



Gesundes Laufen – Trainingsleitfaden für Einsteiger

Universität Bielefeld

Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft -
Abteilung Sportwissenschaft





Inhalt

EINLEITUNG	Herzlich willkommen zu Ihrem Lauftraining! _____	04
1. KAPITEL	Sieben unschlagbare Argumente für das ausdauernde Laufen ____	06
2. KAPITEL	Gut vorbereitet ist halb gejoggt: die Ausstattung _____	10
3. KAPITEL	Das Laufen als fester Bestandteil des Alltags: Ihre Trainingsplanung _____	16
4. KAPITEL	Dort können Sie laufen: Ihre Laufstrecke _____	18
5. KAPITEL	So laufen Sie effizient: der optimale Laufstil _____	22
6. KAPITEL	Jetzt geht's los: Ihr Trainingsplan _____	30
7. KAPITEL	Unterstützung für Ihre Muskeln: Krafttraining für Läufer ____	38
8. KAPITEL	So werden Sie beweglich: Dehnen für Läufer _____	48
9. KAPITEL	Begleitende Trink- und Ernährungstipps für ein erfolgreiches Lauftraining _____	54
10. KAPITEL	Und wenn's mal gar nicht laufen will ... Motivationstipps! ____	66
11. KAPITEL	Wie geht es weiter? So läuft's auch nach dem Trainingsplan ____	68
TRAININGSPLAN	Ihr persönlicher Trainingsplan _____	70



Herzlich willkommen zu Ihrem Lauftraining!

Sie möchten gesundes Ausdauerlaufen zum festen Bestandteil Ihres Lebens machen? Perfekt! Dann heißen wir Sie herzlich willkommen zu Ihrem persönlichen Lauftraining!

Dieses E-Book ist speziell für alle „Noch-nicht-Läufer“ entwickelt worden. Es handelt sich dabei um ein ganzheitliches Konzept, das Ihnen nicht nur einen Trainingsplan für Ihre ersten 15 Wochen als Läufer zur Hand gibt. Es berücksichtigt darüber hinaus alle weiteren Aspekte des Trainings: von der richtigen Ausstattung, der idealen Lauftechnik über gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen, begleitende Ernährung und richtiges Trinken für Läufer bis zur passenden Laufstrecke sowie zu praktischen Motivationstipps und Anregungen für die dauerhafte Fortführung des Trainings.

Wir möchten Ihnen lange Freude am gesunden Ausdauerlaufen vermitteln, die nicht durch einen schlecht sitzenden Schuh, das Wetter oder Flüssigkeitsmangel getrübt werden soll. Deswegen führen wir Sie schrittweise an Ihr Lauftraining heran und erklären genau, wie Sie sich selbst den Einstieg erleichtern und so am meisten vom Training profitieren.

Das Trainingskonzept wurde von Prof. Dr. Bernd Gröben und Milan Dransmann aus der Abteilung Sportwissenschaft der Universität Bielefeld entwickelt. Grundlage dafür bilden nicht nur aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, sondern auch die langjährige praktische Erfahrung der beiden Sportwissenschaftler als Läufer und Lauftrainer. Die begleitenden Informationen zum richtigen Trinkverhalten und zur passenden Ernährung für Läufer hat Ernährungswissenschaftlerin Anja Krumbe zusammengestellt.



In diesem Konzept gibt es keinen Leistungsdruck. Sie können und sollen das Training Ihren individuellen Bedürfnissen, Zielen und Vorlieben anpassen. Dieser Trainingsleitfaden hat nicht zum Ziel, Sie auf einen Marathon vorzubereiten oder Sie ein paar Kilo leichter zu machen. Unser Ziel ist es, Ihnen den Spaß am Laufen zu vermitteln und das Laufen für Sie dauerhaft erlebbar zu machen.

Das Trainingskonzept ist außerdem perfekt für alle, die es natürlich mögen, die behutsam und achtsam mit sich und ihrem Körper umgehen möchten: Laufen ist die natürlichste Art der Bewegung. Ebenso haben wir bei unseren Trink- und Ernährungstipps großen Wert auf Natürlichkeit gelegt.

Außerdem ist es uns wichtig, Sie bei Ihrem Training und auch danach zu begleiten und zu unterstützen: Haben Sie Fragen zur Umsetzung des Trainings oder einzelner Übungen? Treten Probleme auf, zu denen Sie unsere Beratung benötigen, dann besuchen Sie unsere Internetseite www.mineralwasser.com und unsere Rubrik „[Mineralwasser macht Beine](#)“. Dort können Sie Kontakt zu uns aufnehmen und unsere Sport-, Ernährungs- und Trinkexperten werden Ihre Fragen persönlich beantworten.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und viel Freude beim Laufen!

Ihre Informationszentrale Deutsches Mineralwasser

&

Prof. Dr. Bernd Gröben und Milan Dransmann, Universität Bielefeld

Sieben unschlagbare Argumente für das ausdauernde Laufen

Sie möchten Ihre Gesundheit durch ein regelmäßiges Sportprogramm unterstützen, fördern und lange erhalten? Vermutlich haben Sie schon häufiger davon gehört, dass Laufen Ihnen, Ihrem Körper und Ihrer Seele gut tut, und haben sich deshalb entschieden, mit dem gesunden Ausdauerlaufen zu beginnen. Um Ihre Motivation zu bestätigen und Ihnen richtig Lust auf's Laufen zu machen, haben wir sieben unschlagbare Argumente für das Lauftraining zusammengestellt. Machen Sie sich bewusst: Laufen lohnt sich – und mit unserem Trainingsprogramm wird Ihnen der Einstieg leicht fallen.



1. Laufen fördert Ihre Gesamtgesundheit

Laufen beschränkt sich nicht nur auf die Beine! Ausdauerndes langsames Laufen hat einen äußerst positiven Einfluss auf nahezu alle menschlichen Organe, insbesondere den Atmungsapparat, das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem. Die Atmung eines Läufers verläuft ökonomischer, so gelangt Sauerstoff schneller und effizienter in die Zellen. Im Herz-Kreislauf-System erhöht sich das Herzschlagvolumen. Das bedeutet, das Herz kann mit einem Schlag mehr Blut durch den Körper pumpen. Dies verbessert die Durchblutung des gesamten Körpers. Gleichzeitig sinken Blutdruck und Ruhepuls. Regelmäßiges Ausdauertraining stärkt das Immunsystem und die Abwehrkräfte, sodass der Körper besser vor Erkältungen, Allergien und Verdauungsstörungen geschützt ist. Ebenso lernt der gesamte Körper ökonomischer zu arbeiten. So steigt die Lebensqualität und letztendlich die Lebenserwartung.



2. Laufen ist für Sie jederzeit und überall praktikierbar

Um loszulaufen, benötigen Sie nicht viel: Sie müssen keine Laufbahn mieten oder eine Mitgliedschaft in einem Studio abschließen. Sie können zu jeder Tageszeit und bei jeder Witterung laufen – überall und kostenfrei. Damit ist Laufen eine der flexibelsten Sportarten überhaupt. Gewohnheitstiere laufen jede Woche die gleiche vertraute Strecke. Wer die Abwechslung sucht, variiert zwischen Wald, Park, Laufbahn oder Wohnblock. Empfehlenswert ist das Laufen unter freiem Himmel – am besten in der Natur. Dort profitieren Körper und Geist am meisten vom Training, denn es spricht all Ihre Sinne an. Die einzige Ausstattung, die Sie benötigen, sind Lafschuhe und funktionelle Laufkleidung.



3. Laufen macht Sie schlauer

Regelmäßiges Laufen sorgt für eine bessere Durchblutung des gesamten Körpers, so auch des Gehirns: Es ist etwa 30 Prozent besser mit Blut, Sauerstoff und Nährstoffen versorgt als bei Nichtsportlern. Das lässt neue Nervenzellen schneller wachsen und führt langfristig zu einer Zunahme der Hirnsubstanz. Die Folge: Sie sind körperlich und geistig leistungsfähiger. Ihr Gehirn kann Informationen schneller und besser verarbeiten und speichern. Ihre Gedächtnisleistung, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit, aber auch Ihre Kreativität steigen.



4. Laufen macht Sie ausgeglichener und wacher

Die verschiedenen Prozesse, die durch Ausdauerlaufen im Körper in Gang gesetzt werden, führen zu einem ausgeglichenen Hormonhaushalt: Denn der Körper baut vermehrt negative Stresshormone ab und schüttet stimulierende Botenstoffe aus. Diese mindern überschüssige Energien, Ängste, Aggressionen oder Beklemmungen. Sie sind nach dem Laufen mit sich im Reinen – Ihr Kopf ist klar und wach.





5. Laufen macht Sie glücklich

Ausdauerndes Laufen tut auch der Seele gut und hat tatsächlich einen erheblichen Einfluss auf die seelische Gesundheit. Das werden Sie jedes Mal feststellen, wenn Sie das Ende Ihrer Strecke erreicht haben. Sie werden zufrieden und glücklich darüber sein, dass Sie sich auf den Weg gemacht haben. Ihre Erfolgserlebnisse durch das Trainingsprogramm werden Sie mit Glück und Stolz erfüllen. Früher oder später werden Sie in den Genuss eines Runner's High kommen: das angenehme Hochgefühl, das bei längerem Laufen durch die Ausschüttung von Endorphinen auftritt.



6. Laufen ist auch Meditation

Beim Laufen haben Sie Gelegenheit vom Alltag abzuschalten und sich – wie in einer Meditation – ganz auf sich und ihren Körper zu konzentrieren. Sie müssen nicht kommunizieren, Sie können Störquellen und potenzielle Ablenkung vermeiden und ausschalten. Nutzen Sie das Laufen als Meditation: Laufen Sie im Hier und Jetzt, seien Sie achtsam mit sich und der Umwelt. So können Sie Belastendes loslassen und das Lauftraining ist ein Wellnessprogramm für Ihre Seele.



7. Laufen können Sie in jedem Alter

Für den Einstieg ins Laufen ist es nie zu spät! Unabhängig von Ihrem Alter und auch vom Fitnessgrad ist Laufen jederzeit möglich. Auch 70-jährige können mit dem Lauftraining beginnen – und profitieren dabei übrigens genauso schnell von den beschriebenen positiven Effekten. Unser Trainingsprogramm macht das Laufen für jedes Alter individuell erfahrbar.





EXTRATIPP: Unsere sieben Argumente für Ihre Motivation!

Wir können Ihnen versichern, dass Sie nicht jede Woche hochmotiviert in Ihre Laufschuhe steigen werden. Denn manchmal kommen einfach der Alltag, das Wetter oder der innere Schweinehund dazwischen. Damit nichts davon Sie vom Laufen abhält, ist es umso wichtiger, das Laufen als festen Bestandteil in Ihren Alltag zu integrieren – genauso wie das tägliche Zähneputzen. Auch kleine Rituale oder Hilfsmittel können Ihnen helfen, sich selbst zu motivieren. Unser Tipp: Nehmen Sie sich vor jedem Lauftraining unsere sieben Argumente vor und machen Sie sich bewusst, wie sehr Sie vom gesunden Ausdauerlaufen profitieren. Nach den ersten Trainingseinheiten können Sie sich daran erinnern, wie gut Ihnen das letzte Training getan hat und wie wohl und zufrieden Sie sich danach gefühlt haben.

Gut vorbereitet ist halb gejoggt: die Ausstattung

Die gute Nachricht: Als Läufer benötigen Sie keine Geräte und nur wenig Ausrüstung. Das was Sie benötigen, sollten Sie dafür aber sorgfältig auswählen. Wirklich notwendig sind nur passende Laufschuhe. Darüber hinaus empfehlen wir Ihnen funktionelle Sportkleidung, die Ihnen das Laufen angenehmer macht: Die perfekte Kleidung und die passenden Schuhe zeichnen sich dadurch aus, dass Sie sie kaum bemerken. Sie können sich damit bei jedem Wetter voll und ganz aufs Laufen und auf sich selbst konzentrieren.

Der Laufschuh – Ihr wichtigster und treuester Begleiter

Die Last, die Ihre Füße beim Laufen tragen, ist nicht zu unterschätzen: Mit jedem Schritt fangen die Füße das Zwei- bis Dreifache Ihres Körpergewichts ab. Das Einzige, das diese Belastung für Ihren Körper mindert, sind Ihre Laufschuhe, denn sie sind für diese spezifische Belastung ausgelegt. Andere Sportschuhe sind zum Laufen nicht geeignet, denn sie unterstützen Ihre Laufbewegung nicht, sondern erschweren sie. Seien Sie deshalb gut zu Ihren Füßen – sie sollen Sie ja noch ein Leben lang tragen!

Was Sie beim Kauf von Laufschuhen beachten sollten

Lassen Sie sich kompetent beraten

Der Markt für Laufschuhe ist riesig und kaum überschaubar. Daher ist es gerade für Anfänger gar nicht so leicht, den passenden Schuh zu finden. Um später Enttäuschungen oder gar Schmerzen beim Laufen zu vermeiden, sollten Sie sich in einem guten Sportfachgeschäft, das auf Läufer spezialisiert ist, beraten lassen.



So erkennen Sie eine kompetente Beratung

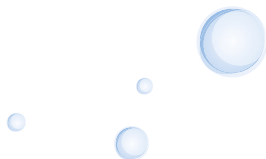
- Der Verkäufer fragt Sie nach Ihrem geplanten Laufvorhaben und Ihrer bisherigen Erfahrung.
- Er analysiert Ihre Füße sowie Ihr Bewegungsverhalten.
- Er trifft auf dieser Basis eine Vorauswahl für Sie.
- Wichtig: Die Angaben zum Laufvorhaben geben eine erste grobe Richtung vor, was Ihr Laufschuh leisten muss. Der für Sie passende Schuh lässt sich jedoch erst nach einer individuellen Analyse Ihrer Füße und Ihres Bewegungsverhaltens auswählen.

Nehmen Sie sich Zeit

Für die ausführliche und individuelle Beratung sollten Sie Zeit mitbringen. Probieren Sie mindestens drei verschiedene Modelle, am besten von unterschiedlichen Marken, an. Allgemein gilt: Der Schuh sollte angenehm passen. Er sollte weder Druckstellen aufweisen noch Falten werfen. In der Länge sollten Ihre Laufschuhe eine bis eineinhalb Nummern größer als Ihre Straßenschuhe sein, damit der Fuß genug Platz für die Abrollbewegung hat. Der Praxistest: Vor dem großen Zeh muss noch eine Daumenbreite Platz sein.

Bringen Sie Ihre eigenen Socken mit

Die Größe und der Sitz der Schuhe hängt auch davon ab, welche Socken Sie beim Laufen tragen. Tragen Sie deshalb beim Schuhkauf die Socken, die Sie später auch beim Laufen anziehen wollen. Idealerweise sind dies Funktionssocken, also nicht aus reiner Baumwolle.



EXTRATIPP: der passende Schuh für den Start

Als Laufeinsteiger benötigen Sie einen Laufschuh mit klassischer Außensohle. Damit können Sie auf fast allen Untergründen laufen. Nur abseits von befestigten Wegen benötigen Sie Trailsschuhe. Für alle anderen Untergründe, auch Waldwege, ist ein klassischer Laufschuh die richtige Wahl.

Achten Sie außerdem darauf, dass der Laufschuh nicht zu leicht oder zu flach ist (wie z.B. Wettkampfschuhe).

Laufzeit: Ihre Laufschuhe begleiten Sie rund 1.000 Kilometer. Das heißt, wenn Sie beispielsweise 2x pro Woche 5 Kilometer laufen, können Sie Ihre Laufschuhe 2 Jahre lang tragen.





Die Laufbekleidung – Ihre zweite Haut

Für Läufer mit der richtigen funktionalen Kleidung gibt es kein schlechtes Wetter. Diese Ausrede können Sie also abhaken.

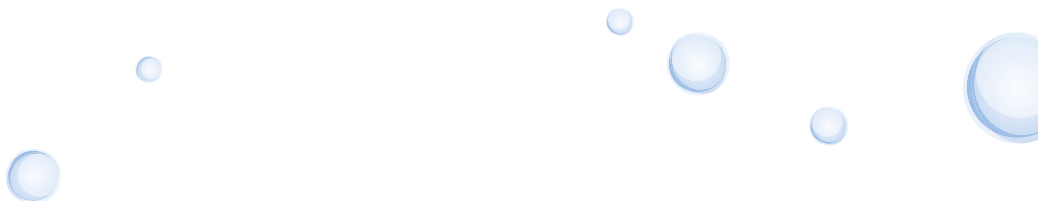
Warum Sie mit funktionaler Kleidung nur gewinnen können

Die Haut ist Ihr größtes Organ und unter anderem für die Wärmeregulierung Ihres Körpers zuständig. Wenn der Körper sich beim Laufen erwärmt, wird überschüssige Wärme über die Haut und den Schweiß nach außen abgegeben. Nach dem gleichen sinnvollen Prinzip arbeitet Funktionskleidung: Während reine Baumwolle die Feuchtigkeit und Wärme aufsaugt, leiten funktionelle Textilien diese wie eine zweite Haut nach außen ab. Das nasse Baumwolltextil würde unangenehm am Körper kleben, zunächst einen Wärmestau produzieren und dann den Körper auskühlen lassen. Das ist weder angenehm noch förderlich für Ihre Gesundheit und Sie können sich auf diese Weise schnell erkälten.

Damit Sie sich wohl fühlen, leistungsfähig bleiben und vor allem nicht Gefahr laufen, sich zu erkälten oder durch eine Unterkühlung zu verletzen, empfehlen wir Ihnen, beim Lauftraining funktionelle Kleidung zu tragen. Ein weiterer Pluspunkt: Die Funktionsfasern sind nicht nur atmungsaktiv, sondern auch wind- und wasserabweisend.

So wählen Sie Funktionskleidung richtig aus

Funktionskleidung sollte eng am Körper anliegen, damit die Thermoregulation optimal funktioniert. Gleichzeitig ist mit anliegender Kleidung die Bewegungsfreiheit größer und mögliches Wundreiben wird verhindert.



Dies sind unsere Empfehlungen für funktionelle Kleidungsstücke – nach Wichtigkeit sortiert:

- | | |
|---|---------------------|
| ✓ Sportunterwäsche (Hose und für Damen zusätzlich ein Sport-BH) | ✓ Thermounterwäsche |
| ✓ Laufsocken | ✓ Fleecepullover |
| ✓ kurze und lange Hose | ✓ Mütze |
| ✓ Shirt bzw. Trikot | ✓ Handschuhe |
| ✓ dünne Jacke | ✓ Halstuch |

EXTRATIPP für Nachtschwärmer:

Sie laufen – vor allem im Winter – überwiegend in der Dunkelheit? Dann ist es wichtig, dass Sie für Ihre Umwelt gut und weithin sichtbar sind. Leuchtbänder oder eine Leuchtweste sorgen dann für Ihre Sicherheit. Für unbeleuchtete Strecken (z.B. im Wald) ist eine Stirnlampe praktisch.



Um zu entscheiden, welche Kleidung und wie viele Lagen Sie bei welchem Wetter benötigen, verlassen Sie sich am besten in erster Linie auf Ihr persönliches Empfinden, denn das Temperaturempfinden der Menschen ist sehr unterschiedlich: Nur Sie selbst wissen, wie kalt oder warm Sie angezogen sein müssen. Allgemeine Faustregel: Setzen Sie bei kälteren Temperaturen lieber auf mehrere dünne Lagen als auf wenige dicke. Und ziehen Sie sich insgesamt lieber etwas dünner an: Auch wenn es sich vor dem Laufen zu kühl anfühlt und Sie leicht frösteln, ist das besser, als beim Laufen durchgehend zu schwitzen.

Zur Orientierung haben wir Ihnen in der folgenden Tabelle Kleidungstipps für unterschiedliche Temperaturstufen zusammengestellt:

	< 7 Grad	8 – 16 Grad	> 17 Grad
Sportunterwäsche	•	•	•
Thermounterwäsche	•		
Laufsocken	•	•	•
Kurze Hose			•
¾-Hose		•	
Lange Hose	•		
Shirt/Trikot		•	•
Jacke	•	Nur bei Regen oder Wind	Nur bei Regen oder Wind
Fleece	•	•	
Mütze, Handschuhe & Halstuch	•		



Das Laufen als fester Bestandteil des Alltags: Ihre Trainingsplanung

Ihr Alltag verläuft aktuell nach einem bestimmten Rhythmus, an den Sie möglicherweise schon einige Jahre gewöhnt sind. Jetzt stehen Sie vor der Herausforderung, Ihr Lauftraining zu einem festen Bestandteil Ihres Alltags zu machen. Wie mit allen neuen und ungewohnten Tätigkeiten ist das anfangs manchmal gar nicht so leicht und bedarf einer gewissen Zeit. Aber Sie werden sehen, nach ein paar Wochen wird das Laufen zum Ritual und Sie müssen gar nicht mehr darüber nachdenken, ob es gerade passt oder nicht – Sie springen ganz automatisch in Ihre Laufschuhe und machen sich auf den Weg. Damit das gelingt, sind dies unsere Tipps für Sie:



1. Regelmäßigkeit schaffen!

Regelmäßigkeit ist die wichtigste Voraussetzung für ein erfolgreiches Lauftraining. Legen Sie deshalb als allererstes feste Zeiten zum Laufen fest, die auch realistisch sind. Stecken Sie Ihre Ziele nicht zu hoch. Wenn Sie morgens gern länger schlafen, sollten Sie nicht wagemutig eine Laufeinheit um 6 Uhr einplanen, wenn Sie normalerweise erst um 7 Uhr aufstehen. Damit müssten Sie sich gleich zwei Herausforderungen stellen und ein Scheitern ist beinahe vorprogrammiert.

Greifen Sie jetzt direkt zu Ihrem Terminkalender und suchen Sie sich zwei feste Tage in der Woche aus, an denen Sie sich jeweils eine Stunde Zeit nehmen können. Kleine Einschränkung: Zwischen den beiden Trainingstagen sollten mindestens zwei Tage Pause liegen, damit Körper und Geist sich dem Trainingsreiz anpassen können und sich so ein optimaler Trainingseffekt einstellt.



2. Verbindlichkeit schaffen!

Sie haben Sorge, dass Sie die zwei Trainingstermine nicht einhalten werden? Schaffen Sie sich Verbindlichkeiten. Verabreden Sie sich zum Beispiel mit einer Laufpartnerin oder einem Laufpartner. Idealerweise können Sie Ihr Programm gemeinsam absolvieren. Dazu sollte allerdings der Leistungsunterschied nicht zu groß sein. Bei einem gemeinsamen Lauf können Sie übrigens ganz nebenbei feststellen, ob Sie im richtigen Tempo laufen. Können Sie sich beim Laufen noch entspannt mit Ihrem Partner unterhalten? Dann liegen Sie genau richtig!

Haben Sie einen Hund? Wunderbar, dann verbinden Sie das tägliche Gassi-gehen einfach zwei Mal in der Woche mit Ihrem Lauftraining. Denn Ihr Hund muss ohnehin vor die Tür. Voraussetzung ist, dass Ihr Hund gesund ist und einige Minuten am Stück laufen kann.



3. Reflexion schaffen!

Zum Training gehört die Dokumentation aller Einheiten. Nutzen Sie dafür unseren Trainingsplan, den Sie zum Ausdrucken auf Seite 70-75 finden. Darin notieren Sie, ob Sie das empfohlene Training absolviert haben, wie Sie sich gefühlt haben und welche Anpassungen Sie möglicherweise vorgenommen haben. Die Dokumentation hilft Ihnen, Ihre Belastungsmöglichkeiten besser auszuloten und das Training Ihren Bedürfnissen und Ihrem Fitnessgrad anzupassen. So werden Sie Ihr eigener Trainer.

Ihre Notizen sind Ihre Motivation für das nächste Training: Sie sehen, was Sie erreicht haben. Sie sehen, dass es vorangeht, und Sie können sich vor jedem Training ins Gedächtnis rufen, wie gut Sie sich nach den letzten Läufen gefühlt haben. Das motiviert Sie für die nächste Einheit.



Dort können Sie laufen: Ihre Laufstrecke

Laufen können Sie nahezu überall. Die unterschiedlichen Untergründe und Umgebungen bieten Ihnen verschiedene Vor- und Nachteile. Damit Sie als Einsteiger nicht erst verschiedene Laufstrecken ausprobieren müssen, die Sie möglicherweise frustrieren und Ihnen die Lust auf das Laufen nehmen, möchten wir Ihnen an dieser Stelle einige Laufmöglichkeiten und deren Eigenschaften vorstellen.

Wald

Die schönste Umgebung und den natürlichsten Untergrund finden Sie im Wald. Auf Waldwegen, ob künstlich angelegt oder natürlich, finden Sie den weichsten Untergrund. Er gibt leicht nach, federt so Ihre Bewegungen ab und schont Ihre Gelenke. Der unebene Untergrund bietet gleichzeitig ein leichtes Koordinationstraining. Die natürliche Umgebung, die Ruhe bzw. die natürlichen Geräusche des Waldes und die frische Luft erhöhen den Wellnessfaktor Ihres Lauftrainings. Hier können Sie mit allen Sinnen Natur erleben.

EXTRATIPP: Ab und zu barfuß laufen!

Sie kennen eine gut gepflegte Wiese (z.B. Fußballplatz) oder Sandfläche (z.B. Strand)? Laufen Sie barfuß darüber! Dies ist nicht nur eine besondere sinnliche Erfahrung, sondern kräftigt ganz gezielt die Fuß- und Unterschenkelmuskulatur.



Feldwege

Eine naturnahe Laufmöglichkeit sind Feldwege. Der Untergrund ist meist künstlich angelegt, jedoch mit z.T. natürlichen Bestandteilen aufgefüllt oder sogar bewachsen. Wer beim Laufen die Ruhe sucht, aber keinen Wald in der Nähe hat, für den sind Feldwege eine gute Laufstrecke. Hier gilt nur: Vorsicht vor landwirtschaftlichen Fahrzeugen.

Park

Für Stadtbewohner ist meist der Park das nächste grüne Fleckchen Erde, das sich ebenfalls gut zum Laufen an der frischen Luft eignet. Wer es gern gesellig mag, für den ist der Park eine gute Wahl. Hier sind gewöhnlich andere Läufer, Menschen und Hunde unterwegs. Der Untergrund ist deutlich härter als im Wald, doch selbst gepflasterte und betonierte Parkwege sind weicher als der Untergrund auf Gehwegen oder Straßen.



Laufbahn

Für alle, die gern wissen, wie viele Meter sie geschafft haben, eine gleichmäßige Strecke laufen und sich keine Sorgen um den Straßenverkehr machen möchten, ist die Laufbahn eine gute Wahl. Fast alle Stadien mit Laufbahn sind mehrmals in der Woche für die Öffentlichkeit geöffnet und abends z.T. auch beleuchtet. Die Härte des Untergrunds liegt hier – sowohl bei Tartan als auch bei Asche – zwischen Asphalt und Naturböden.

Vor der Haustür

Haustür auf und einfach loslaufen. Sehr bequem, weil das Training direkt von zu Hause aus beginnen kann. Insbesondere in der Stadt bedeutet das aber auch, durch betonierte, gepflasterte oder asphaltierte Wohnviertel zu laufen. Nachteile sind hier der Untergrund mit seiner maximal möglichen Stoßbelastung sowie der Verkehr, dem Sie beim Laufen Ihre Aufmerksamkeit schenken müssen. Dadurch kann das Laufintervall unterbrochen werden. Wer jedoch Lust hat, seine Stadt oder unbekannte Viertel laufend zu erkunden, dem bietet das Lauftraining eine gute Gelegenheit dafür. Eindrucksvoll ist dies häufig am späten Abend oder am frühen Morgen, wenn die Stadt zur Ruhe kommt oder langsam erwacht.





Laufband

Die eintönigste aller Laufmöglichkeiten ist das Laufband. Ideal aber für alle, die gern den genauen Überblick über Zeiten, Distanzen und Puls behalten wollen. Gleichzeitig ermöglicht das Laufband ein vollkommen wetterunabhängiges Training und die Stoßbelastung ist hier geringer als auf Asphalt. Doch das Laufen auf dem Band wird sehr schnell eintönig: Es beansprucht kaum die Sinne und versorgt den Körper nicht mit frischer Luft.

EXTRATIPP: Die Finnenbahn für gelenkschonendes Laufen!

In einigen Gemeinden gibt es eine sogenannte Finnen- oder Finnbahn. Dies ist eine besondere Form der Laufbahn, die in Deutschland immer häufiger zu finden ist. Die Bahn wurde von finnischen Läufern als gelenkschonende Alternative zur Tartanbahn entwickelt. Der obere sichtbare Bodenbelag besteht aus weichen Elementen wie Sägespänen, Holzschnitzen, Baumrinden oder Rindenmulch. Darunter befindet sich eine Sand-, Kies- oder Schottererschicht. Wenn es in Ihrer Gegend eine Finnenbahn gibt, testen Sie dieses federnde Lauferlebnis!

→ Fazit

Für Körper, Geist und den Wellnessfaktor beim Laufen sind ein natürlicher Untergrund und eine natürliche Umgebung empfehlenswert. Hier können Sie sich am besten erholen, Abstand vom Alltag gewinnen und neue Kraft tanken. Die natürlichen Böden sind weicher, geben leicht nach und federn so die Stoßbelastung ab. Unabhängig davon ist es jedoch wichtig, dass Sie eine oder mehrere Laufstrecken finden, die Sie selbst mögen und die Ihnen einen angenehmen Lauf ermöglichen!

So laufen Sie effizient: der optimale Laufstil

Wir möchten Ihnen den Einstieg in das gesunde Ausdauerlaufen so einfach wie möglich machen. Dafür ist auch die richtige Lauftechnik entscheidend. Beim optimalen Laufstil arbeiten alle Bereiche Ihres Körpers perfekt zusammen und unterstützen die Laufbewegung. Deswegen zeigen wir Ihnen nun, wie Sie zu einem effizienten Laufstil kommen. Damit fühlen Sie sich von Anfang an beim Training wohler und werden so mehr Spaß an der Aktivität haben.

Den perfekten Laufstil zeigen wir Ihnen zunächst anhand einer Animation. Begleitend erklären wir Ihnen alle in der Animation gezeigten Bewegungsmerkmale der einzelnen Körperregionen.

Darüber hinaus haben wir Ihnen zwei Übungen eines laufspezifischen Koordinationstrainings zusammengestellt, die Ihnen helfen werden, sich dem optimalen Laufstil anzunähern. Dazu finden Sie im zweiten Teil dieses Kapitels unser kleines Lauf-ABC mit Animationen und Beschreibungen zu den Koordinationsübungen „Anfersen“ und „Skippings“.

WICHTIG: Ihr Laufstil ist immer individuell!

Natürlich gibt es einen optimalen Laufstil. Aber der Laufstil, mit dem Sie sich wohlfühlen, ist etwas Persönliches. Zwingen Sie sich deshalb nicht alle beschriebenen Merkmale auf, wenn sich die Bewegung bei Ihnen unnatürlich anfühlt, Sie sich unwohl fühlen oder die Bewegung bei Ihnen Beschwerden verursacht.



Der optimale Laufstil



Klicken Sie auf das Bild, um die Animation zu starten.

Die Bewegungsabläufe im Einzelnen:

1. Atmung

Atmen Sie ruhig, gleichmäßig und kräftig. Nur, wenn Sie kräftig ausatmen, können Sie anschließend kräftig einatmen. Konzentrieren Sie sich also am Anfang vor allem auf das gleichmäßige und kräftige Ausatmen.

Versuchen Sie nicht, Ihre Atmung gezielt an Ihren Schrittrhythmus zu koppeln. Die zusätzliche Konzentration führt eher zu Verspannungen.

Ob Sie durch den Mund oder die Nase atmen, ist Ihnen selbst überlassen. Finden Sie für sich selbst heraus, was Ihnen am natürlichsten erscheint. Beachten Sie jedoch: Je höher Ihre Geschwindigkeit bzw. Ihre körperliche Beanspruchung ist, desto mehr sollten Sie durch den Mund atmen, da die maximale Sauerstoffaufnahme durch die Nase geringer ist.

2. Kopfhaltung

Der Kopf sollte ruhig und gerade bleiben. Ihre Gesichtsmuskulatur ist locker und Ihr Kiefer entspannt, d.h. Sie beißen Ihre Zähne nicht zusammen. Ihr Blick geht nicht nach unten zu Ihren Füßen, sondern nach vorne in Laufrichtung.

3. Oberkörper

Ihr Oberkörper ist gerade und nahezu aufrecht. Bei schnellerem Tempo ist er leicht nach vorn geneigt. Vermeiden Sie in jedem Fall eine starke Rückneigung, die Bildung eines Hohlkreuzes oder eine zu starke Körperneigung nach vorne.

4. Arme

Damit Ihre Arme keine Bremswirkung verursachen, lassen Sie sie seitlich und gegengleich zur Beinbewegung mitschwingen. Ist Ihr rechtes Bein vor dem Körper, ist der linke Arm vorn (und umgekehrt). Die Bewegung kommt aus Ihren Armen bzw. aus dem Schultergelenk. Die Schultern selbst bleiben locker und werden nicht nach oben gezogen. Ihre Arme winkeln Sie im Ellbogengelenk mit ca. 90 Grad an. Ihre Hände halten Sie am besten leicht geöffnet. Bilden Sie keine Faust, das verursacht Verspannungen und kostet nur zusätzlich Kraft.

5. Hüfte

Beim Laufen sollten Sie stets einen gut gestreckten Körper haben. Das gilt auch für die Hüfte, insbesondere beim Abdrücken des Fußes vom Boden. Durch Ihre Hüftstreckung kann Ihr Bein maximal nach hinten geführt werden. Dadurch entsteht eine gute Schrittlänge.

6. Schrittlänge

Sie haben die richtige Schrittlänge, wenn Sie Ihre Füße genau unter Ihrem Körperschwerpunkt zum Landen aufsetzen. Sie werden schnell merken: Zu große Schritte vor dem Körper bremsen Sie aus. Gerade für den Beginn gilt daher: Machen Sie nicht zu große Schritte.

7. Beine

Beim Abdrücken des Fußes vom Boden strecken Sie Ihr Bein möglichst weit nach hinten, um es anschließend durch eine Kniebeugung möglichst nah an Ihr Gesäß zu führen. Mit der Beinstreckung und dem Führen zum Gesäß (Anfersen; siehe Koordinationsübung, Seite 27) holt sich Ihr Bein den Schwung für die Bewegung vor dem Körper. Bei der Vorwärtsbewegung bleibt das Knie vom Anfersen gebeugt, damit es vor dem Körper angehoben ist. Durch die Kniebeugung kann das folgende Aufsetzen des Fußes flach und somit effizient erfolgen.

8. Aufsetzen des Fußes

Setzen Sie möglichst flach mit dem ganzen Fuß auf dem Boden auf. So vermeiden Sie nicht nur hohe Druckbelastungen, sondern können sich auch schneller und kräftiger abdrücken. Der Abdruck erfolgt möglichst mit Ihrem Vorderfuß bzw. Ihren Zehen.



Koordinationstraining: das Lauf-ABC

Das Lauf-ABC besteht aus Übungen zu einzelnen Bewegungen des Laufens. Jede Übung ist ein einzelner Ausschnitt oder ein Bestandteil des großen Gesamtbewegungsmusters Laufen. Die Einzelübungen werden isoliert eingeübt, damit das Gehirn diesen Bewegungsablauf lernen und speichern kann. In der späteren Gesamtlaufbewegung werden diese erlernten Bewegungsabläufe abgerufen und laufen automatisch ab.

Das besondere beim Lauf-ABC ist, dass neben der Beinarbeit auch alle anderen Merkmale einer optimalen Lauftechnik trainiert werden.

Einbindung der Übungen in Ihr Training

Das Lauf-ABC ist eine optimale Ergänzung zu Ihrem Training. Sie sollten versuchen, die zwei Übungen möglichst häufig in Ihr Training einzubauen, mehr als einmal die Woche ist jedoch nicht notwendig. Da das Koordinationstraining eine hohe kognitive Anforderung darstellt, sollten Sie für die Übungen erwärmt, aber noch nicht ermüdet sein. Idealerweise machen Sie die Übungen also kurz nach Beginn Ihres Trainings, z.B. nach dem ersten Belastungsblock.

Die Übungen sollten Sie zunächst auf der Stelle durchführen. Mit zunehmender Sicherheit und motorischem Fortschritt führen Sie sie mit leichter Vorwärtsbewegung über eine Distanz von bis zu 15 Metern durch.

Die Übungen

Wir haben für Ihr Lauftraining die beiden elementarsten und wichtigsten Übungen aus dem Lauf-ABC ausgewählt: Anfersen und Skippings.



Anfersen

Das Anfersen verbessert Ihre Kniebeugung. Sie schulen so den Bewegungsablauf der frühen bzw. hinteren Schwungphase, also den Moment in dem Ihr Bein hinter dem Körper Schwung holt.



Klicken Sie auf das Bild, um die Animation zu starten.

Die Bewegungsmerkmale im Einzelnen:

- die Ferse aktiv zum Gesäß führen
- den Oberkörper leicht vorlegen
- das Knie unter dem Körperschwerpunkt halten
- das Standbein leicht anwinkeln



Skippings

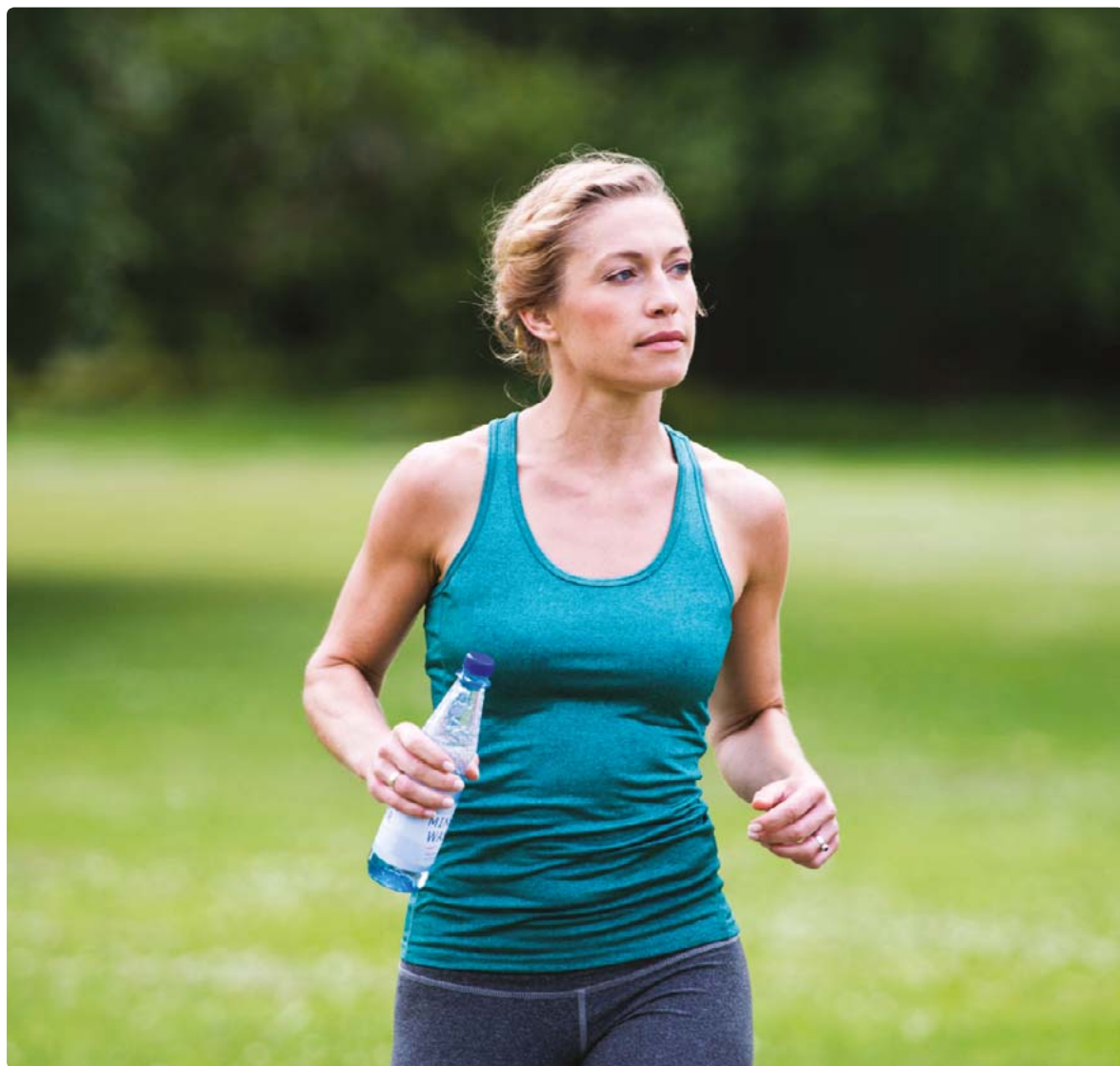
Skippings (Kniehebelauf) trainieren das Anheben Ihrer Knie für eine gute Flugphase und den folgenden aktiven Fußaufsatz sowie die Streckung im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk des Standbeines. Damit schulen Sie den Bewegungsablauf der späten bzw. vorderen Schwungphase, also den Moment, in dem Ihr Bein vor dem Körper schwingt.



Klicken Sie auf das Bild, um die Animation zu starten.

Die Bewegungsmerkmale im Einzelnen:

- das Knie des Schwungbeines bis ca. 45 Grad heben
- die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke vollständig strecken



Jetzt geht's los: Ihr Trainingsplan

Kommen wir zum praktischen Teil: Wir machen Sie nun mit Ihrem Trainingsplan vertraut und zeigen Ihnen, wie Sie in den nächsten 15 Wochen ganz leicht ins Lauftraining einsteigen und Ihr Training Ihren individuellen Bedürfnissen anpassen und entsprechend steigern können.

Ganz wichtig während des gesamten Trainings:

- Dieses Lauftraining verzichtet vollständig auf Leistungsdruck! Es geht nicht darum, in einer bestimmten Zeit ein Ziel zu erreichen oder schneller zu laufen als andere. Das Ziel ist einzig und allein, sich selbst und seinem Körper etwas Gutes zu tun und das Laufen als Bestandteil eines gesunden Lebensstils zu begreifen.
- Laufen Sie immer so, dass Sie sich trotz Belastung sicher und wohlfühlen!
- Laufen Sie in gleichmäßigem Tempo und laufen Sie lieber das gesamte Programm in einem langsamen Tempo, als das Training wegen eines zu hohen Tempos abubrechen.

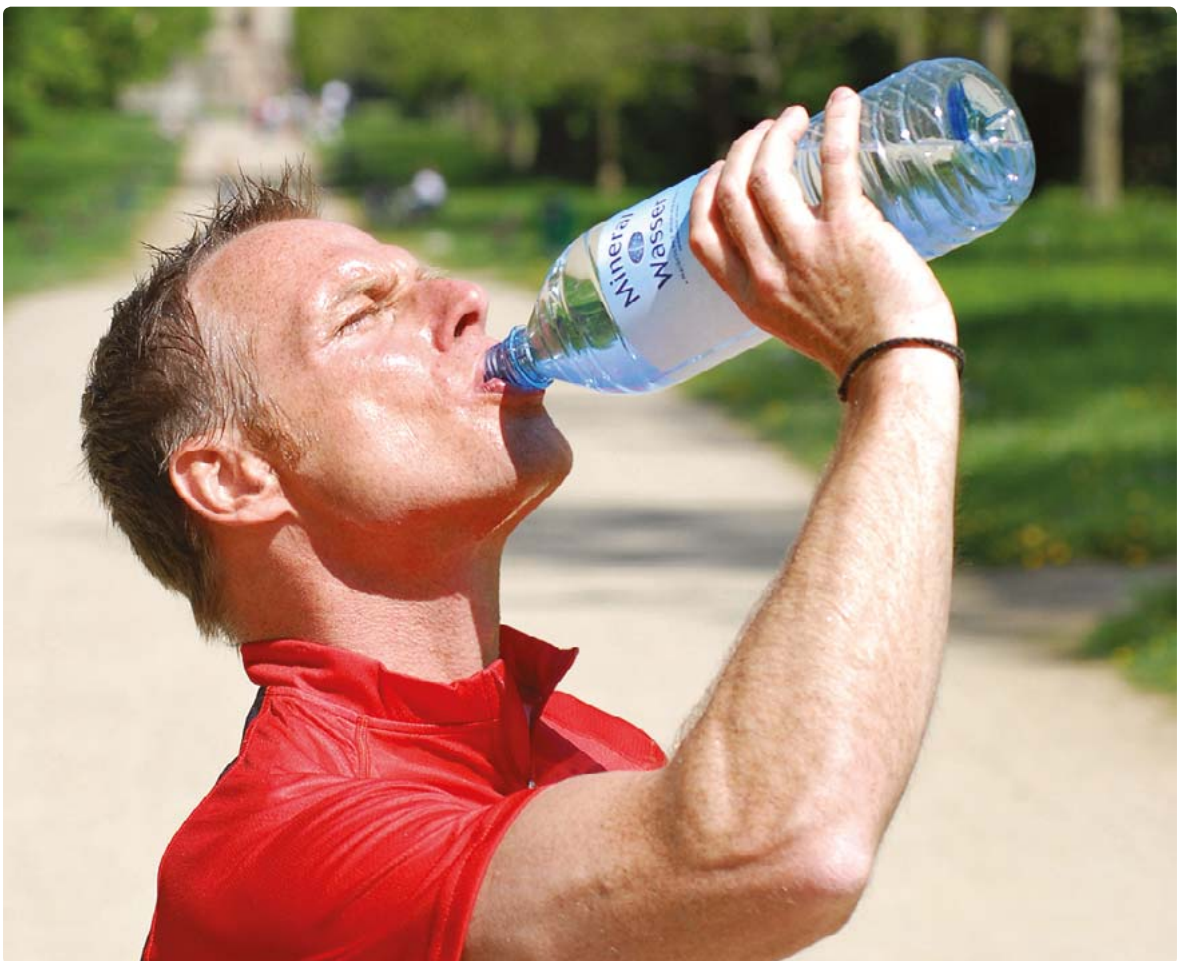
Nehmen Sie sich Zeit. Fest steht, dass Sie nach Abschluss des Programms eine halbe Stunde am Stück laufen können. Glauben Sie nicht? Überzeugen Sie sich selbst.

Die im Trainingsplan aufgeführten 15 Wochen dienen nur der Orientierung und basieren auf unseren Erfahrungswerten. Sie können das Programm jedoch problemlos Ihrem individuellen Fitnesslevel anpassen: Ob Sie den Trainingsplan in den vorgeschlagenen 15 Wochen oder aber in 10 oder 20 Wochen absolvieren, spielt keine Rolle. Merken Sie, dass Ihnen in einer Trainingswoche das Laufen schwerer fällt als sonst? Oder Sie konditionell an Ihre Grenzen stoßen? Dann bleiben Sie einfach eine weitere Woche bei Ihrem Trainingsplan. Wenn Sie feststellen, dass sich Ihre Leistungsfähigkeit verbessert und Sie dem Plan mühelos folgen, gehen Sie zur nächsten Trainingsstufe über.



Können Sie von Anfang an zehn Minuten am Stück laufen? Dann steigen Sie direkt in Woche 6 ein. Wer 20 Minuten am Stück laufen kann, beginnt direkt mit Woche 11. Wer sich mit einem 30-Minuten-Lauf wohlfühlt, der macht gleich mit Kapitel 7 und den begleitenden Kräftigungs- und Dehnübungen weiter.

Der Trainingsplan enthält zwei Trainingseinheiten pro Woche. Dies ist das gesunde Maß, das wir Laufeinsteigern empfehlen. Wer drei Mal pro Woche trainieren möchte, wiederholt einfach die zweite Trainingseinheit. Wer aus zeitlichen Gründen nur einmal in der Woche trainieren kann, führt den gesamten Trainingsplan in 30 Wochen durch.





Trainingseinheiten Woche 1-5

	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit
1. Woche	30 Sekunden Laufen	1 Minute Laufen
	1 Minute Gehen	2 Minuten Gehen
	6 Wiederholungen	5 Wiederholungen
2. Woche	1 Minute Laufen	40 Sekunden Laufen
	2 Minuten Gehen	1 Minute Gehen
	4 Wiederholungen	8 Wiederholungen
3. Woche	2 Minuten Laufen	2 Minuten Laufen
	4 Minuten Gehen	4 Minuten Gehen
	3 Wiederholungen	3 Minuten Laufen
		4 Minuten Gehen
		2 Minuten Laufen
4. Woche	4 Minuten Laufen	6 Minuten Laufen
	8 Minuten Gehen	12 Minuten Gehen
	4 Minuten Laufen	3 Minuten Laufen
5. Woche	2 Minuten Laufen	4 Minuten Laufen
	4 Minuten Gehen	8 Minuten Gehen
	8 Minuten Laufen	5 Minuten Laufen
	4 Minuten Gehen	8 Minuten Gehen
	2 Minuten Laufen	4 Minuten Laufen



EXTRATIPP: Was mache ich bei Muskelkater?

Schmerzen einen oder zwei Tage nach Ihrer Laufeinheit Ihre Beine oder fühlen sich schwer an, dann haben Sie vermutlich einen Muskelkater. Das sind minimale Risse im Muskelgewebe. Ursache dafür ist übermäßige oder ungewohnte Belastung. Sie waren vermutlich zu lange, zu schnell oder mit einer ungewohnten Steigung (bergauf oder bergab) unterwegs. Mit einem Muskelkater sollten Sie nicht laufen, sondern eine Pause von einem oder zwei Tagen einlegen bis der Muskelkater abgeklungen und die entsprechenden Muskelfasern repariert sind. Schnelle(re) Abhilfe verschaffen durchblutungsfördernde Maßnahmen wie sanfte Massagen, warme Bäder oder ein Saunagang.



Trainingseinheiten Woche 6-10

	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit
6. Woche	4 Minuten Laufen	6 Minuten Laufen
	4 Minuten Gehen	6 Minuten Gehen
	3 Wiederholungen	6 Minuten Laufen
7. Woche	5 Minuten Laufen	5 Minuten Laufen
	4 Minuten Gehen	4 Minuten Gehen
	3 Minuten Laufen	3 Wiederholungen
	4 Minuten Gehen	
	5 Minuten Laufen	
8. Woche	7 Minuten Laufen	4 Minuten Laufen
	6 Minuten Gehen	3 Minuten Gehen
	7 Minuten Laufen	5 Minuten Laufen
		3 Minuten Gehen
		6 Minuten Laufen
9. Woche	8 Minuten Laufen	9 Minuten Laufen
	4 Minuten Gehen	3 Minuten Gehen
	8 Minuten Laufen	9 Minuten Laufen
10. Woche	5 Minuten Laufen	10 Minuten Laufen
	2 Minuten Gehen	2 Minuten Gehen
	12 Minuten Laufen	4 Minuten Laufen
	2 Minuten Gehen	2 Minuten Gehen
	5 Minuten Laufen	10 Minuten Laufen

EXTRATIPP: Was mache ich bei Seitenstichen?

Sie spüren während des Laufens einen stechenden Schmerz in der Gegend der Milz oder der Leber? Keine Sorge, Seitenstiche sind nicht gefährlich. Wenn sie auftreten, verlangsamen Sie das Tempo. Bei fortdauernden Seitenstichen halten Sie ganz an. Nach einer kurzen Pause sollte das Stechen von alleine abklingen. Zur Unterstützung können Sie mit einer Hand auf die schmerzende Stelle drücken und kräftig ein- und ausatmen.

Ob Seitenstiche aus einem Anschwellen der Milz oder der mangelnden Durchblutung des Zwerchfells resultieren, ist wissenschaftlich nicht geklärt. Für Sie ist nur wichtig: Achten Sie beim nächsten Lauf auf ein langsames Tempo.

Trainingseinheiten Woche 11-15

	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit
11. Woche	7 Minuten Laufen	12 Minuten Laufen
	1 Minute Gehen	1 Minute Gehen
	3 Wiederholungen	12 Minuten Laufen
12. Woche	8 Minuten Laufen	15 Minuten Laufen
	1 Minute Gehen	1 Minute Gehen
	3 Wiederholungen	10 Minuten Laufen
13. Woche	13 Minuten Laufen	9 Minuten Laufen
	1 Minute Gehen	1 Minute Gehen
	13 Minuten Laufen	18 Minuten Laufen
14. Woche	10 Minuten Laufen	11 Minuten Laufen
	1 Minute Gehen	1 Minute Gehen
	20 Minuten Laufen	3 Wiederholungen
15. Woche	5 Minuten Laufen	10 Minuten Laufen
	1 Minute Gehen	1 Minute Gehen
	25 Minuten Laufen	20 Minuten Laufen
	1 Minute Gehen	1 Minute Gehen



EXTRATIPP: Sie wollen den Trainingsplan individuell anpassen?

Faustregel: Es gilt Umfang vor Intensität. Das bedeutet:

- a) Um die Herausforderung zu erhöhen, verkürzen Sie zunächst die Gehphasen. Im Anschluss verlängern Sie die Laufphasen. Erst im letzten Schritt erhöhen Sie das Lauftempo.
- b) Um die Herausforderung zu mindern, verlängern Sie zunächst die Gehphasen und wenn nötig, verkürzen Sie die Laufphasen.

Unterstützung für Ihre Muskeln: Krafttraining für Läufer

Ein ergänzendes Krafttraining neben dem Laufen hat nicht den Zweck, Muskelmasse aufzubauen, sondern Sie aktiv und effektiv vor Verletzungen zu schützen. Das Training kräftigt Ihre Muskeln und Sehnen und verbessert Ihre Haltung. Das entlastet Ihren gesamten passiven Bewegungsapparat (vor allem Knochen, Gelenke und Bänder). Gleichzeitig erhöhen Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Denn neben Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit ist die Kraft ein Bestandteil Ihrer konditionellen Fähigkeiten. So ist das Training eine optimale Ergänzung zum Lauftraining.

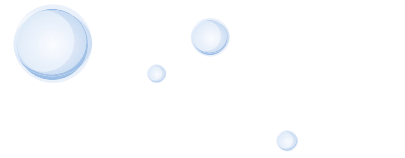
Welche Muskeln trainieren Sie?

Als gesunder Mensch besitzen Sie insgesamt 656 Muskeln. Laufen beansprucht ganze 70 Prozent davon. Ein sinnvolles Krafttraining für Sie konzentriert sich daher einerseits auf die nicht angesprochenen Muskeln, insbesondere im Bereich des Oberkörpers, und andererseits – im Sinne einer Verletzungsprophylaxe – auf die Muskeln, die beim ausdauernden Laufen hauptsächlich beansprucht werden.

Durchführung

Jede Übung wird 30 Sekunden lang durchgeführt (Belastungszeit). Zwischen zwei Übungen machen Sie 1 Minute Pause. Mit zunehmendem Training können Sie die Belastungszeit bei gleichbleibender Pausenlänge auf bis zu eine Minute steigern. Somit wird das Krafttraining nie länger als 15 Minuten dauern. Aufwärmen oder Stretching sind dafür nicht notwendig. Sie sollten aber darauf achten, alle Übungen langsam und korrekt durchzuführen und regelmäßig zu atmen.

Um einen Trainingseffekt zu erzielen, empfehlen wir Ihnen, das Kräftigungsprogramm an zwei Tagen in der Woche zu absolvieren. Damit Sie Ihren Körper nicht überfordern bzw. ihm genug Regenerationszeit geben, sollten Sie Ihre Kraft nicht an Ihren zwei Lauftagen trainieren.



Die Übungen

Wadenheben



Bewegungsbeschreibung:

- Stellen Sie sich schulterbreit auf.
- Heben Sie die Ferse an bzw. rollen Ihren Fuß langsam auf den Vorderfuß bzw. den vorderen Ballen.
- Nur auf dem Ballen und den Zehen stehend, halten Sie diese Position einige Sekunden.
- Dann rollen Sie langsam wieder abwärts auf den ganzen Fuß.
- Achten Sie auf eine langsame und kontrollierte Ausführung und lassen Sie Ihren Rücken und Oberkörper gerade bzw. aufrecht.

Trainierte Muskeln¹:

zweiköpfiger Zwillingswadenmuskel (m. gastrocnemius), Schollenmuskel (m. soleus)

Leichte Variante:

Halten Sie sich an einem festen Gegenstand, z.B. einem Baum, fest.

Schwere Variante:

Machen Sie die Übung auf einem Vorsprung, auf einem wackeligen Untergrund oder nur auf einem Bein.

¹ Für eine bessere Übersichtlichkeit haben wir bei allen Übungen nur die primär angesprochenen bzw. führenden Muskeln (die Agonisten) aufgeführt und auf die Auflistung der Antagonisten (Gegenspieler) und Synergisten (unterstützende Muskeln) verzichtet.



Ausfallkniebeuge



Bewegungsbeschreibung:

- Stellen Sie sich schulterbreit auf.
- Machen Sie einen weiten Schritt nach vorn, sodass Ihre Füße mehr als einen Meter auseinanderstehen.
- Senken Sie den Körper nun ab, bis das vordere Knie in einem 90-Grad-Winkel gebeugt ist und das hintere Knie den Boden beinahe berührt.
- Achten Sie darauf, stabil zu stehen und den Rücken aufrecht zu halten.
- In dieser Position verharren Sie nur kurz und heben Ihren Körper dann wieder an, um sich aufrecht aufzustellen.

Trainierte Muskeln:

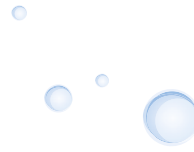
vierköpfiger Oberschenkelmuskel (m. quadriceps femoris), großer Gesäßmuskel (m. gluteus maximus)

Leichte Variante:

Machen Sie den Ausfallschritt kürzer und/oder halten Sie sich an einem Gegenstand, z.B. an einem Baum, fest.

Schwere Variante:

Machen Sie den Ausfallschritt länger oder machen Sie gleich mehrere Ausfallkniebeugen hintereinander, ohne sich wieder gänzlich aufzurichten bzw. aufzustellen.



Achten zeichnen im einbeinigen Stand



Bewegungsbeschreibung:

- Stellen Sie sich auf ein Bein und beugen Sie dieses leicht im Kniegelenk.
- Ihr freischwebendes Bein zeichnet neben Ihrem Körper, ohne dabei den Boden zu berühren, eine liegende Acht.

Trainierte Muskeln:

kleiner Gesäßmuskel (m. gluteus minimus), mittlerer Gesäßmuskel (m. gluteus medius), Oberschenkelbindenspanner (m. tensor fasciae latae)

Leichte Variante:

Halten Sie sich an einem festen Gegenstand, z.B. einem Baum, fest.

Schwere Variante:

Ziehen Sie die Bewegung so weit es geht vom Körper weg (dann trainieren Sie zusätzlich den großen Gesäßmuskel) oder machen Sie die Übung auf einem weichen oder wackeligen Untergrund.



Fahrradfahren



Bewegungsbeschreibung:

- Legen Sie sich auf den Rücken.
- Heben Sie den oberen Rücken leicht an und winkeln Sie Ihre Beine in der Luft an.
- Die Arme lassen Sie auf dem Boden liegen oder verschränken sie hinter dem Kopf.
- Simulieren Sie mit den Beinen nun eine Radfahrbewegung.

Trainierte Muskeln:

gerader Bauchmuskel (m. rectus abdominis), vierköpfiger Oberschenkelmuskel (m. quadriceps femoris), Lenden-Darmbein-Muskel (m. iliopsoas)

Leichte Variante:

Legen Sie den gesamten Rücken auf dem Boden ab.

Schwere Variante:

Führen Sie Ihre Arme gegengleich zur Beinbewegung mit oder strecken Sie die Beine bei der Radfahrbewegung weiter vom Körper (dadurch wird der Lenden-Darmbein-Muskel mehr beansprucht).



Unterarmstütz



Bewegungsbeschreibung:

- Legen Sie sich ganz entspannt auf den Bauch.
- Dann stützen Sie sich auf Ihre angewinkelten Unterarme und Ihre Fußspitzen.
- Aus dieser Position versetzen Sie Ihren Körper in Spannung und bringen den durchhängenden Bauch-Hüft-Bereich in eine Linie mit Ihren Schultern und Beinen.

Trainierte Muskeln:

Deltamuskel (m. deltoideus), großer Brustmuskel (m. pectoralis major), gerader Bauchmuskel (m. rectus abdominis), vierköpfiger Oberschenkelmuskel (m. quadriceps femoris), Lenden-Darmbein-Muskel (m. iliopsoas)

Leichte Variante:

-

Schwere Variante:

Heben Sie einen Arm und/oder ein Bein vom Boden ab.



Seitlicher Unterarmstütz



Bewegungsbeschreibung:

- Legen Sie sich ganz entspannt auf eine Körperseite.
- Der untere Arm zeigt mit dem Unterarm vom Körper weg in Blickrichtung.
- Den anderen Arm können Sie an der Hüfte anlegen.
- Aus dieser Position spannen Sie Ihren gesamten Körper an, heben ihn an, indem Sie sich auf den unteren Arm stützen, und bringen ihn in eine Linie.

Trainierte Muskeln:

äußerer schräger Bauchmuskel (m. obliquus externus), innerer schräger Bauchmuskel (m. obliquus internus), quadratischer Lendenmuskel (m. quadratus lumborum), mittlerer Gesäßmuskel (m. gluteus medius), Oberschenkelbindenspanner (m. tensor fasciae latae)

Leichte Variante:

-

Schwere Variante:

Spreizen Sie den oberen Arm und/oder das obere Bein gestreckt ab.

Paddeln



Bewegungsbeschreibung:

- Legen Sie sich bäuchlings mit gestreckten Armen und Beinen auf den Boden.
- Heben Sie dann Ihre Arme sowie Beine an und bewegen Sie sie hoch und runter, ohne sie abzulegen.
- Wichtig: Ihr Rücken muss gerade bleiben. Auch deshalb ist Ihr Gesicht stets in Richtung Boden gerichtet.

Trainierte Muskeln:

Deltamuskel (m. deltoideus), Rückenstrecker (m. erector spinae), großer und kleiner rautenförmiger Muskel (mm. rhomboidei), mittlerer Kapuzenmuskel (trapezius pars transversa), rückseitige Oberschenkelmuskulatur (mm. ischicrurales), großer Gesäßmuskel (m. gluteus maximus)

Leichte Variante:

Paddeln Sie nicht mit Ihren Armen und Beinen, sondern heben Sie diese nur an.

Schwere Variante:

-

WICHTIG: Seien Sie flexibel!

Jeder Mensch hat seine individuellen körperlichen Stärken und Schwächen. Passen Sie Ihr Krafttraining daher so an, dass Sie sich Stabilität dort antrainieren, wo Sie diese benötigen.

→ In unserer Onlinerubrik „[Mineralwasser macht Beine](#)“ können Sie sich Videos zu allen hier gezeigten Übungen anschauen!

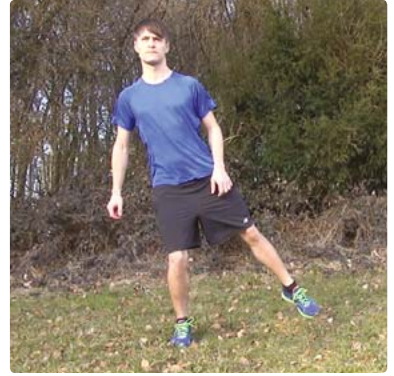
Übersicht



Wadenheben



Ausfallkniebeuge



Achten zeichnen im einbeinigen Stand



Fahrradfahren



Unterarmstütz



Seitlicher Unterarmstütz



Paddeln

So werden Sie beweglich: Dehnen für Läufer

Regelmäßiges Dehnen steigert Ihr körperliches Wohlbefinden, fördert die Entspannung und trainiert bzw. erhält Ihre Beweglichkeit. Als eine von vier konditionellen Fähigkeiten sorgt eine angemessene Beweglichkeit nicht nur für eine größere sportliche Leistungsfähigkeit, sondern auch für den Erhalt Ihrer Alltagsmobilität. Dehnen lohnt sich also in jedem Fall!

Durchführung

Sie sollten die einzelne Dehnung 8-20 Sekunden halten. Im Anschluss wechseln Sie das Bein bzw. die Seite. Nachdem Sie beide Seiten gedehnt haben, können Sie ohne Pause zur nächsten Übung übergehen.

Sie führen die Übungen ohne zusätzliche Schwung- oder Federbewegungen durch. Deshalb wird die Ausführung als statisch bzw. Ihr Dehnprogramm als Stretching bezeichnet. Es hat den Vorteil, dass durch die weniger starken Dehnungsreize eine geringere Verletzungsgefahr besteht, als wenn Sie sich dynamisch dehnen würden.

Sie können das Dehnprogramm entweder nach einem Ihrer Läufe absolvieren oder separat an einem freien Trainingstag, nicht jedoch am gleichen Tag wie die Kräftigung. Wir empfehlen Ihnen, sich mindestens einmal pro Woche zu dehnen. Sie können das Programm aber gern auch häufiger durchführen, wenn Sie merken, dass es Ihnen gut tut.

→ In unserer Onlinerubrik „[Mineralwasser macht Beine](#)“ können Sie sich Videos zu allen hier gezeigten Übungen anschauen!

Die Übungen

Dehnung des zweiköpfigen Zwillingswadenmuskels (m. gastrocnemius)



Bewegungsbeschreibung:

- Machen Sie einen großen Ausfallschritt.
- Strecken Sie das hintere Bein und beugen Sie das vordere Bein, bis Sie die Dehnung in der Wade des hinteren Beines spüren.
- Mit einer oder beiden Händen stützen Sie sich gegen einen festen Gegenstand, z.B. ein Schild oder einen Baum.
- Ihre Füße halten Bodenkontakt und Ihr Oberkörper steht in Verlängerung zu Ihrem hinteren Bein.

Dehnung des Schollenmuskels (m. soleus)



Bewegungsbeschreibung:

- Machen Sie einen kleinen Ausfallschritt.
- Beugen Sie beide Beine und verlagern Sie das Gewicht auf das hintere Bein, sodass dieses Bein im Sprung- und Kniegelenk ein wenig mehr gebeugt ist als das vordere Bein.
- Sie spüren die Dehnung in der Wade des hinteren Beins.
- Um die Dehnung zu vergrößern, können Sie sich an einem festen Gegenstand abstützen.

Dehnung der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur (mm. ischiocrurales)



Bewegungsbeschreibung:

- Machen Sie einen mittleren Ausfallschritt und beugen Sie das hintere Bein.
- Ihr vorderes Bein strecken Sie, wobei sich Ihre Knie nebeneinander befinden.
- Dann beugen Sie sich mit geradem Oberkörper nach vorne, bis Sie eine Dehnung der Oberschenkelrückseite des gestreckten Beines spüren.

Dehnung des vierköpfigen Oberschenkelmuskels (m. quadrizeps femoris)



Bewegungsbeschreibung:

- Stützen Sie sich an einen festen Gegenstand, um einen stabilen Stand zu haben (wenn Sie stabil auf einem Bein stehen können, brauchen Sie sich nicht festzuhalten).
- Dann winkeln Sie ein Bein an, umfassen das Sprunggelenk und ziehen Sie Ihr Bein möglichst nah an Ihr Gesäß.
- Ihr Standbein ist dabei ganz leicht gebeugt, Ihre Knie befinden sich nebeneinander und Ihr Oberkörper ist aufrecht.
- Sie spüren die Dehnung im vorderen Oberschenkel.

Dehnung der Adduktoren des Oberschenkels (mm. adductores)



Bewegungsbeschreibung:

- Stellen Sie sich breit auf, sodass Ihre beiden Füßen weit neben dem Körper stehen.
- Nun beugen Sie ein Knie, bis Sie die Dehnung an der Innenseite des anderen, gestreckten Beines spüren.
- Ihr Oberkörper bleibt aufrecht und Ihre Hände stützen Sie auf Ihre Hüften.

Dehnung der Gesäßmuskeln (m. gluteus medius & m. gluteus minimus) und tiefen Hüftmuskulatur (m. piriformis)



Bewegungsbeschreibung:

- Machen Sie einen weiten Ausfallschritt.
- Beugen Sie Ihre Beine, bis die beiden Kniegelenke jeweils einen 90-Grad-Winkel aufweisen.
- Den Fuß des vorderen Beines setzen Sie flach auf, das hintere Bein setzt nur mit der Fußspitze auf.
- Ihr Oberkörper bleibt aufrecht und Ihre Arme stützen Sie auf den Oberschenkel des vorderen Beines. Sie spüren die Dehnung im vorderen Oberschenkel und im Lendenbereich.
- Um die Dehnung für den Lenden-Darmbein-Muskel zu erhöhen, können Sie das Knie des hinteren Beines auf den Boden aufsetzen.

Dehnung des Lenden-Darmbein-Muskels (m. iliopsoas) und des vierköpfigen Oberschenkelmuskels (m. quadriceps femoris)



Bewegungsbeschreibung:

- Stützen Sie sich an einen festen Gegenstand, um einen stabilen Stand zu haben (wenn Sie stabil auf einem Bein stehen können, brauchen Sie sich nicht festzuhalten).
- Nun heben Sie ein Bein an und legen dieses angewinkelt auf Ihrem gebeugten Standbein ab, sodass Ihr Sprunggelenk auf Ihrem Knie liegt.
- Ihr Oberkörper bleibt stabil und Sie spüren die Dehnung im Gesäß und in der Hüfte.

EXTRATIPP: Sie haben verspannte, verhärtete oder verkrampte Muskeln?

Muskelkrämpfe, Verspannungen oder Verhärtungen können ganz unterschiedliche Ursachen haben. Die häufigsten sind Mineralstoffmangel, mangelnde Durchblutung und Überbeanspruchung der Muskulatur.

Die beste akute Hilfe ist, den entsprechenden Muskel sanft zu dehnen. Zur Vorbeugung sollten Sie ausreichend trinken, sich ausgewogen und magnesiumreich ernähren, Ihre Muskeln nicht zu stark beanspruchen und sich regelmäßig dehnen.

Übersicht



Dehnung des zweiköpfigen
Zwillingswadenmuskels



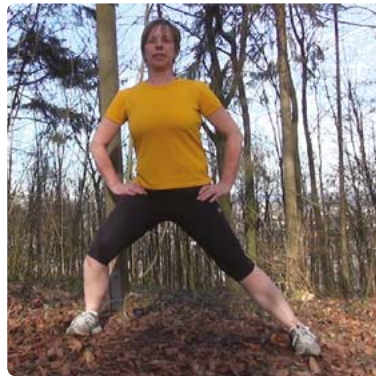
Dehnung des Schollenmus-
kels



Dehnung der rückseitigen
Oberschenkelmuskulatur



Dehnung des vierköpfigen
Oberschenkelmuskels



Dehnung der Adduktoren des
Oberschenkels



Dehnung der Gesäßmuskeln und
tiefen Hüftmuskulatur



Dehnung des Lenden-Darmbein-
Muskels und des vierköpfigen Ober-
schenkelmuskels

Begleitende Trink- und Ernährungstipps für ein erfolgreiches Lauftraining

Genauso wie die passenden Laufschuhe, ein guter Laufstil und funktionale Kleidung unterstützen und erleichtern auch richtiges Trinken und die passende Ernährung den Laufeinstieg sowie das regelmäßige Lauftraining. Deshalb zeigen wir Ihnen, worauf Läufer beim Essen und Trinken achten sollten, welche Getränke für Läufer gut geeignet sind, welche Mengen sie benötigen und welches der optimale Zeitpunkt für Mahlzeiten und Trinkpausen ist.

Richtiges Trinken beim Lauftraining

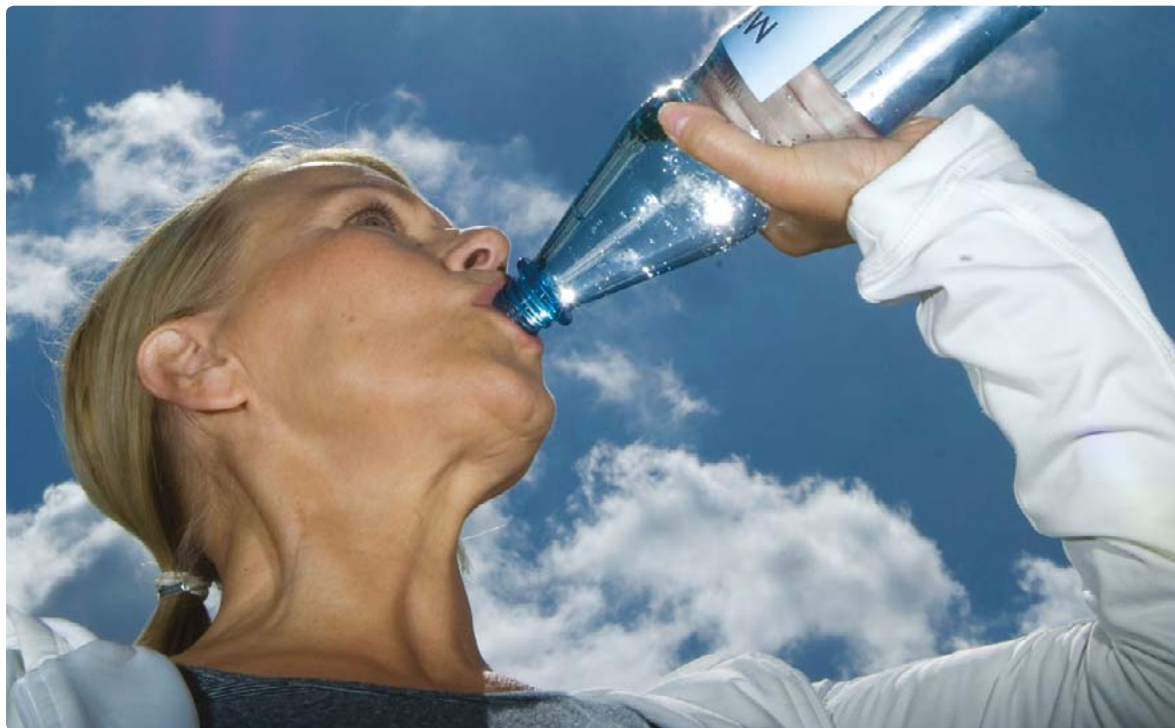
Schon ganz ohne Anstrengung, Schweiß oder Stress verliert ein gesunder Erwachsener täglich rund 2,5 Liter Flüssigkeit über Harn, Haut, Atem, Lunge und Darm. Diese Menge muss dem Körper täglich zugeführt werden. Die körperliche Aktivität beim Ausdauerlaufen bringt den Körper ins Schwitzen und erhöht so den Flüssigkeitsbedarf. Im Durchschnitt verlieren Sie bei sportlicher Aktivität etwa 1 bis 1,5 Liter Wasser pro Stunde in Form von Schweiß. Unter extremen Bedingungen können es sogar bis zu 2 Liter pro Stunde sein.

Entscheidend ist, dass dieser Flüssigkeitsverlust schnellstmöglich wieder ausgeglichen wird, um einen Leistungsabfall und gesundheitliche Probleme wie Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Kreislaufprobleme zu vermeiden. Ein Wassermangel beim Lauftraining beeinträchtigt zudem die Muskelkoordination und die Konzentrationsfähigkeit lässt nach. Dies erhöht auch das Risiko von Sportunfällen und Verletzungen.

Die tatsächlich benötigte Trinkmenge ist sehr individuell und von zahlreichen verschiedenen Faktoren abhängig wie:

- hohe Temperaturen, Hitze
- hohe Luftfeuchtigkeit/trockene Luft (z.B. in Sporthallen)
- persönlicher Trainingszustand
- Belastungsintensität
- unzweckmäßige Bekleidung

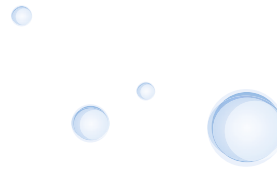




Die Vorgabe einer verbindlichen Trinkmenge ist daher nicht möglich. Sie können sie jedoch ganz leicht selbst messen: Stellen Sie sich vor und nach dem Sport auf die Waage – jeweils un- bekleidet oder in trockener Kleidung und jeweils mit entleerter Blase. Der Gewichtsverlust nach dem Training entspricht in etwa dem Flüssigkeitsverlust (100 g entsprechen 100 ml Wasser), den Sie durch Getränke ausgleichen müssen.

→ Durst ist ein Warnsignal

Durst zeigt an, dass im Körper bereits ein Flüssigkeitsdefizit vorliegt. Er sollte gar nicht erst auftreten. Da Sie sich gerade in den ersten Wochen des Lauftrainings auf viele verschiedene Dinge wie den Bewegungsablauf, die Atmung, Ihre Ausdauer und die Umgebung konzentrieren müssen, ist es möglich, dass Sie ein Durstgefühl auch gar nicht wahrnehmen, da es von anderen Sinneseindrücken überlagert wird.



Geeignete Getränke für Läufer

Ein Sportgetränk hat in erster Linie zwei Aufgaben:

1. den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, der beim Schwitzen entsteht,
2. die Elektrolyte (Mineralstoffe) zu ersetzen, die mit dem Schweiß verlorengehen.

Bei länger andauernden Belastungsphasen von mehr als 1 Stunde:

3. für Energieersatz in Form von Kohlenhydraten zu sorgen.

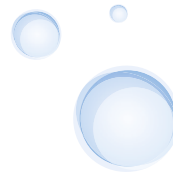
Entscheidende Kriterien für ein Sportgetränk sind aber nicht allein die Inhaltsstoffe, sondern auch die Bekömmlichkeit und die Verwertbarkeit. Nur wenn der Körper das Getränk gut aufnehmen kann, es den Magen schnell passiert und in den Dünndarm gelangt, können Flüssigkeit und Inhaltsstoffe dem Organismus rasch zur Verfügung stehen und das Getränk erfüllt seine Funktion. Dabei spielen Faktoren wie die Temperatur des Getränks, der Magenfüllzustand, der Kohlenhydrat- und Kohlensäuregehalt des Getränks sowie seine sogenannte Osmolarität eine Rolle.

Osmolarität: hypotone, isotone und hypertone Getränke

Die Osmolarität beschreibt die Teilchendichte einer Flüssigkeit, aus der sich der osmotische Druck ergibt. Sie spielt eine wichtige Rolle für die Aufnahme der Flüssigkeit aus dem Dünndarm in den Körper. Bei Getränken vergleicht man den osmotischen Druck mit dem des Blutes.

Sogenannte **hypotone Getränke**, wie beispielsweise Mineralwasser oder ungesüßte Tees, haben eine geringere Konzentration an osmotisch wirksamen Teilchen als das Blut. Sie können daher vom Darmtrakt besonders schnell aufgenommen werden und sind für den Organismus gut verträglich. Hypotone Getränke sind ideal, um Flüssigkeitsverluste möglichst schnell auszugleichen.





Isotone Getränke (z.B. spezielle Sportgetränke) haben den gleichen osmotischen Druck wie das Blut. Dies sagt allerdings nur etwas über die Teilchenanzahl, jedoch nichts über die Qualität der Inhaltsstoffe aus. Zum Teil wird die Isotonie bei einigen speziellen Sportgetränken über einen hohen Zuckeranteil erreicht. Für die Behauptung, dass Flüssigkeitsverluste mit isotonen Getränken am besten auszugleichen sind, gibt es keinen wissenschaftlichen Nachweis.

Hypertone Getränke haben einen höheren osmotischen Druck als das Blut. Sie sind als Sportgetränk ungeeignet. Anstatt den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, können sie zunächst den gegenteiligen Effekt haben und die Wasserabgabe des Körpers sogar noch fördern. Sie ziehen Wasser aus dem Organismus in den Darm, um das Getränk der Osmolarität des Blutes anzugleichen und so einen Druckausgleich zu bewirken. Hypertone Getränke sind beispielsweise pure Obst- und Gemüsesäfte, Colagetränke, Limonaden und Energydrinks.

Temperatur

Die optimale Getränketemperatur liegt zwischen 5° und 10° Celsius. Entscheidend sind jedoch die eigenen Vorlieben. Ungewohnt kalte Getränke können zu Magenproblemen führen. Eiskalte Getränken können eine Magensturzentleerung und Durchfall auslösen. Bei kaltem Wetter sind warme Getränke für Sportler angenehm, da sie einen positiven psychologischen Effekt haben.



Kohlensäuregehalt

Viele Läufer bevorzugen kohlenstoffarme oder stille Mineralwässer beim Training. Sie erfrischen und sind auch in Belastungsphasen gut bekömmlich. Die Kohlensäure sorgt nicht nur für ein erfrischendes Gefühl, sie übt auch einen leichten Dehnungsreiz auf den Magen aus. Beim Training – vor allem in der Anfangsphase, in der so viele ungewohnte Faktoren zusammenkommen – kann dieser Dehnungsreiz als störend empfunden werden.

Das ideale Getränk für Läufer: natürliches Mineralwasser

Natürlich, erfrischend und bekömmlich – natürliches Mineralwasser ist das ideale Getränk für Ausdauerläufer. Es gibt dem Körper das zurück, was er durch das Schwitzen verloren hat: Flüssigkeit und Elektrolyte. Gleichzeitig ist Mineralwasser das einzige Getränk, das auf natürliche Weise entsteht und als Naturprodukt abgefüllt wird. Es ist frei von Kalorien und belastet den Körper nicht.

Grundsätzlich eignen sich alle deutschen Mineralwässer als Sportgetränk. Sie sind nach den gleichen Kriterien streng geprüft, unterliegen kontinuierlichen Kontrollen und werden als Produkt von hoher Qualität sicher in Flaschen abgefüllt.

Weitere Informationen über natürliches Mineralwasser finden Sie unter

www.mineralwasser.com.

Wann trinken?

Die Grundregel lautet: Beginnen Sie niemals dehydriert mit dem Training. Trinken Sie am besten 15 bis 30 Minuten vor dem Training 0,3 bis 0,5 Liter. Beginnen Sie mit 0,3 Litern. Wenn Ihnen die Menge gut bekommt und Sie nicht beim Training stört, können Sie die Menge langsam steigern.





Bei Belastungsphasen bis 60 Minuten reicht es in der Regel aus, die Flüssigkeitsverluste unmittelbar nach dem Training zu ersetzen. Empfehlenswert ist eine Menge von 0,5 bis 1 Liter pro Stunde Training. Damit lassen sich die Wasserverluste bei mäßigem bis mittelstarkem Schwitzen gut ausgleichen. Wenn es Ihnen in der Anfangszeit gut tut, kleinere Mengen Flüssigkeit auch während des Trainings aufzunehmen, können Sie natürlich auch zwischendurch zur Wasserflasche greifen.



Die Flüssigkeit ersetzen Sie am besten durch pures Mineralwasser. Eine zusätzliche Kohlenhydratzufuhr ist bei dieser Belastungsdauer noch nicht notwendig. Erst bei einer längeren Trainingsdauer von mehr als einer Stunde wird es wichtig, neben der Flüssigkeit auch Energie auszugleichen. Ideal sind dann Mineralwasserschorlen. Der Vorteil von selbst gemischten Getränken: Sie können das Mischungsverhältnis ganz individuell Ihrem Bedürfnis und der Belastungsdauer anpassen.





Energie für das Lauftraining: Ernährungstipps für Ausdauerläufer

Jede noch so kleine Bewegung unseres Körpers erfordert Energie, die er aus den Hauptnährstoffen Kohlenhydrate, Fett und Proteine (Eiweiß) gewinnt. Die Energiebereitstellung für das Sporttraining erfolgt über Kohlenhydrate bzw. durch den Abbau von Glykogen (Kohlenhydratspeichern) und Fettsäuren.

Ein Freizeitsportler, der nicht täglich trainiert, hat in der Regel keinen besonders erhöhten Nährstoffbedarf gegenüber einem Nichtsportler. Ob eine zusätzliche Kalorienaufnahme durch den Sport notwendig ist, merken Sie, wenn sich das Körpergewicht reduziert. Stehen Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch im Gleichgewicht, dann bleibt Ihr Gewicht unverändert.



→ Achtung: Überschätzen Sie den Kalorienverbrauch nicht!

Natürlich verbrauchen Sie durch das Laufen zusätzliche Energie und verbrennen Kalorien. Wer jedoch nach 30 Minuten Lauftraining frei nach dem Motto „Ich habe ja schließlich trainiert“ nach Süßigkeiten und Fastfood greift, der überschätzt seinen Kalorienverbrauch. Oder man könnte auch sagen: Er unterschätzt die Mengen an Kalorien, die diese Nahrungsmittel enthalten.



Möchten Sie Ihr Gewicht halten, empfehlen wir Ihnen, die Energiespeicher, die durch das Laufen geleert wurden, mit einer ausgewogenen Ernährung wieder aufzufüllen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Freizeitsportler eine vollwertige Basisernährung mit Vollkornprodukten, Obst, Gemüse, kontrollierter Fettzufuhr und ausgewogenem Eiweißangebot (fettarmes Fleisch und Fisch sowie fettarme Milch und Milchprodukte) und vor allem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Spezielle Sportpräparate, Gels, Riegel oder Nahrungsergänzungsmittel benötigen Sie als Freizeitsportler nicht.

→ **Vorsicht mit Eiweißpräparaten!**

Sportler, die Muskeln aufbauen wollen, greifen häufig unterstützend auf Eiweißpräparate zurück. Dies können wir Ihnen aus zwei Gründen nicht empfehlen:

1. Muskulatur wird durch entsprechendes Training aufgebaut, nicht durch den Verzehr von Eiweiß. Mit einer ausgewogenen und vielseitigen Ernährung nehmen Sie bereits ausreichende Mengen an Eiweiß zu sich.
2. Eine erhöhte Eiweißaufnahme belastet verstärkt Ihre Nieren durch Harnstoff. Das kann die Nieren schädigen. Auch Gicht und Rheuma als Folge erhöhter Eiweißaufnahme werden in diesem Zusammenhang diskutiert.

Quelle: DGE-Beratungs-Standards, 2009.



Mahlzeiten planen und an Regenerationsphasen denken

Um Leistung aufzubauen, benötigt Ihr Körper Zeit zur Regeneration. Dazu gehört auch die Planung der Mahlzeiten, damit Sie weder mit leerem Magen trainieren, noch wenige Minuten vor dem Training eine Hauptmahlzeit zu sich nehmen. Ob Sie täglich drei oder fünf Mahlzeiten bevorzugen, bleibt ganz Ihnen überlassen und sollte zu Ihrem Tagesablauf, Aktivitätslevel, Ihren persönlichen Vorlieben und Zielen passen.





Essen und Lauftraining

Bei körperlicher Anstrengung wird ein Teil des Blutes, das für den Verdauungsapparat zuständig ist, in die Muskeln geleitet. Darum fällt es unserem Magen zu schwer, während der Anstrengung optimal zu arbeiten. Das Essen liegt uns wie ein Stein im Magen und was noch im Magen liegt, das steht dem Körper nicht als Energie zur Verfügung. Achten Sie daher auf ausreichende Pausen von ca. zwei Stunden zwischen Mahlzeit und Training. Bei leicht verdaulichen Snacks wie einer Banane oder einem Milchprodukt kann die Pause deutlich kürzer sein.

Zu groß sollte der Abstand zwischen dem Essen und Ihrem Lauftraining allerdings auch nicht sein. Damit riskieren Sie Leistungseinbußen. Bei sportlicher Aktivität von mehr als einer Stunde können Sie auch während des Trainings schnell verfügbare Kohlenhydrate aufnehmen, am besten in flüssiger Form wie z.B. einer Apfelsaftschorle.

Kalorienverbrauch beim Laufen

Wer durch Sport ein paar Pfunde verlieren möchte, für den ist gesundes Laufen der ideale Weg. Denn der Kalorienverbrauch ist beim Laufen im Vergleich zu anderen Sportarten besonders hoch. Wie hoch genau, hängt jedoch von verschiedenen Faktoren ab. Maßgeblich ist die erbrachte Leistung, die sich aus der Trainingsdauer, der Belastungsintensität (z.B. Lauftempo) und dem transportierten Gewicht ergibt. Hinzu kommen Parameter wie Alter, Trainingszustand, Lauftechnik, Beschaffenheit des Laufuntergrunds, Art der Laufstrecke (flach oder bergig) und klimatische Verhältnisse wie Temperatur und Windstärke. Tabellen zur Berechnung des Kalorienverbrauchs können daher immer nur ungefähre Anhaltspunkte liefern.





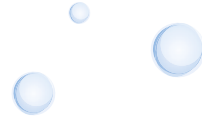
Schnell und schwer verbrennt mehr

Die Tabelle zeigt in den dunkelblauen Kästen die Laufzeit an, die Sie – je nach Gewicht und Lauftempo – benötigen, um eine bestimmte Menge an Kalorien zu verbrennen. Zum Beispiel: Ein Läufer mit einem Körpergewicht von 80 kg und einer Laufgeschwindigkeit von 8 km/h muss 47 Minuten laufen, um die Energiemenge einer Currywurst (500 Kcal) zu verbrauchen. Ein Läufer mit dem gleichen Körpergewicht und einer höheren Laufgeschwindigkeit von 12 km/h benötigt dafür nur 29 Minuten.

Laufzeit in Minuten um die entsprechende Energiemenge zu verbrauchen*	Energiegehalt Kcal/KJ	Laufgeschwindigkeit 8 km/h			Laufgeschwindigkeit 12 km/h			Laufgeschwindigkeit 16 km/h		
		Körpergewicht			Körpergewicht			Körpergewicht		
		60	80	100	60	80	100	60	80	100
250 ml Cola- oder Limonade	105/439	13	10	8	8	6	5	6	5	4
Currywurst	500/2093	61	47	37	38	29	23	30	23	19
Hähnchendöner	550/2302	67	52	41	42	32	26	34	26	21
100 g Vollmilchschokolade	560/2344	68	53	42	43	33	26	34	26	21
100 g (ca. 45 Stk.) Gummibärchen	340/1423	41	32	25	26	20	16	21	16	13
100 g Nussmischung	630/2637	77	60	47	48	37	29	38	30	24

*Aufgerundete Werte berechnet nach: Melvin H. Williams (1997): „Ernährung, Fitness und Sport“





Nachbrenneffekt

Nach jedem Kraft- oder Ausdauertraining ist der Gesamtenergieverbrauch des Körpers für einen gewissen Zeitraum erhöht. Dies ist der sogenannte Nachbrenneffekt. Nach einem Training ist der Stoffwechsel besonders angeregt, sodass noch Stunden nach dem Lauftraining auch in Ruhephasen mehr Kalorien verbraucht werden als ohne Training. Je intensiver das Training, desto stärker ist dieser Effekt. Das heißt, dass er sich im Laufe der 15 Wochen Ihres Einsteigerlauftrainings mit der Zeit verstärkt.

Möchten Sie diesen Effekt zur Fettverbrennung nutzen, sollten Sie nach dem Training auf kohlenhydratreiche Lebensmittel und Getränke verzichten und nur die Flüssigkeitsverluste mit natürlichem Mineralwasser ausgleichen.



Und wenn's mal gar nicht laufen will ...

Motivationstipps!

Sie haben schon mehrfach den geplanten Trainingstermin sausen lassen und erwischen sich immer wieder auf dem Sofa anstatt im Wald? Dann versuchen Sie, den Ursachen auf den Grund zu gehen. Wir unterstützen Sie dabei! Nur ganz wichtig: Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Wenn die Ursache klar ist, dann liegt es an Ihnen, etwas zu verändern. Denn die Motivation und der Wille zu laufen können nur aus Ihnen selbst kommen und die Freude am Laufen müssen Sie selbst erfahren. Und dafür gibt es nur einen Weg: Sie müssen laufen! Also, los geht's!

Terminauswahl überdenken!

Liegt es an den ausgewählten Terminen? Verursachen die Lauftermine Stress und Hektik in Ihrem Alltag, sodass Sie dann lieber das Laufen ausfallen lassen, weil andere Dinge wichtiger sind? Planen Sie neu. Wählen Sie zwei neue Tage oder andere Zeiten, zu denen Sie weniger eingespannt sind.

Bequemlichkeit überwinden!

Einmal erschöpft ins Sofa gefallen, kommen Sie einfach nicht mehr hoch? Dann meiden Sie das Sofa und steuern Sie gleich nach der Arbeit zielstrebig auf Ihre Laufschuhe zu. Einmal angezogen, gibt es kein Zurück!

Laufstrecke wechseln!

Vielleicht fangen Sie ja auch schon innerlich an zu gähnen, wenn Sie an Ihre eintönige Laufstrecke denken. Dann probieren Sie eine neue aus. Variieren Sie zur Abwechslung den Laufuntergrund oder suchen Sie sich gleich eine ganz neue Umgebung.



An Erfolgserlebnisse denken!

Schauen Sie in Ihren Trainingsplan und erinnern Sie sich, was Sie schon alles geschafft haben. Denken Sie an das gute Gefühl nach Ihren letzten Läufen zurück. Haben Sie nicht jedes Mal gedacht, dass es sich echt gelohnt hat? Erinnern Sie sich daran, wie Sie sich gefühlt haben, als Sie zum ersten Mal bemerkt haben, dass sich ihr Körper und seine Leistungsfähigkeit durch das Laufen verändern. Machen Sie sich noch einmal bewusst, warum Sie laufen wollen.

Motivation auf die Ohren!

Langweilt Sie die Stille um Sie herum – benötigen Sie Unterhaltung, um am Ball zu bleiben? Dann hören Sie Musik beim Laufen. Wählen Sie Musik, bei der Sie gute Laune bekommen. Damit fühlen Sie sich gut und das motiviert Sie zusätzlich. Sie sollten nur darauf achten, dass das Tempo der Musik nicht Ihre Laufgeschwindigkeit bestimmt. Oder wählen Sie gezielt Musik aus, die zu Ihrem Laufrhythmus passt. Versuchen Sie trotzdem noch auf Ihren Körper und seine Bewegungsabläufe zu achten.

(Neue) Ziele suchen!

Eine halbe Stunde am Stück laufen zu können ist Ihnen nicht genug? Suchen Sie sich ein neues, aber realistisches Ziel. Melden Sie sich zum Beispiel bei einem Stadtlauf an oder suchen Sie sich eine Laufgruppe mit Gleichgesinnten.

Wie geht es weiter? So läuft's auch nach dem Trainingsplan

Herzlichen Glückwunsch! 15 Wochen Lauftraining liegen hinter Ihnen – Sie haben damit die Basis für ein Leben als Läufer geschaffen.

Wenn Sie das Laufen bereits so verinnerlicht haben, dass Sie sich ein Leben ohne Ihre Lieblingsrunde zwei Mal pro Woche nicht mehr vorstellen können und sie ganz automatisch in die Laufschuhe fallen und loslegen – perfekt! Für alle, die nach weiteren Herausforderungen, neuen Zielen oder Abwechslung suchen, haben wir abschließend noch einige Anregungen und verschiedene Perspektiven für die Fortsetzung des Trainings.

Sollten Sie Fragen zu unserem Trainingsleitfaden haben oder unsere Unterstützung bei der Umsetzung benötigen, besuchen Sie unsere Onlinrubrik „[Mineralwasser macht Beine](#)“ auf www.mineralwasser.com. Dort stehen wir Ihnen gern mit Rat und Hilfe zur Seite.



Erstellen Sie sich einen neuen Trainingsplan!

Sie möchten einen Plan, der Ihnen Orientierung bietet und weiterhin Ihren Erfolg dokumentiert? Erstellen Sie sich einen neuen Trainingsplan, der mindestens weitere sechs Wochen umfasst. Mit dem Trainingsplan können Sie entweder das Leistungslevel Ihrer letzten Trainingswoche beibehalten. Oder Sie erstellen sich einen Plan, mit dem Sie Ihre Kondition weiterhin kontinuierlich steigern.

Suchen Sie sich ein neues Ziel!

Suchen Sie sich ein neues Ziel, z.B. eine Stunde am Stück laufen zu können oder die Teilnahme an einem Lauf-Wettkampf. Sogenannte Volksläufe gibt es mit den unterschiedlichsten Streckenlängen; für den Beginn empfehlen wir Ihnen eine nicht zu lange Strecke. Einen Volkslauf in Ihrer Nähe finden Sie unter www.lauftreff.de/laeufer/laufkalender.html und www.laufen.de/laufkalender.



Suchen Sie sich Gleichgesinnte!

Ein Lauftreff ist ein lockerer Zusammenschluss von Freizeitläufern, die sich regelmäßig treffen, um gemeinsam zu laufen. Die Teilnahme ist normalerweise kostenlos und Sie brauchen sich nirgendwo anzumelden oder einem Verein beizutreten. Beim Lauftreff finden Sie nicht nur Trainings-, sondern auch Motivationspartner. Geeignete Lauftreffs in Ihrer Nähe finden Sie ganz einfach über das Internet.

Lassen Sie sich von anderen Läufern inspirieren!

Es gibt einige Bücher, in denen Läufer von ihren Erfahrungen mit und beim Laufen berichten. Die Schilderungen regen Sie dazu an, sich nicht nur mit fremden, sondern auch mit eigenen Perspektiven hinsichtlich des Laufens auseinanderzusetzen. Unsere Buchempfehlungen dazu sind „Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede“ von Haruki Murakami (DuMont), „Die Einsamkeit des Langstreckenläufers“ von Alan Silito (Diogenes) und „Lebenslauf“ von Dieter Baumann (Knaur).

Ihr persönlicher Trainingsplan

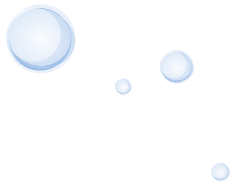
	1. Trainingseinheit		richtig gegessen?	richtig getrunken?	eigene Anpassungen	Gefühl
1. Woche	30 Sekunden Laufen	☐	☐	☐		
	1 Minute Gehen	☐	☐	☐		
	6 Wiederholungen	☐	☐	☐		
2. Woche	1 Minute Laufen	☐	☐	☐		
	2 Minuten Gehen	☐	☐	☐		
	4 Wiederholungen	☐	☐	☐		
3. Woche	2 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	4 Minuten Gehen	☐	☐	☐		
	3 Wiederholungen	☐	☐	☐		
		☐	☐	☐		
		☐	☐	☐		
4. Woche	4 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	8 Minuten Gehen	☐	☐	☐		
	4 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
5. Woche	2 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	4 Minuten Gehen	☐	☐	☐		
	8 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	4 Minuten Gehen	☐	☐	☐		
	2 Minuten Laufen	☐	☐	☐		

?	2. Trainingseinheit	✓	richtig gegessen?	richtig getrunken?	eigene Anpassungen	Gefühl?
	1 Minute Laufen	☐	☐	☐		
	2 Minuten Gehen	☐	☐	☐		
	5 Wiederholungen	☐	☐	☐		
	40 Sekunden Laufen	☐	☐	☐		
	1 Minute Gehen	☐	☐	☐		
	8 Wiederholungen	☐	☐	☐		
	2 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	4 Minuten Gehen	☐	☐	☐		
	3 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	4 Minuten Gehen	☐	☐	☐		
	2 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	6 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	12 Minuten Gehen	☐	☐	☐		
	3 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	4 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	8 Minuten Gehen	☐	☐	☐		
	5 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	8 Minuten Gehen	☐	☐	☐		
	4 Minuten Laufen	☐	☐	☐		



	1. Trainingseinheit	✓	richtig gegessen?	richtig getrunken?	eigene Anpassungen	Gefühl
6. Woche	4 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	4 Minuten Gehen	☐	☐	☐		
	3 Wiederholungen	☐	☐	☐		
7. Woche	5 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	4 Minuten Gehen	☐	☐	☐		
	3 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	4 Minuten Gehen	☐	☐	☐		
	5 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
8. Woche	7 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	6 Minuten Gehen	☐	☐	☐		
	7 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
		☐	☐	☐		
		☐	☐	☐		
9. Woche	8 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	4 Minuten Gehen	☐	☐	☐		
	8 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
10. Woche	5 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	2 Minuten Gehen	☐	☐	☐		
	12 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	2 Minuten Gehen	☐	☐	☐		
	5 Minuten Laufen	☐	☐	☐		





?	2. Trainingseinheit	✓	richtig gegessen?	richtig getrunken?	eigene Anpassungen	Gefühl?
	6 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	6 Minuten Gehen	☐	☐	☐		
	6 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	5 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	4 Minuten Gehen	☐	☐	☐		
	3 Wiederholungen	☐	☐	☐		
	4 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	3 Minuten Gehen	☐	☐	☐		
	5 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	3 Minuten Gehen	☐	☐	☐		
	6 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	9 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	3 Minuten Gehen	☐	☐	☐		
	9 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	10 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	2 Minuten Gehen	☐	☐	☐		
	4 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	2 Minuten Gehen	☐	☐	☐		
	10 Minuten Laufen	☐	☐	☐		

	1. Trainingseinheit		richtig gegessen?	richtig getrunken?	eigene Anpassungen	Gefühl
11. Woche	7 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	1 Minute Gehen	☐	☐	☐		
	3 Wiederholungen	☐	☐	☐		
12. Woche	8 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	1 Minute Gehen	☐	☐	☐		
	3 Wiederholungen	☐	☐	☐		
13. Woche	13 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	1 Minute Gehen	☐	☐	☐		
	13 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
14. Woche	10 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	1 Minute Gehen	☐	☐	☐		
	20 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
15. Woche	5 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	1 Minute Gehen	☐	☐	☐		
	25 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	1 Minute Gehen	☐	☐	☐		



?	2. Trainingseinheit	✓	richtig gegessen?	richtig getrunken?	eigene Anpassungen	Gefühl?
	12 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	1 Minute Gehen	☐	☐	☐		
	12 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	15 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	1 Minute Gehen	☐	☐	☐		
	10 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	9 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	1 Minute Gehen	☐	☐	☐		
	18 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	11 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	1 Minute Gehen	☐	☐	☐		
	3 Wiederholungen	☐	☐	☐		
	10 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	1 Minute Gehen	☐	☐	☐		
	20 Minuten Laufen	☐	☐	☐		
	1 Minute Gehen	☐	☐	☐		

Laden Sie sich Ihren Trainingsplan zum Ausdrucken unter diesem Link herunter:

<http://www.mineralwasser.com/nc/themen/richtig-trinken/mineralwasser-macht-beine.html>





Herausgeber:

IDM – Informationszentrale Deutsches Mineralwasser
c/o WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG
Schulstr. 25, 53757 Sankt Augustin

Verantwortlich für den Inhalt:

Prof. Dr. Bernd Gröben und Milan Dransmann, Universität Bielefeld
(Kapitel 1-8 und 10-11)
Dipl. oec. troph. Anja Krumbe (Kapitel 9)

Service-Leitungen*:

Telefon: 0180 5 478888, Fax: 0180 5 478877
(*0,14 Euro/Min. aus dem deutschen Festnetz,
max. 0,42 Euro/Min. aus deutschen Mobilfunknetzen)

E-Mail: IDM@mineralwasser.com

www.mineralwasser.com

www.trinken-im-unterricht.de

www.facebook.de/natuerlichesmineralwasser

www.youtube.com/mineralwassercom

www.instagram.com/mineralwassernatuerlich

Bildnachweis Universität Bielefeld: S. 39-53

Bildnachweis shutterstock.com: S. 12, S. 20, S. 60, S. 67, S. 69