eiweiße leichter verwerten als pflanzliche. Eiweiße unterstützen die Fettverbrennung und machen demzufolge schlank.

Fette – die Energiespeicher

Im Gegensatz zu den Kohlenhydratspeichern sind Fettspeicher eine fast unerschöpfliche Quelle der Energie. Allerdings sollten Sie der Gesundheit zuliebe darauf achten, welche Fette Sie zu sich nehmen. So gibt es die gesättigten („bösen“) Fettsäuren, die häufig Auslöser für Gefäß- und Herzerkrankungen sind, und die ungesättigten („guten“) Fette, die Schutz für Herz und Blutgefäße bieten sowie die Immunabwehr stärken. Die „bösen“ Fette sind z.B. enthalten in Wurst, Butter oder Schmalz. Diese Lebensmittel sollten Sie nur in Maßen zu sich nehmen. Nüsse, Avocados, Fisch oder pflanzliche Fette sollten jedoch täglicher Bestandteil der Nahrung sein.

Mikronährstoffe nicht vergessen

Neben Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten sind auch Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe wichtig für Gesundheit und Fitness. Vitamine regulieren die Energiegewinnung und stärken das Immunsystem. Wer auf das ausgewogene Verhältnis der oben genannten Lebensmittelgruppen achtet und täglich frisches Obst und Gemüse zu sich nimmt, sollte keine Probleme mit dem Vitaminmangel bekommen. Das Gleiche gilt für die Mineralstoffe, welche den Wasserhaushalt regulieren und wichtiger Bestandteil der Knochen sind. Bei außergewöhnlich hartem Training sollten Läufer ihren Mineralhaushalt von einem Arzt überprüfen lassen.

» Wer sich unmittelbar vor dem Training den Bauch vollschlägt, tut sich keinen Gefallen, weil der Körper dann schon mit der Verdauung beschäftigt ist. Besser ist es, nach einem ausgiebigen Essen bis zu zwei Stunden mit dem Training zu warten. «

Trinken – was und wie viel?

Viel trinken ist wichtig, nicht nur für Läufer. Empfohlen werden zwei bis drei Liter pro Tag, bei hohen Temperaturen sogar mehr. Aber was sollten Laufsportler beachten? Vor der Aktivität sollten Sie Ihren Flüssigkeitshaushalt reguliert haben, indem Sie über den Tag verteilt regelmäßig trinken und ca. 15 bis 30 Minuten vor dem Lauf mindestens 250 Milliliter Flüssigkeit zu sich nehmen. Für Läufer, die gern in aller Frühe trainieren, genügen ggf. geringere Mengen. Dazu kann auch die Tasse Kaffee am Morgen gehören. Generell empfiehlt es sich aber, dass der Großteil der Flüssigkeit, die man am Tag konsumiert, aus Wasser oder ungesüßten Tees besteht. Zuckerhaltige Getränke sollten nur in Maßen getrunken werden.



Merke:

- *Ab einer Trainingsdauer von mehr als einer Stunde ist die Mitnahme eines Getränkes sinnvoll. Abhängig von der Temperatur sollten dann alle 20 Minuten bis zu 200 Milliliter getrunken werden.*

Sportwissenschaftler warnen aber davor, es mit dem Trinken zu übertreiben. Es besteht die Gefahr, aufgrund des Schwitzens den Natriumspiegel zu stark zu senken (sogenannte Hyponatriämie). Über den Schweiß geht viel Natriumchlorid (Kochsalz) verloren, was zu Muskelkrämpfen oder sogar Herzrhythmusstörungen führen kann. Das übermäßige Trinken natriumarmen Wassers verdünnt das Blut zusätzlich. Einige Experten empfehlen deshalb die Zugabe einer Prise Kochsalz zum Wasser, besonders bei Wettkämpfen oder Marathonläufen.

Empfehlungen und weiterführende Literatur

Mit Unterstützung vom DLV (Deutscher Leichtathletik-Verband): www.laufen.de

DLV-Ratgeber: „Richtig laufen – aber wie?“

www.deutscher-leichtathletik-verband.de (Rubrik: Downloads)

Das große Laufbuch: Alles, was man übers Laufen wissen muss

(Herbert Steffny/Südwest/2011/ISBN: 978-3-517-08642-2)

Die Laufbibel: Das Standardwerk zum gesunden Laufen

(Matthias Marquardt/spomedis/2016/ISBN: 978-3-936376-50-0)

Die kleine Lauf-Diät

(Herbert Steffny/Wolfgang Feil/Südwest/2014/ISBN: 978-3-517-08975-1)

Optimale Sporternährung – Grundlagen für Leistung und Fitness im Sport

(Wolfgang Friedrich/Spitta Verlag/2012/ISBN: 978-3-941964-65-5)

Nordic Walking für Einsteiger: Technik – Ausrüstung – Ernährung – Trainingspläne

(Ulrich Pramann/Bernd Schäufler/Südwest/2014/ISBN: 978-3-517-08981-2)



Besuchen Sie uns im Internet:
www.ikk-gesundplus.de



Mehr Leistung. Mehr Service.