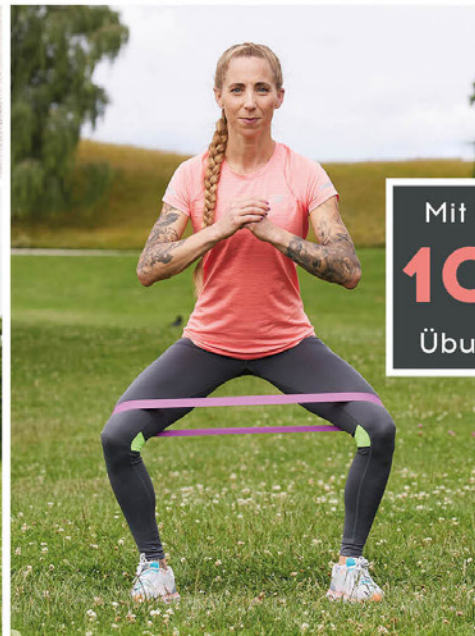




Manuela Dannwolf

FIT FOR RUNNING

Effektive Programme, um deine
Lafroutine abwechslungsreich zu
gestalten und ganzheitlich zu trainieren



Mit über
100
Übungen



riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2022

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildungen: Nils Schwarz

Fotos: sämtliche Fotos im Innenteil von Nils Schwarz, nilsschwarz.com, außer: shutterstock/lzf: 13; shutterstock/BearFotos: 23; shutterstock/gui jun peng: 58; shutterstock/Dudarev Mikhail: 59l; shutterstock/Giorgio1978: 59r; shutterstock/Kjetil Kolbjornrud: 60; shutterstock/PEPPERSMINT: 61; shutterstock/Petra Davidova: 62; shutterstock/FooTToo: 64; shutterstock/Natalia Plekhanova: 67; shutterstock/fotolehner: 68

Illustrationen: shutterstock/Michal Sanca: 14; shutterstock/Zentangle: 43 (bearbeitet); riva Verlag/Karina Braun: 46

Layout: Katja Muggli

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-1820-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1526-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1527-1



– Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Manuela Dannwolf

FIT FOR RUNNING

Effektive Programme, um deine
Lafroutine abwechslungsreich zu
gestalten und ganzheitlich zu trainieren

riva



Für meinen Mann Pat – mein Fels in der
Brandung, mein Rückhalt, mein Zuhause,
mein Partuer in Crime und meine ewige Liebe.

INHALT

Vorwort	8
---------------	---

1 Just run?

Warum Laufen allein dich nicht immer ans Ziel bringt	10
Schwachstellen und Verletzungsspirale	12
Leistungsplateau und Motivationsloch	25
Gewichtsfalle und Körperstraffung	31

2 Trainiere smarter!

So erreichst du deine Trainingsziele	34
S – Stabilität	36
M – Mobilität	42
A – Ausdauer	49
R – Running	52
T – Terrain	57
E – Equipment	65
R – Regeneration	70

3 Die Übungen

Über 100 Trainingsideen für deine Lauffitness	76
Ausdauer	78
Kraft und Stabilität	103
Beweglichkeit	155

4 Die Trainingsprogramme

Die Verbindung von Laufen und Fitnessstraining	202
Programmaufbau	204
Deine Zielsetzung – dein Trainingsprogramm	218
Programm 1: Mobility	221
Programm 2: Gesundheit	228
Programm 3: Gesunder Rücken	239
Programm 4: Kopf frei	246
Programm 5: Core and Stability	254
Programm 6: Abnehmen	264
Programm 7: Körperstraffung	277
Programm 8: Starke Arme	291
Programm 9: Starke Beine	304
Programm 10: Quick and Dirty	317
Programm 11: Schnelligkeit	327
Programm 12: Next Level	344
Nachwort	361
Übungsverzeichnis	362
Literaturverzeichnis	365
Dank	366
Über die Autorin	367

VORWORT



»Es gibt Menschen, die sind fürs Laufen gemacht – Sie gehören nicht dazu, Frau Dannwolf!« Diese Aussage stammt von einem Arzt, den ich vor einigen Jahren aufgrund meiner anhaltenden Knieprobleme konsultierte. Er ließ mich im Untersuchungszimmer zurück – weinend und in tiefer Angst, er könne mit seiner Einschätzung recht haben. Denn diese war nicht unbegründet: Ich hatte mit Knieproblemen zu kämpfen, seit ich mit Mitte 20 begonnen habe, regelmäßig die Laufschuhe zu schnüren. Sie wurden schlimmer, als ich mit Anfang 30 das Laufen als meine Passion entdeckte, und sie gipfelten in einem Jahr Laufpause, als ich Ende 30 – nach 15 offiziell gefinishten Marathons und einem Ultramarathon – keinen Schritt mehr schmerzfrei gehen konnte. Mir war das passiert, was viele Läufer erleben, wenn sie zu viel, zu schnell und vor allem zu einseitig trainieren, wenn sie, statt auf ihren Körper zu hören, weiterlaufen, bis irgendwann überhaupt nichts mehr läuft. Ich hatte mich von der Jagd nach schnelleren Zeiten, weiteren Strecken und größeren persönlichen Erfolgen verführen lassen und dabei nicht nur meine Gesundheit aufs Spiel gesetzt, sondern mich fast der Möglichkeit beraubt, dem schönsten Hobby der Welt nachzugehen. Ich wusste, es musste ein Umdenken stattfinden: hinsichtlich meines Trainings, meiner Einstellung zu Leistung und meinem Körper sowie der Art, wie ich das Laufen ausübte.

Auch wenn das Jahr ohne Laufen eine der schlimmsten Erfahrungen meines bisherigen Lebens war, bildete es den Grundstein für etwas Wunderbares: die Idee, Laufen und Fitnesstraining zu einem Workout zu vereinen, das den Körper ganzheitlich stärkt, Verletzungen vorbeugt und vor allem Spaß bringt! Mit diesem Initialgedanken ist mein Lauffitnesskonzept entstanden – und damit dieses Buch.

»Glücklich ist, wer die
Leidenschaft vor dem Ehrgeiz
erkauft hat.«
Unbekannt

Über 20 Jahre Erfahrung als Fitnesstrainerin, über zehn Jahre Erfahrung als aktive Läuferin und über ein Jahr intensive Auseinandersetzung mit der Frage, wie ich meinem Lieblingssport so lange wie möglich verletzungsfrei nachgehen kann, sind in dieses Buch geflossen. Es erfüllt mich mit großem Stolz, dass du es heute in den Händen hältst. Und noch mehr freue ich mich darauf, dir mit den sorgfältig ausgewählten Übungen und zwölf maßgeschneiderten Trainingsprogrammen zu zeigen, dass Laufen viel mehr sein kann, als einen Fuß vor den anderen zu setzen.

Wenn du ...

- nach einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining suchst,
- neue Trainingsreize setzen möchtest,
- Verletzungen vorbeugen willst oder
- einfach mal wieder neue Motivation brauchst,

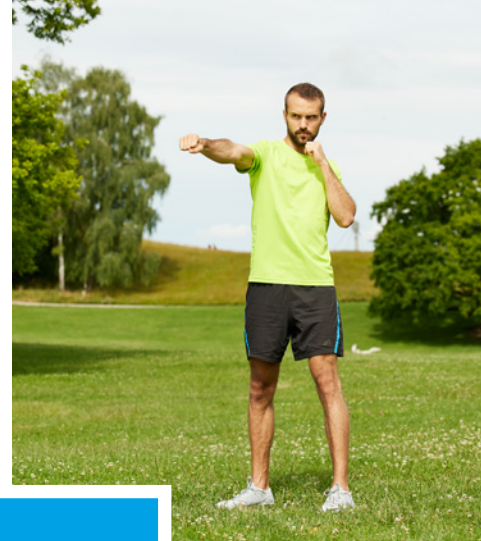
... dann ist *Fit for Running* genau das Richtige für dich!

Freue dich darauf, Neues zu lernen, Altes zu überdenken und mehr aus deinem Training herauszuholen. Bestenfalls wird dieses Buch für dich eine Reise hin zu einem völlig neuen Lauf- und Körpergefühl.

Übrigens: Der Arzt irrte sich. Anderthalb Jahre nach seiner diesbezüglichen Aussage finishte ich meinen 16. Marathon. Ich laufe – dank der richtigen Trainingsroutine – bis zum heutigen Tag schmerzfrei, mit großer Leidenschaft und der Gewissheit, dass auch Leute, die vermeintlich nicht fürs Laufen gemacht sind, sehr glückliche Läufer sein können.

Viel Spaß bei deinem ersten Schritt in eine neue Laufwelt,

deine Manuela



*»Es ist nicht wichtig,
wie groß der erste Schritt ist,
sondern in welche Richtung er geht.«*
Unbekannt



JUST RUN?

Warum Laufen allein dich nicht immer ans Ziel bringt

Laufen ist für mich mehr als ein Hobby – es ist Leidenschaft und Lebenseinstellung, Körperliebe und Lebenslust, Herausforderung und Entspannung. Dennoch kann Laufen allein unter Umständen zu Problemen statt der erhofften Ziele führen. In diesem Kapitel bringe ich dir die Grundlagen rund um die Themen Laufen, Fitness und Trainingssteuerung nahe und zeige dir, warum dir die richtige Kombination aus Laufen und Fitnessstraining in folgenden Bereichen einen Vorteil bringen kann:

- Gesundheit und Verletzungsanfälligkeit
- Motivation und Leistung
- Körperstraffung und Abnehmwunsch

SCHWACHSTELLEN UND VERLETZUNGSSPIRALE

71 Kilometer Ultramarathon, Läufe, die ich bereits mit unerträglichen Schmerzen begonnen hatte, nach denen ich keinen Schritt mehr gehen konnte, und Wettkämpfe, bei denen ich nicht wusste, ob ich mich übergeben, in die Hose machen oder umkippen sollte: Es ist fatal, wenn jeder Trainingslauf zum Wettkampf wird. Bei mir führte diese Einstellung dazu, dass ich jahrelang über meine Verhältnisse lief – und irgendwann mein Körper die Notbremse zog. Dabei waren die Knieschmerzen der letzte Ausweg meines Körpers, mich zur Ruhe zu zwingen. Rückblickend betrachtet, hatte ich einen körperlichen und mentalen Trainings-Burnout. Der Preis, den ich für meine persönlichen Lauferfolge zahlte, war ein Jahr, in dem ich weder laufen noch schmerzfrei gehen konnte, ein Jahr, in dem sich mein Körper anfühlte wie der einer alten Frau und in dem selbst der Gang vom Bett zur Toilette zur Qual wurde.

Das Gute an dieser Notbremse war, dass sie mich dazu zwang, mich mit meinem Körper auseinanderzusetzen. Ich fand heraus, dass ich an einem sogenannten iliotibialen Bandsyndrom (kurz: ITBS) litt. Wer diesen Schmerz kennt, der weiß, dass er sich in

etwa so anfühlt, also würde einem jemand ab einer bestimmten Laufdistanz ein Messer seitlich ins Knie rammen.

*»Laufen beginnt an dem Punkt,
an dem du vergisst,
dass du läufst.«*
Unbekannt

Typische Laufverletzungen sind:

- **Achillessehnenentzündung (Achillessehnen-Tendinitis)**, auch Läuferferse genannt: eine an ihrem Ansatz (Fersenbein) gereizte, verdickte und druckempfindliche Achillessehne
- **Arthrose**, insbesondere Hüft- und Kniearthrose
- **Fersensporn (Plantarfasziitis)**: knöcherner Auswuchs am Fersenbein aufgrund einer Überlastung der Plantarfaszie, verbunden mit stechenden Schmerzen an der Fußsohle
- **Hallux valgus**, auch Ballenzeh genannt. Verschiebung des ersten Mittelfußkno-

chens nach außen; der Knochenanbau verursacht eine starke Deformität des Fußes.

- **Hamstring-Schmerzen:** Muskel-/Sehnenverletzungen der Oberschenkelrückseite
- **Läuferknie 1:** Schmerzen im vorderen Bereich der Kniescheibe, auch Patellaspitzensyndrom oder »Jumper's Knee« genannt
- **Läuferknie 2:** auch Tractus-Syndrom oder iliotibiales Bandsyndrom (ITBS) genannt; stechender Schmerz an der Außenseite des Knies oder auch am Becken
- **LWS-Syndrom:** Schmerzen im Bereich des unteren Rückens, die in Gesäß und Beine ausstrahlen können
- **Piriformis-Syndrom:** Einengung des Ischiassnervs durch den Piriformis-Muskel, verbunden mit Schmerzen im Gesäßbereich, die bis ins Bein ausstrahlen können
- **Schienbeinkantensyndrom (englisch: Shin Splint Syndrome):** ziehende Schmerzen an der Vorderseite des Unterschenkels durch Überlastung der Muskulatur und Überreizung der Knochenhaut
- **Spreizfuß:** Schmerzen und Taubheitsgefühle am Vorfuß beziehungsweise Fußballen

- **Stressfraktur:** Ermüdungsbruch durch Überbelastung, die nahezu in jedem Knochen vorkommen kann, bei Läufern jedoch oftmals im Unterschenkel oder Mittelfuß auftritt

Hattest du bereits eine Laufverletzung? Dann bist du damit nicht allein. Man muss nicht das World Wide Web bemühen, um herauszufinden, dass sie recht häufig unter Läufern verbreitet sind. Es genügt, unter Läuferkollegen nachzufragen, wer schon



einmal von einer solchen Verletzung geplagt war. In der Regel wird man sich kaum vor detaillierten Beschreibungen retten können. Dabei gibt es etliche Gründe, warum Läufer besonders verletzungsanfällig sind. Einige habe ich im Folgenden zusammengefasst.

DIE RICHTIGE LAUFTECHNIK

»Die Schönheit des Laufens ist seine Einfachheit«, hört man oft. Das stimmt – in Bezug auf die einfache Möglichkeit, es zu tun: Schuhe schnüren, rausgehen, loslaufen. Laufen ist ein Sport, der in jeden Alltag und in jeden Geldbeutel passt. Auch das Läufercredo »Laufschuhe an – Kopf aus« ist wichtig, denn würdest du ständig über jeden Schritt nachdenken, würde dir vermutlich der Kopf platzen. Umso wichtiger ist, dass das, was du da tust, automatisch »richtig« abläuft. Denn

wer »falsch« läuft, setzt seinen Körper mit jedem Schritt einer Fehlbelastung aus. Konkret: Bei einem 10-Kilometer-Lauf führst du in etwa 15 000-mal eine Bewegung aus, die deinen Körper unter Umständen schädigt.

Weil die meisten Hobbysportler davon ausgehen, bereits laufen zu können, machen sich die wenigsten Gedanken darüber, wie es eigentlich geht. Zwar gehört Laufen zum natürlichen Bewegungsrepertoire des Menschen, er verliert jedoch auf dem Weg ins Erwachsenenleben häufig diese Fähigkeit. Wer dann mit 30 oder 40 Jahren in den Laufsport einsteigt und sich, angetrieben vom Ehrgeiz eines in der Mitte seines Lebens stehenden Erwachsenen, in kürzester Zeit vom Couch-Potato zum Marathonläufer mauern möchte, erlebt oft ein schmerzhaftes Erwachen. Jahrzehntelanges Sitzen und das Einsperren der Füße in (den falschen)

Arme

- Läuferdreieck
- Pendelbewegung

Schrittfrequenz

- 160–180 Schritte pro Minute
- Schritte nicht zu groß

Oberkörper

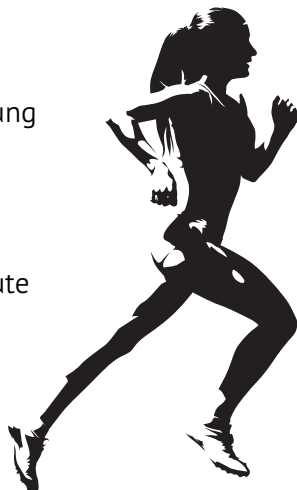
- Leicht nach vorn gebeugt
- Blick nach vorn unten

Hüfte

- Nach vorn geschoben
- Bein und Hüfte gestreckt

Fußaufsatz

- Mittelfuß
- Leicht gebeugtes Knie



Schuhen haben ihre Spuren hinterlassen. Was als Kind noch natürlich lief, wirkt plötzlich unrund und steif. Ich empfehle daher jedem Laufeinsteiger – und auch den »alten Hasen«, die dies bislang versäumt haben – ein Lauftechniktraining bei einem guten Trainer. Man sollte die Technik kennen, bevor man sich ans Werk macht.

Beim Optimieren der Lauftechnik geht es darum, Verletzungen zu vermeiden und so effizient wie möglich zu laufen, also so wenig Energie wie möglich aufzuwenden. »Richtig« ist dabei das, was dir guttut und langfristig keine Schmerzen verursacht. Es gibt ein paar Stellschrauben, an denen du ansetzen kannst, aber verkopfe dich dabei nicht zu sehr. Habe Spaß daran, etwas »Altes« neu zu erlernen, und freue dich über die Erfahrungen, die du dabei machst. Versuche vor allem nicht, an allen Stellschrauben gleichzeitig zu drehen. Konzentriere dich zunächst auf ein oder zwei Körperstellen, bevor du dich an die anderen machst. Auch sollten Anpassungen der Lauftechnik immer graduell erfolgen. Eine »Hau-ruck«-Laufumstellung ist ebenso wenig zu empfehlen wie der Versuch, untrainiert einen Marathon zu laufen.

Oberkörper

Stelle dir vor, du musst gegen starken Wind anlaufen und dich mit dem Oberkörper nach vorn gegen den Wind lehnen. Dein Hals

befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule, dein Blick geht weit vor dir leicht nach unten, sodass dein Kopf nicht in den Nacken fällt.

ÜBUNG

Stelle dich hüftbreit auf, lehne dich mit gestrecktem Körper nach vorn und verlagere dein Gewicht auf die Fußballen, bis du nach vorn kippst und in die Laufbewegung übergehst.

Hüfte

Anstatt in eine Hocke zu fallen, schiebe deine Hüften aktiv nach vorn und strecke dein hinteres Bein, wenn du dich abdrückst. So erhältst du mit jedem Schritt mehr Vortrieb.

ÜBUNG

Wenn du einen Partner hast, kannst du ein elastisches, aber ausreichend stabiles Trainingsband um deine Hüften unterhalb des Nabels legen und gegen den Widerstand des Partners nach vorn laufen. Es funktioniert auch ohne Vorwärtsbewegung, wenn du das Band an einem Widerstand (Baum, Pfahl oder Ähnlichem) befestigst und auf der Stelle läufst. Du wirst diese Übung in den Kapiteln 3 und 4 wiederfinden.

Fußaufsatz

Beim Mittelfußlauf kommt die ganze Fußsohle unterhalb des Körperschwerpunkts bei leicht gebeugtem Knie sanft federnd auf dem Boden auf, wobei über die Fußaußenseite abgerollt wird. So soll der gelenkbelastende Fersenaufprall (wie beim Fersenlauf) verhindert sowie Überlastungen von Achillessehne und Wadenmuskulatur (wie es oft beim Vorfußlauf passiert) vermieden werden.

Wichtiger Hinweis: Wenn du Vorfuß- oder Fersenläufer bist und keine Probleme damit hast, musst du nicht unbedingt deinen Fußaufsatz ändern. Probiere einfach aus, was dir guttut und mit welchem Stil du am effizientesten läufst.

ÜBUNG

Jogge in kleinen Schritten auf der Stelle. Ziehe die Fersen zum Po und setze den Fuß bewusst flach auf dem Boden auf. Nun lehne dich nach vorn und komme in die Laufbewegung, erst langsam, dann schneller, bis hin zu einem Steigerungslauf. Am besten führst du diese Übung barfuß auf einer Wiese aus.

Arme

Deine Arme geben den Beinen den Takt vor und sind daher essenziell für einen guten Laufstil. Sie sollten locker wie ein Pendel vor- und zurückschwingen, nicht vor dem Körper nach links und rechts. Ziel dabei ist das sogenannte Läuferdreieck, bei dem der hintere Arm mit dem Körper ein etwa rechtwinkliges Dreieck und mit dem Oberschenkel des vorderen Beins eine Linie bildet. Deine Hand macht dabei eine lockere Faust, der Daumen liegt oben auf.

ÜBUNG

Nimm einen kleinen Stift, zum Beispiel einen halben Bleistift, oder ein Holzklötzchen in die Armbeuge und mache im Stehen »Trockenübungen«, indem du nur die Arme nach vorn und hinten bewegst. Wenn du einen Partner hast, lass ihn direkt hinter dir stehen und berühre dessen offene Hände mit deinen Ellbogen. Der Partner sollte darauf achten, dass die Armschwünge eng am Körper nach hinten und nicht seitwärts verlaufen. Wenn dies gut klappt, laufe ein paar Meter mit den Stiften. Stelle dir dabei deine Arme wie ein Pendel vor, das die Bewegung vorgibt, wobei diese von den Schultern eingeleitet wird. Danach kannst du den Stift weglegen und üben, üben, üben ..., bis die Bewegung ganz natürlich passiert.

Schrittfrequenz

Die optimale Schrittfrequenz liegt bei 160 bis 180 Schritten pro Minute. Du kannst sie zum Beispiel über eine Laufuhr ermitteln. Insbesondere als Laufanfänger tust du gut daran, kleine, kurze Schritte zu machen und mit dieser Frequenz das Tempo zu erhöhen, bevor du die Schrittlänge vergrößerst.

ÜBUNG

Baue unterschiedliche Schrittlängen und -frequenzen in deine Trainingsläufe ein. Das schult dein Bewusstsein für deinen Laufstil, sorgt für Abwechslung und erhöht die Chance, Überlastungen zu vermeiden.

LAUFUMFANG UND LAUFINTENSITÄT

Das Gefühl, eine neue Bestzeit zu laufen oder das erste Mal eine neue Strecke zu bewältigen und dabei über sich selbst hinauszuwachsen, ist etwas ganz Besonderes. Es schenkt die Gewissheit, Dinge erreichen zu können, die man nie für möglich gehalten hätte, und die erhebende Empfindung, den Kampf »Geist gegen Körper« gewinnen zu können. Dies halte ich für eine der wertvollsten Eigenschaften des Laufsports – und gleichzeitig für seine größte Gefahr. Dadurch,

dass sich Erfolge schnell einstellen, transparent, messbar und damit auch vergleichbar sind, verliert man sich als ambitionierter Läufer leicht in einer Leistungsspirale, die sich nach unten drehen kann. Viele Läufer übernehmen sich im Bemühen, andere oder sich selbst zu übertrumpfen, scheitern auf der Suche nach »höher, schneller, weiter« und finden sich am Ende vor einem Scherbenhaufen ihrer Leistungsfähigkeit und ihrer Gesundheit wieder.

Das Phänomen, über die eigenen Verhältnisse zu laufen, ist heutzutage innerhalb der Lauf-Community sehr stark verbreitet. Vermutlich stärker als zu den Zeiten, als meine Eltern ihre Laufstrecken absolvierten, denn damals gab es noch keine Laufuhren, die minutengenau die Pace (das Lauftempo) messen konnten. Da gab es allenfalls ein paar Mitstreiter aus der Laufgruppe, die man beeindrucken wollte, oder einige Laufveranstaltungen, an denen man teilnahm – aber selbst diese noch ohne GPS-Tracking. Die Uhr ging los, wenn der Startschuss fiel, und wer von weiter hinten startete, hatte im Ziel ein paar Minuten mehr auf der Uhr.

Heute ist das anders. GPS-Uhren, die minutengenau Pace und Puls übermitteln, in Kombination mit den sozialen Medien, die direkten Applaus und Anerkennung für die erbrachte Leistung schenken, spornen immer mehr Läufer dazu an, immer häufiger den Kick

einer neuen, persönlichen Bestleistung zu suchen. Sie werden süchtig nach dem süßen Geschmack des kurzen Ruhms, dem Adrenalin, das sie durch einen harten Wettkampf trägt, den Endorphinen, die den Körper nach Durchbrechen der Ziellinie durchfluten. Sprüche wie »Schmerz geht, Stolz bleibt«, »Nur die Harten kommen in den Garten« oder »Das Leben beginnt außerhalb der Komfortzone« bestätigen sie in dieser Einstellung. Doch dieses Hochgefühl hat seinen Preis. Denn viele Laufverletzungen rühren daher, dass zu viel, zu schnell und zu häufig gelaufen wird – meist in wilder Kombination und in völligem Unverstand, angespornt durch den Applaus der anderen, angestachelt durch den »quick fame« der Social-Media-Welt.

Damit du nicht in diese Verletzungsspirale gerätst, möchte ich dir vier Tipps geben:

1. Erhöhe deine Laufumfänge nicht um mehr als zehn Prozent pro Woche.
2. Steigere nicht Umfang und Intensität gleichzeitig.
3. Erhöhe zunächst die Distanz, bevor du die Intensität erhöhst.
4. Laufe grob nach der Formel 70 – 20 – 10:
 - 70 Prozent im langsamen Tempo (= 70 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz)
 - 20 Prozent im mittleren Tempo (= 75 bis 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz)
 - 10 Prozent im intensiven Tempo (= 85 bis 95 Prozent der maximalen Herzfrequenz)

»Was ohne Ruhepausen geschieht, ist nicht von Dauer.«

Ovid

Seitdem ich mein Training nach diesem Schema aufbaue, habe ich sehr gute, individuelle Erfolge erzielen können und laufe vor allem verletzungsfrei.

EINSEITIGKEIT

Hast du eine Hausstrecke, die du regelmäßig für deine Läufe nutzt? Das hat viele Vorteile. Du kennst die Strecke, weißt, wann du Gas geben kannst und wie du deine Kraft einteilen musst. Ist diese Strecke abwechslungsreich, führt sie dich also über Waldwege, Asphalt, Trails und kleine Hügel, hast du im Sinn deiner Laufgesundheit bereits viel richtig gemacht. Leider ist dies oft nicht der Fall und Körperstrukturen werden mit dem ständig gleichen Bewegungsablauf belastet.

Zusätzlich ist Laufen an sich eine monotone Bewegung und stellt damit eine einseitige Belastung für den Körper dar. Verstehe mich nicht falsch: Laufen ist großartig und durch nichts zu ersetzen! Aber um es so lange wie möglich verletzungsfrei ausüben zu können, kann Abwechslung ein wichtiger Schlüssel

sein. Vielleicht hast du in diesem Zusammenhang den Begriff »Crosstraining« schon einmal gehört. Damit ist nicht der Cross-trainer im Fitnessstudio gemeint, sondern das gleichzeitige Trainieren verschiedener Sportarten und Bewegungsmuster, um möglichst viele, unterschiedliche Muskelgruppen anzusprechen. So sollen Überlastungen verhindert und Körper und Geist im Hinblick auf eine bestimmte Zielsetzung möglichst umfassend, abwechslungsreich und ganzheitlich trainiert werden.

Im Allgemeinen werden in Bezug aufs Laufen Sportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Krafttraining als Alternativ- beziehungsweise Ergänzungstraining eingesetzt. Du könntest also, statt die Laufschuhe zu schnüren, in die Inlineskates schlüpfen, aufs Rad steigen, schwimmen oder den Cross-trainer im Fitnessstudio nutzen. Dies kann dich nicht nur vor Überlastungen schützen, sondern dir auch im Kopf die nötige Abwechslung bieten.

Auch beim Lauftraining kann Abwechslung gut tun: Teste eine neue Laufstrecke aus, laufe auf Trails, wenn du sonst ein Asphaltflitzer bist, oder ziehe auf einer Wiese deine Schuhe aus und laufe barfuß durchs Gras. Dein Körper wird es dir danken.

SCHWACHSTELLEN

Wer »nur« läuft, hat zwar die zum Laufen benötigte Muskulatur, vernachlässigt jedoch andere Körperpartien, die für Gesundheit und Schmerzfreiheit im Alltag wichtig sein können. Vielleicht denkst du dabei zunächst an den Oberkörper – das ist naheliegend. Im zweiten Schritt fällt dir vielleicht die Bauchmuskulatur ein. Auch sie ist wichtig. Aber wusstest du, dass bei den meisten Hobbyläufern auch die Gesäßmuskulatur viel zu schwach ausgeprägt ist und dass viele Knieprobleme von einer instabilen Hüfte herühren? An dieser Stelle möchte ich dir eine kleine Alltagsgeschichte erzählen:

Der durchschnittliche Schreibtischtäter, ich nenne ihn Rudi, sitzt den ganzen Tag im Bürostuhl und joggt dreimal pro Woche als Ausgleich seine Hausrunde. Vor der Haustür setzt er zu einem kleinen Schlusssprint an – schließlich möchte er die Nachbarn beeindrucken und sich ein paar Kalorien mehr fürs Abendessen verdienen. Er macht das alles mit dem guten Gewissen, etwas für seine Gesundheit zu tun. Obwohl es Rudi in Sachen Laufen nicht übertreibt, stellen sich irgendwann Knieschmerzen ein. Zudem zwickt der Rücken und irgendwie fühlt sich sein ganzer Körper in letzter Zeit immer so steif an, nicht nur am Morgen. Er berichtet seinen Stammtischkumpels über seine neuerlichen Probleme. Diese, alles Nicht-Läufer, heben ihr

Bierglas und grölen: »Na, du weißt ja: Sport ist Mord! Und Laufen ist sowieso nichts für deine Knie.« So richtig mag Rudi das nicht glauben, aber die Schmerzen gehen nicht weg. Im Gegenteil: Sie verstärken sich. Jetzt zwickt auch noch immer häufiger die Hüfte. Also geht Rudi zum Arzt. Nach zwei Stunden Wartezeit darf er endlich ins Wartezimmer. Einer seiner Stammtischkollegen hatte ihm den Arzt empfohlen. »Der ist gut, der kennt sich mit so was aus.« Der Arzt kommt abgehetzt ins Behandlungszimmer, wirft einen kurzen Blick auf Rudis Krankenakte, dann auf Rudi. »Ah, Knieprobleme. Sie laufen, oder? Da machen wir erst mal ein MRT. Vermutlich brauchen Sie Einlagen. Schon mal überlegt, ob Sie vielleicht mit dem Schwimmen anfangen wollen?« Er kritzelt ein paar Worte in Rudis Akte. »Wir sehen uns in vier Wochen.« Dann ist er auch schon wieder aus dem Zimmer gerauscht. Und da sitzt er nun, der Rudi. Einlagen? Schwimmen? Aber er ist doch erst Anfang 40! Nun ja, vermutlich hatten seine Stammtischkollegen recht. Vielleicht war Joggen doch keine so gute Idee. Rudi geht heim und setzt sich aufs Sofa. Am Abend trinkt er am Stammtisch zwei Bier statt eins. Die Laufschuhe lässt er ab sofort im Schrank liegen.

Was ist da nur passiert mit Rudi? Auf den ersten Blick hat Rudi für seine Gesundheit doch alles richtig gemacht! Er war dreimal die Woche aktiv, hat sein Herz-Kreislauf-System

aktiviert und sich dabei nicht überlastet. Doch leider können sich Probleme auch in diesem Fall einstellen. Denn vermutlich hat der Schreibtischheld Rudi noch nie ein Lauftechniktraining absolviert, beim Wort »Core-Stabilität« denkt er an den hiesigen Kirchenchor und das Dehnen nach dem Laufen ließ er regelmäßig zugunsten des wohlverdienten Feierabendbiers mit den Stammtischkollegen aus. Ein Mann und dehnen? Das ging dann wirklich zu weit!

Lieber Rudi, ich muss dich enttäuschen: Ein gutes Mobilitätsprogramm gehört auch für einen Hobbyläufer zum Training dazu. Denn meist führt der über den Tag durchs viele Sitzen verkürzte Hüftbeugermuskel zu einer fehlenden Hüftmobilität. Diese ist jedoch für eine gute Lauftechnik entscheidend. Wenn sie fehlt, kann die Hüfte beim Laufen nicht nach vorn geschoben werden und es wird »in der Hocke« gelaufen. Von der Seite sieht das dann so aus, als würde der Läufer weiterhin auf seinem Stuhl sitzen. Die fehlende Hüftmobilität führt also zu einer suboptimalen Lauftechnik und damit zu einer erhöhten Verletzungsanfälligkeit.

Aber auch eine fehlende Körperstabilität oder die Fähigkeit, die richtigen Muskeln beim Laufen anzusteuern, kann zum Problem werden. Wer den ganzen Tag auf seinem Allerwertesten sitzt und ihn nicht aktiviert, wird auch beim Laufen Probleme

haben, die Gesäßmuskulatur gezielt einzusetzen. Wer die Hüfte nicht gegen eine Seitwärtsbewegung stabilisieren kann, erhöht die Stoßbelastung auf das Gelenk darunter. Kurz: Probleme der Hüfte werden zu Problemen im Knie. Ich glaube, dass viele Läufer schlichtweg nicht spüren, welche Muskeln wie und wo arbeiten. Die Laufbewegung scheint ihnen so natürlich, dass sie nicht bewusst steuern (können), was ihr Körper da eigentlich gerade tut. Und dann wundern sie sich wie Rudi, wenn irgendwann das Knie schmerzt, der Rücken zwickt oder sie sich morgens so steif fühlen, dass der erste Gang zur Toilette zur Herausforderung wird. Daher mein dringender Appell an dich: Sei nicht wie Rudi! Werde lieber *Fit for Running*.

»Wer glaubt, keine Zeit für körperliche Fitness zu haben, wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen.«

Chinesisches Sprichwort

DAS RICHTIGE SCHUHWERK

Laufschuhe gibt es heutzutage in allen Formen und Farben, von den unterschiedlichsten Herstellern und für die verschiedensten Zwecke. Trailsschuhe oder Straßenschuhe, Minimalschuhe oder Dämpfungsschuhe, Neutralschuhe oder Stabilitätsschuhe – die Auswahl ist riesig und fällt oft schwer, gerade als Laufneuling.

Ich möchte das Thema Laufschuhe nicht ausführlich behandeln – dies würde ein eigenes Buch füllen. Dennoch möchte ich es anschneiden, denn Schuhe können sich auf den Laufstil auswirken und damit auch in Sachen Verletzungsanfälligkeit eine Rolle spielen. Ein guter Schuh gehört zum Laufen dazu! Aber was ist ein »guter« Schuh?

Wer erwartet hat, dass ich nun den perfekten Laufschuh empfehle, den muss ich leider enttäuschen, denn diesen gibt es nicht. Die Laufschuhwahl ist eine individuelle Angelegenheit. Welche Marke, welches Modell, ob minimal, gedämpft, »the newest shit« oder Altbewährtes – das musst du für dich selbst herausfinden. Ein Schuh, mit dem ich gut zurechtkomme, ist für dich oder Rudi vielleicht genau das Falsche. Es kommt auf Körperbau, Fußstruktur, Gewicht, Laufumfänge, Terrain, Lauftechnik, Tempo und noch einige Faktoren mehr an. Zudem setzt

die Laufschuhindustrie alle paar Jahre auf einen neuen Trend. Musste es vor ein paar Jahren noch so minimal wie möglich sein, strotzen die heutigen Schuhe wieder vor Foam, Dämpfung und seit Neuestem Carbon, um in ein paar Jahren vielleicht wieder in die Barfuß-Richtung zu gehen.

Ich möchte mich daher nicht für einen bestimmten Schuh oder ein bestimmtes Konzept aussprechen, sondern dir lediglich vier Tipps für deine persönliche Laufschuhauswahl an die Hand – oder besser: an den Fuß – geben:

1. Mache eine Laufanalyse in einem guten Laufschuhfachgeschäft.
2. Wähle den Schuh, mit dem du dich am wohlsten fühlst.
3. Wechsle zwischen unterschiedlichen Schuhen ab – für kurze Tempoläufe eher harte Schuhe, für langsame Longruns eher gedämpfte.
4. Verwende deine Schuhe nicht so lange, bis sie auseinanderfallen.

Wie viele Laufschuhe du dir zulegen möchtest, bleibt dir überlassen. Ich kenne Läufer, die seit Jahren, wenn nicht Jahrzehnten, mit dem gleichen Paar Schuhe laufen und keinerlei Probleme haben. Aber es gibt ja immer irgendwen, der mit dem Minimalaufwand das Maximale erreicht. Ob es deshalb sinnvoll ist, ist fraglich.

Genauso wenig braucht es einen ganzen Schrank voller Laufschuhe, um verletzungsfrei laufen zu können. Der Weg liegt, wie bei vielem, in der Mitte: Ich empfehle dir als Minimalausstattung ein gut gedämpftes Paar Laufschuhe für die langsamen, langen Läufe und ein etwas härteres, weniger gedämpftes Paar für die schnelleren Läufe. Als ambitionierter Läufer kannst du dir noch einen schnellen Wettkampfschuh zulegen. Das hat auch etwas mit dem Kopf zu tun, denn ein Wettkampfschuh macht einen am Tag des Wettkampfs schon allein durch das Gefühl, den schnellsten Schuh aus dem Schrank zu tragen, ein paar Sekunden schneller. Im Sinne der Laufgesundheit macht es durchaus Sinn, zwischen verschiedenen Schuhen abzuwechseln, weshalb ein oder zwei zusätzliche Paare im Schrank nicht schaden. So viel zum Thema Gesundheit – nun zum Thema Design und Style und zu mir selbst.

*»Für müde Füße ist
jeder Weg zu lang.«*
Georg Büchner

Als bekennender »Laufschuh-Addict« habe ich deutlich mehr als die nötigen zwei bis vier Laufschuhe im Schrank. Es kommen bei mir noch etliche Paare fürs gute Gefühl hinzu – das Auge läuft ja schließlich mit. In diesem Punkt bin ich wohl ein Opfer

der Laufschuh-Marketing-Industrie – dies jedoch in vollem Bewusstsein und in voller Inbrunst. Ich liebe meinen großen Stall an Laufschuh-Babys und es kommen alle paar Monate ein paar neue hinzu. Dies mache ich nicht, um meine Laufgesundheit zu verbessern, sondern einzig und allein zur Befriedigung meines Fashion-Bewusstseins. Ob du die Fashion- oder die Gesundheitsvariante für dich wählst, darfst du ganz für dich allein entscheiden. Hauptsache, du fühlst dich wohl damit.

MINDSET

»Ich werde Sie nicht mit meinen Nadeln heilen, Frau Dannwolf. Aber wir werden zusammen herausfinden, warum Sie so viel

laufen müssen.« Dies ist ein Zitat des Arztes, der mir den Weg zur Heilung meines Knies geebnet hat. Dieser auf Schmerztherapie spezialisierte Hausarzt, der mich mit Akupunkturnadeln behandelte, hatte verstanden: Der Kopf ist der Schlüssel zu allem, insbesondere zur Gesundheit. Ich möchte damit nicht sagen, dass ich mich mit meinen Gedanken geheilt habe. Aber die Beschäftigung mit der Frage, warum ich meinte, so viel laufen zu müssen, hat mich auf den richtigen Weg gebracht: hin zu einer veränderten Einstellung zu mir, meiner Leistungsfähigkeit, meinem Training, dem Laufen und vermutlich sogar zum Leben. Diese Frage – und die Antwort darauf – war mein Schlüssel zu einem Weg, der mir Heilung ermöglicht hat.



Die Laufschuhwahl ist eine individuelle Angelegenheit.

*»Es sind nicht unsere Füße,
die uns bewegen,*

es ist unser Denken.«

Chinesisches Sprichwort

Dies hat nicht unbedingt etwas mit Spiritualität zu tun, sondern setzt auf einer sehr körperlichen Ebene an. Das Gehirn ist die Schaltzentrale des Körpers. Es nimmt Außenreize auf, verarbeitet sie und löst Prozesse im Körper aus, um darauf bestmöglich zu reagieren. Wenn man sich durch übersteigerten Ehrgeiz immer wieder über seine Grenzen treibt, sich ständig bis zur völligen Erschöpfung verausgabt, jeden Trainingslauf als Wettkampf versteht, dann reagiert der Körper darauf. Er befindet sich dauerhaft im Überlebensmodus, schüttet Adrenalin aus, übersäuert und verbraucht alle Reserven.

Die Muskeln werden hart – und irgendwann spröde. Das Fight-or-Flight-Prinzip (kämpfen oder fliehen) hat Hunderttausende von Jahren das Überleben der Menschen gesichert – es funktioniert perfekt für eine gewisse Dauer. Aber irgendwann sind die Reserven erschöpft. »Mind over Body« (Geist über Körper) ist in der Theorie ein toller Motivationsspruch. In der Realität gilt er jedoch nur eine gewisse Zeit lang – bis der Körper ausgebrannt ist und sich einfach »abschaltet«. Willkommen im Läufer-Burn-out.

Bitte denke also – bei allem Ehrgeiz – daran: Das Laufen ist kein Wettkampf! Es ist ein wundervolles Abenteuer, bei dem du, mit kindlicher Neugier, immer wieder Neues lernen darfst. Es ist ein wertvolles Geschenk, das du genießen und auskosten kannst. Es ist eine Spielwiese, die zum Austoben da ist, die dich aber auch manchmal dazu einlädt, innezuhalten und den Wolken beim Vorbeiziehen zuzuschauen.

*Die richtige Balance zwischen Belastung
und Erholung – ein Schlüssel zu mehr
Laufgesundheit*



LEISTUNGSPLATEAU UND MOTIVATIONSLOCH

Wenn es nicht mehr läuft, kann dies mehrere Gründe haben. Auf zwei davon möchte ich im Folgenden eingehen. Im ersten Fall, dem Leistungsplateau, läuft es noch, aber eben nicht mehr schneller. Dies kann für leistungsorientierte Athleten zu einem schwerwiegenden Problem werden. Aber auch für jeden Hobbyathleten, der die Zeiten, Leistungssteigerungen und Erfolge von anderen Läufern betrachtet und sich irgendwann fragt, warum es bei ihm selbst nicht schneller läuft, kann dies demotivierend sein.

Was zum zweiten Fall führt: dem Motivationsloch. Irgendwann ist man so frustriert angesichts der eigenen vermeintlichen Talentfreiheit in Sachen Laufen, dass man die Laufschuhe an den Nagel hängt. Schade eigentlich, denn meist hätte man nur an ein paar Stellschrauben drehen müssen, um weiterhin mit Spaß und vielleicht sogar dem einen oder anderen persönlichen Lauferfolg weiterlaufen zu können. Erster Schritt auf diesem Weg ist übrigens, sich nicht und unter keinen Umständen mit anderen zu vergleichen.

Aber auch ohne Leistungsanspruch kann man ins Motivationsloch fallen, nämlich dann, wenn sich ein recht unbeliebter Ge-

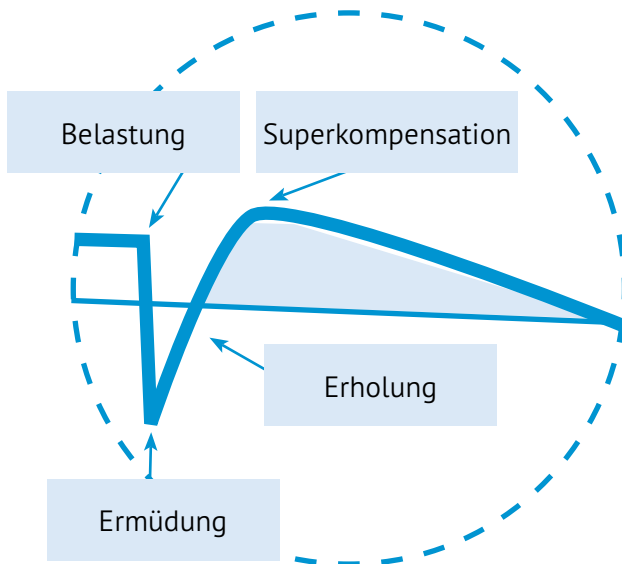
selle breitmacht: der innere Schweinehund. Wie du ihn zähmst und wie du wieder mehr Schwung in dein Training bekommst, verrate ich dir auf den nächsten Seiten.

LEISTUNGSPLATEAU – WENN DER KÖRPER NICHT MEHR KANN

»Der Grund, warum viele Hobbyläufer nicht schneller werden, liegt darin begründet, dass die langsamen Läufe zu schnell und die schnellen Läufe zu langsam gelaufen werden.« Ich weiß nicht mehr, von welchem Athleten diese Aussage stammt, aber ich muss bei meinem Training immer wieder daran denken. Um dich im Training zu verbessern – egal, ob du mehr Muskeln aufbauen oder schneller laufen möchtest –, ist es entscheidend, Trainingsreize richtig zu setzen. Nach einer Trainingsbelastung, die eine Störung der Homöostase darstellt (also des Gleichgewichts der physiologischen Körperfunktionen), kommt es zunächst zu einem Abfall der Leistungsfähigkeit. Während der Erholungspause regeneriert der Körper und passt sich an die Belastung an, um einen über dem Ausgangsniveau liegenden

Leistungszustand zu erreichen. Wird der nächste Belastungsreiz zum richtigen Zeitpunkt und in der richtigen Intensität gesetzt, kann die Trainingsleistung Stück für Stück nach oben versetzt werden. Man spricht von der sogenannten Superkompensation. Dies ist ein vereinfachtes, aber weitverbreitetes Modell zur Trainingssteuerung.

Werden die Reize zu früh gesetzt, kommt es zu Überlastungssymptomen: Die Leistungs spirale dreht sich nach unten, du befindest dich im sogenannten Übertraining. Werden die Trainingsreize zu selten gesetzt, kommt es zu einer Leistungsstagnation oder einem Leistungsabfall. Beides ist in der Läuferwelt häufig anzutreffen.

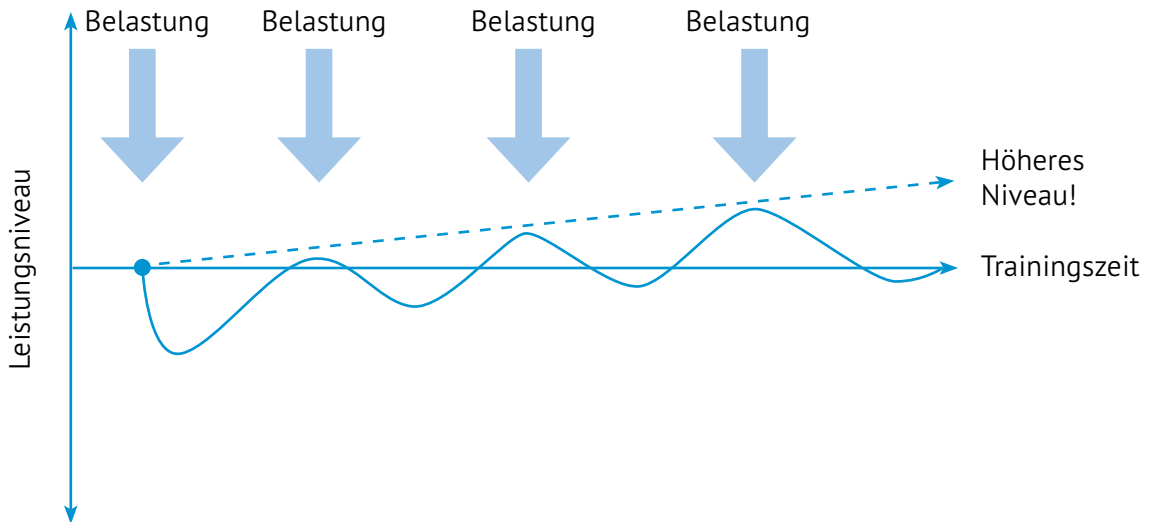


Schematische Darstellung des Modells der Superkompensation

Die Übermotivierten kämpfen mit Laufverletzungen oder befinden sich im Übertraining und erreichen damit ebenso wenig Trainingsfortschritte wie die Gelegenheitsläufer, die schlichtweg zu selten laufen, um Leistungsverbesserungen zu erzielen.

Aber nicht nur der Zeitpunkt des Trainings ist wichtig, sondern auch die Intensität des Reizes. Hast du schon einmal die Aussage von einem Läuferkollegen gehört, dass er trotz regelmäßigen Laufens nicht schneller wird? Geht es dir vielleicht sogar selbst so? Dies passiert häufig dann, wenn immer die gleiche Strecke im gleichen (Wohlfühl-) Tempo gelaufen wird. Dreimal pro Woche 30 Minuten immer die gleiche Strecke zu laufen, ist für Kopf und Körper eine großartige Sache und perfekt für dein Herz-Kreislauf-System. Schneller wirst du dadurch in der Regel nicht. Dein Körper passt sich an deinen Trainingsalltag an. Wenn der absolvierte Lauf keinen außergewöhnlichen Trainingsreiz für dich darstellt, kann auch keine Superkompensation stattfinden. Es werden also keine Prozesse in deinem Körper angestoßen, die dich auf ein höheres Leistungsniveau heben.

Gute Trainingspläne enthalten daher immer einen ausgewogenen Mix aus Läufen in verschiedenen Trainingsbereichen, abgestimmt auf das jeweilige Trainingsziel. Innerhalb der Woche wechseln sich lang-



Leistungssteigerung durch das Setzen richtiger Trainingsreize

same Fettstoffwechselläufe, schnellere Ausdauerläufe und harte Tempoläufe oder Intervalltraining ab, um dann im Verlauf der Trainingswochen Intensität und Pensum Stück für Stück nach oben zu schrauben. Oft findet dies in einem 4-Wochen-Rhythmus statt: Drei Wochen lang wird die Intensität gesteigert, in Woche 4 etwas Belastung herausgenommen, um dann in Woche 5 auf einem leicht erhöhten Trainingsniveau in einen neuen Trainingszyklus zu starten.

Wenn du für einen Wettbewerb oder ein bestimmtes Ziel trainierst, tust du gut daran, dir einen Trainingsplan zurechtzulegen. Dies gibt deinem Training Struktur und ein gewisses Maß an Sicherheit, dieses Ziel

auch zu erreichen – vorausgesetzt, dass du es dir nicht zu hoch gesteckt hast.

Die Bezeichnungen und die genaue Einteilung der unterschiedlichen Trainingsbereiche variieren, werden jedoch alle von verschiedenen Pulsbereichen definiert, die in Abhängigkeit vom Maximalpuls in Prozentzahlen angegeben werden. Um das Training sinnvoll nach diesen Bereichen gestalten zu können, muss man seinen Maximalpuls kennen. Dieser kann zum Beispiel durch einen Maximalbelastungstest ermittelt werden. Aber Achtung: Eine maximale Ausbelastung ist nicht für alle Trainierenden geeignet! Insbesondere bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist davon dringend abzura-

ten und das Training sollte generell unter Aufsicht von Fachpersonal durchgeführt werden.

Eine Alternative ist die Laktatleistungsdiagnostik – die Bestimmung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Diese ist nicht nur genauer, sondern kann auch ohne komplette Ausbelastung brauchbare Werte zur Trainingssteuerung liefern. An dieser Stelle möchte ich vorausgreifen: Für die von mir erstellten Trainingsprogramme wirst du weder das eine noch das andere benötigen, denn du wirst den aus meiner Sicht wichtigsten Gradmesser im Training verwenden: dein eigenes Körpergefühl.

MOTIVATIONSLOCH – WENN DER KOPF NICHT MEHR WILL

Vielleicht hast du schon einmal erlebt, dass dir die Motivation zum Laufen fehlt? Ab und zu ist dies völlig in Ordnung und vielleicht ein Zeichen dafür, dass dein Körper Ruhe benötigt. Hält dieses Gefühl jedoch mehrere Tage oder Wochen an, bist du vermutlich in ein Motivationsloch gerutscht. Um da wieder herauszukommen oder um gar nicht erst hineinzufallen, möchte ich dir zwei Anregungen mitgeben, die beide mit dem Wichtigsten zu tun haben, was es in Sachen Sport gibt: Spaß!

Fehlende Abwechslung – der Spaßkiller

Auch wenn du kein bestimmtes Leistungsziel verfolgst, kann Abwechslung im Training einen entscheidenden Vorteil haben: Sie verhindert Langeweile. Ein abwechslungsreich gestaltetes Training kann eine sehr gute Hilfe sein, wieder neuen Schwung in dein Training zu bekommen. Probiere einfach mal etwas Neues aus und beobachte, wie sich das auf dich und deine Motivation auswirkt. Dabei sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Du kannst innerhalb deiner Sportart variieren, also wie gerade geschrieben in unterschiedlichen Tempi verschieden lange Strecken laufen, oder du trainierst außerhalb deiner Sportart, machst also das weiter oben beschriebene Crosstraining. Auch Einheiten im Kraft- und Kraftausdauerbereich lassen sich problemlos in deine Laufroutine integrieren, was ich dir bei den zwölf Trainingsprogrammen in Kapitel 4 zeigen werde. In Kapitel 3 gebe ich dir vorbereitend einen großen Pool an Übungen und Trainingsanregungen an die Hand, um dein Workout abwechslungsreich und wirkungsvoll zu gestalten.

Schränke dich dabei nicht ein und mache dir auch keine Vorgaben. Trainiere das, auf was du am heutigen Tag Lust hast, so lange (oder so kurz), so intensiv (oder so locker), wie du

möchtest und es sich für dich gut anfühlt. Befreie dich vom inneren Druck, dies oder das erreichen zu müssen oder irgendwen beeindrucken zu wollen. Höre in dich hinein – dein Körper wird dir sagen, was das Richtige für dich ist. Und du wirst sehen: Mit dieser Leichtigkeit und Unbeschwertheit wird auch der Spaß am Training zurückkehren.

Der innere Schweinehund – und wie du ihn bespaßt

Jeder kennt ihn und niemand mag ihn: den inneren Schweinehund. Im Gegensatz zu einem vierbeinigen Begleiter, der motiviert, tröstet und aufmuntert, macht der innere Schweinehund nur eins: runterziehen. Anstatt Stöckchen zu holen, wirft er Steine in den Weg. Und die sind manchmal so groß, dass das Aufraffen zum Sport zur unüberwindbaren Hürde wird. Aber damit ist jetzt Schluss! Im Folgenden erhältst du ein paar mit Humor verfasste Tipps und Tricks, wie du ihn bespaßen, zähmen und bestenfalls sogar in eine Wettkampfsau verwandeln kannst.

Zeig ihm, wer das Herrchen oder Frauchen im Haus ist!

Die wichtigste Regel im Umgang mit deinem Schweinehund: Mache dich zum Rudelführer! Solange er seine Pfoten unter deinem Tisch hat, gibst du den Ton an. Also lege ihn an die kurze Leine. Du hältst die Zügel in

der Hand. Wenn du ihn richtig lenkst, stehen dir alle Wege offen.

Gib ihm klare Regeln!

Ein Schweinehund muss wissen, wo der Hase langläuft. Also bringe ihm Routinen bei. Ein bestimmter Tag, eine bestimmte Uhrzeit, kein »Wenn und Aber«. Bleibe konsequent und lass keine Ausreden zu. Auch wenn es am Anfang schwerfällt – es wird sich lohnen! Auf einmal steht dein Schweinehund bettelnd vor der Tür und möchte raus, ohne dass du ihn hinter dir herzerren musst. Dann wirst du verwundert auf den Wochenplan schauen und denken: »Was? Eigentlich ist heute Ruhetag!«

Belohne ihn!

Ein wichtiges Mittel zur Konditionierung deines Schweinehundes ist die Belohnung. Da er ein verfressenes Ding ist, funktionieren Leckerli besonders gut. Aber auch die Aussicht auf ein paar entspannte Stunden im Körbchen oder eine lange Streicheleinheit können Wunder bewirken. Male dir die Belohnung so detailliert wie möglich aus und halte ihm das Bild beim Laufen vor die Nase wie dem Esel die Karotte. Dann wirst du sehen, wie er läuft: weiter und immer weiter.

Spiele mit ihm!

Schweinehunde hassen nichts mehr als Langeweile. Also locke ihn mit Abwechslung und Spaß aus dem Hinterhalt. Laufe seine

Lieblingsrunde, baue Spielpausen ein, lass ihn rennen und dann wieder entspannt rumtrödeln. Lass ihn die Natur entdecken und räume ihm genügend Zeit ein, um herumzuschneffeln und sich umzuschauen. Du wirst sehen: Je weniger Druck du aufbaust und je spielerischer du dein Training gestaltest, desto weniger wird er sich wehren.

Vergiss nicht die Erholung!

An alle Ehrgeizigen unter euch, vergesst bitte nicht: Auch ein Schweinehund braucht mal eine Pause! Das darfst du ihm nicht übel nehmen. Wenn die Pfoten wund sind und er hechelt wie ein alter Ackergaul, dann gönne ihm ein wenig Entspannung. Dann kann er sich die Wunden lecken und wird beim nächsten Mal wieder umso schneller mit dir herumtollen.

Verbünde dich mit ihm!

Wenn du deinen Schweinehund gezähmt hast, mache ihn dir zum Freund. Wenn ihr an einem Strang zieht, seid ihr unschlagbar! Gemeinsam läuft es sich einfach leichter als allein. Und eines Tages wird er vielleicht sogar vor dir herlaufen und dich hinter sich herziehen.

Mache ihn zur Wettkampfsau!

Nun folgt der letzte Schritt: das Abrichten – kein Muss, aber wenn du ehrgeizig bist, eine logische Folge. Melde dich und deinen Schweinehund zu einem Wettkampf an. Lass ihn die Medaillenfährte aufnehmen und sich voll auf das eine Ziel konzentrieren. Und wenn ihr zusammen am Start steht, lass die Leine los! Lass ihn Wettkampfblut lecken. Danach musst du nur noch eins tun: zuschauen, wie er sich langsam verwandelt – in die Wettkampfsau, die er immer sein wollte. Und du wirst lächelnd ins Ziel laufen und voller Stolz denken: »Wahnsinn! Das hätte ich nie für möglich gehalten.«

GEWICHTSFALLE UND KÖRPERSTRAFFUNG

Wer meiner Gruppe »Team Lauf-Liebe« auf Facebook beitreten möchte, muss eine Frage beantworten: »Warum liebst du das Laufen?« Der größte Teil der Antworten lautet: »Ich mache das für meinen Kopf.« Viele nennen das Erlebnis in der Natur als Grund. Auch die Antwort »Laufen bedeutet für mich Freiheit« ist sehr beliebt. Alles hat mit dem Kopf, der Psyche, dem geistigen Wohlbefinden zu tun. Laufen als Therapie, als Auszeit vom Alltag, als Waschmaschine für den Kopf. Nur sehr wenige der Befragten geben an, Laufen als Gewichtskontrolle oder zum Abnehmen zu betreiben. Ich persönlich glaube, dass die Anzahl derer, die es (auch) tun, um nicht zuzunehmen oder mehr essen zu können, sehr viel höher ist. Vermutlich ist es in vielen Fällen eine Mischung aus beidem.

Der Gedanke, durchs Laufen abzunehmen oder das Gewicht zu halten, ist durchaus berechtigt. Von allen Ausdauersportarten rangiert das Laufen ganz oben, wenn es um die Anzahl der verbrannten Kalorien pro Stunde geht. Abhängig von Körpergewicht, Alter, Geschlecht, Trainingszustand, Trainingsintensität und von weiteren Faktoren kann man beim Laufen in etwa zwischen 500 und 800 Kilokalorien pro Stunde verbrennen.

Moderne Pulsuhren ermitteln, unter Angabe der persönlichen Körperdaten und in Abhängigkeit von der gemessenen Pulsfrequenz, den Kalorienverbrauch automatisch.

Zum Kalorienverbrauch während des Trainings kommt der sogenannte Nachbrenneffekt. Dieser sorgt dafür, dass du auch nach dem Training, insbesondere nach intensiven Einheiten wie Tempodauerläufen, Intervallen oder High-Intensity-Training, Kalorien verbrennst, da der Körper weiterhin auf erhöhter Betriebstemperatur läuft.

Laufen verbrennt also Kalorien – während du es tust und auch danach. Es ermöglicht dir, das eine oder andere Stück Schokolade mehr zu naschen. Und dennoch hört man immer wieder die Aussage: »Ich laufe und nehme trotzdem nicht ab.« Was sind die möglichen Gründe?

ÜBERSCHÄTZUNG DES KALORIENBEDARFS

Mit dem Abnehmen ist es ziemlich einfach – zumindest in der Theorie: Nimmt man mehr Kalorien zu sich, als man verbraucht, nimmt man zu, sind es weniger Kalorien, nimmt

man ab. Entscheidend fürs Abnehmen ist also, dass ein Kaloriendefizit erzielt wird. Dies gelingt entweder, indem man weniger isst (geringere Kalorienaufnahme) oder indem man sich mehr bewegt (höherer Kalorienverbrauch). Doch wer sich, beschwingt durchs gute Gewissen eines absolvierten Laufes, zu viel oder das Falsche auf den Teller lädt, wird keine Veränderung auf der Waage bemerken. Im Gegenteil: Er wird vielleicht sogar zunehmen. Laufen ist also kein Freifahrtschein, um beim Essen doppelt zuzuschlagen. Wer die Menge dessen, was er sich durchs Laufen zusätzlich an Essen leisten kann, überschätzt, wird keinen Abnehmerfolg erzielen.

»You can't outrun a bad diet.«

Unbekannt

Wenn du abnehmen möchtest, solltest du eine Kombination aus mehr Bewegung und leichtem Kaloriendefizit bei ausgewogener, gesunder Ernährung anstreben. Radikalkuren oder Diäten sind ein No-Go, ebenso der Ansatz, gegessene Kalorien zwanghaft abtrainieren zu wollen. Ernährung und Bewegung sollten immer Hand in Hand gehen, und zwar in liebevoller Einstellung zu dir selbst und deinem Körper.

An dieser Stelle ein Hinweis: Der Wunsch, man könne an bestimmten »Problemzonen«

wie Bauch, Beinen oder Po abnehmen, bleibt genau das: ein Wunsch. Das gezielte Abnehmen an bestimmten Körperstellen ist nicht möglich, denn die Stellen, an denen sich Fettdepots einlagern, sind genetisch festgelegt. Zwar lässt sich mit einer Kombination aus Kaloriendefizit und entsprechender Ernährung der Körperfettanteil reduzieren und man kann mittels gezieltem Kraft- oder Kraftausdauertraining den Körper in gewissem Rahmen formen. Bei gleichem Training und gleicher Ernährung kann dies bei unterschiedlichen Menschen jedoch zu ganz unterschiedlichen Resultaten führen. Orientiere dich nicht an irgendwelchen Fitnessvorbildern, sondern bewerte, welche Ziele im Hinblick auf deinen eigenen Körper realistisch sind. Deine Gesundheit und dein Wohlbefinden sollten dabei immer im Vordergrund stehen.

MUSKELABBAU

Wer einen Abnehmwunsch hat und neu mit dem Laufen beginnt, kann in Kombination mit der richtigen Ernährung und dem oben erwähnten Kaloriendefizit dieses Ziel gut erreichen. Dabei sind jedoch zwei Dinge zu beachten:

1. Wer nur Ausdauertraining betreibt und sich im Kaloriendefizit befindet, kann verstärkt Muskelmasse abbauen. Dann zeigt sich vielleicht die gewünschte Verände-

rung bei der Zahl auf der Waage, aber die Körperzusammensetzung, also der Anteil von fettfreier Masse zu Fettmasse, verschiebt sich in eine ungünstige Richtung. Der Körper ist zwar dünn, aber unter Umständen nicht so straff, wie man sich das wünscht.

2. Der geringere Anteil an Muskelmasse wirkt sich negativ auf den Grundumsatz aus. Je weniger Muskeln der Körper besitzt, desto weniger Kalorien verbraucht er in der Alltagsbewegung. Muskeln sind die Kraftwerke des Körpers: Wer viele davon hat, verbrennt auch in der Ruhe mehr Kalorien.

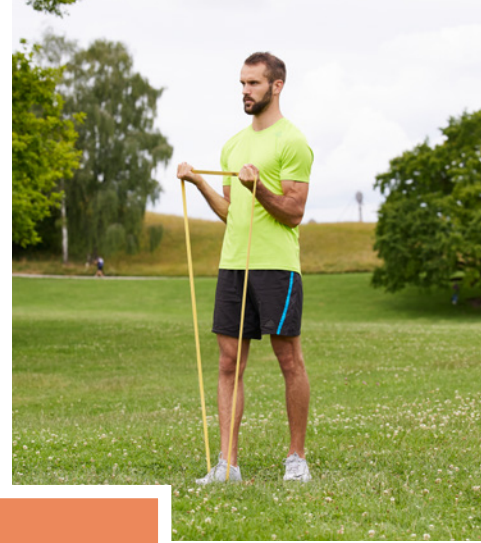
Deshalb ist es beim Wunsch nach Gewichtsabnahme oder Körperstraffung ratsam, neben dem Laufen auch Kraft- oder Kraftausdauertraining in das Training einzubauen. In Sachen Ernährung sollte auf eine ausreichende Proteinzufuhr geachtet werden, um dem Muskelabbau entgegenzuwirken.

GEWÖHNUNGSEFFEKT

Das Schöne am Laufen im Hinblick auf die Leistungssteigerung ist, dass man bei entsprechendem Training besser wird. Man kann also bei gleicher Geschwindigkeit in einem niedrigeren Pulsbereich laufen oder umgekehrt bei gleichem Puls schneller laufen. Im Hinblick auf den Kalorienverbrauch bringt dies einen Nachteil mit sich:

Man verbraucht bei gleicher Intensität in der gleichen Zeit weniger Energie. Das bedeutet konkret: Wenn du deine Hausstrecke über längere Zeit im gleichen Tempo läufst, kann es sein, dass du im Laufe der Zeit immer weniger Kalorien dabei verbrennst. Wie beim Leistungsplateau hat sich der Körper an die Belastung gewöhnt. Es kommt zu keiner außergewöhnlichen Störung der Homöostase mehr und damit auch zu keiner verstärkten Ankurbelung des Stoffwechsels. Daher ist es auch im Hinblick auf den Kalorienverbrauch ratsam, immer wieder neue Reize im Training zu setzen.

*»Wer immer tut, was er
schon kann, bleibt immer das,
was er schon ist.«*
Henry Ford



*»Ein Ziel ohne Plan
ist nur ein Wunsch.«*
Antoine de Saint-Exupéry



TRAINIERE SMARTER!

So erreichst du deine Trainingsziele

Wie im vorangegangenen Kapitel dargestellt, bin ich überzeugt davon, dass »höher, schneller, weiter« nicht immer der beste Weg zum Ziel ist – vor allem langfristig gesehen. Der Leitgedanke, nach dem ich die Trainingsprogramme in diesem Buch konzipiert habe, ist daher: »Train smarter, not harder.« Ich möchte dich dazu einladen, künftig SMARTER zu trainieren, und dir in diesem Kapitel erläutern, was genau das bedeutet.

Smart heißt übersetzt »schlau«, »clever« oder »klug«. Ein smartes Training bedeutet also, dass du dir einen Plan machst, wie du es – in Bezug auf Ressourcen, Durchführung und Zielsetzung – intelligent gestalten kannst. Ich habe mir diesen Begriff zunutze gemacht, um dir die wichtigsten Bausteine näherzubringen, auf denen mein Trainingskonzept aufgebaut ist.

In der Mitte des Konzepts steht das Laufen – Running. Es ist Kernelement und Verbindungsstück zwischen allen anderen Bausteinen: Stabilität, Mobilität und Ausdauer – die klassischen konditionellen Fähigkeiten – sowie Terrain, Equipment und Regeneration. So wird ein ganzheitliches Konzept geschaffen, das dich SMARTER zu deinem Trainingserfolg führt.

DAS SMARTER- PRINZIP

- S** – Stabilität
- M** – Mobilität
- A** – Ausdauer
- R** – Running
- T** – Terrain
- E** – Equipment
- R** – Regeneration

S - STABILITÄT

Hand aufs Herz: Wie oft baust du Stabilitätsübungen in dein Training ein? Meiner Erfahrung nach wird dieser Teil des Trainings von den meisten Läufern eher stiefmütterlich behandelt. Wenn Kraft und Stabilität trainiert werden, dann meist nicht regelmäßig. Darüber hinaus werden oft nicht die richtigen Übungen gewählt, also solche, die für Läufer Sinn machen und die im Hinblick auf die jeweilige Zielsetzung funktionell sind. Da Körperstabilität für Läufer bezüglich der langfristigen Körpergesundheit sowie im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes jedoch unverzichtbar ist, ist das Stabilitätstraining ein wichtiger Baustein aller Trainingsprogramme.

Hierbei soll es in erster Linie darum gehen, Kraft in all jenen Körperpartien aufzubauen, die für einen gesunden Laufstil nötig sind. Es werden aber auch bewusst jene Körperpartien einbezogen, die beim Laufen ansonsten vernachlässigt werden. Je nach Trainingsprogramm gibt es verschiedene Schwerpunkte. Unterschieden wird grundsätzlich bei allen Programmen zwischen ...

- aktivierenden Übungen als Teil des Warm-ups und
- kräftigenden Übungen als Teil des Work-outs.

Dabei ist das Ziel nicht, möglichst viel Muskelmasse aufzubauen – hierfür wären andere Trainingskonzepte notwendig. Die Zielsetzung liegt vielmehr darin, eine gute Haltemuskulatur zu entwickeln, die dem Körper Stabilität in allen Bewegungsebenen verleiht und es ermöglicht, die (Lauf-)Bewegung bewusst zu kontrollieren. Dabei kann das Ziel entweder die Körperstraffung und -formung (ästhetischer Aspekt) oder die Körpergesundheit (gesundheitlicher Aspekt) sein.

GRUNDÜBUNGEN

Bei der Auswahl der Übungen habe ich mich grob an den fundamentalen Bewegungsmustern des funktionellen Trainingsansatzes orientiert, ihn aus Gründen der Praktikabilität und Abwechslung jedoch an einigen Stellen aufgebrochen. Es ist wichtig zu verstehen, dass keine Übung oder Bewegung per se funktionell oder nicht funktionell ist. Es kommt immer auf die Zielsetzung an. »Funktionell« bedeutet im Kern, dass das Training einen bestimmten Zweck erfüllt beziehungsweise einem bestimmten Ziel dient. Funktionelles Training für einen Kraftsportler sieht anders aus als das Training für einen Läufer. Für einen verletzten Athleten können andere Übungen funktionell sein als für einen gesunden.

Da die meisten Sportarten im Stehen und nicht im Sitzen ausgeübt werden und sowohl im Alltag als auch im Sport häufiger mehrgelenkige als eingelenkige Bewegungen zu finden sind, wird unter funktionellem Training im engeren Sinn meist ein Training verstanden, das komplexe Bewegungsabläufe umfasst, bei denen mehrere Gelenke, Muskeln, Muskelgruppen oder -ketten gleichzeitig beansprucht werden. Der Fokus geht weg vom Training des einzelnen Muskels hin zum Trainieren von Bewegungsabläufen. Michael Boyle, einer der führenden Experten im funktionellen Training, spricht von der Fähigkeit, das Körpergewicht auf allen Bewegungsebenen zu stabilisieren.

Die Übungen in den folgenden Trainingsprogrammen werden mit dem eigenen Körpergewicht, mit dem Super- oder Mini-band oder durch den Einsatz von Hilfsmitteln wie Bänken, Bäumen oder Mauern durchgeführt. Sie werden ausführlich in Kapitel 3 vorgestellt. Im Folgenden findest du die wichtigsten grundlegenden Bewegungsmuster beziehungsweise Grundübungen.

Squat (Kniebeuge)

Der Squat (siehe ab Seite 104), auch bekannt als Kniebeuge, ist das in der Fitnesswelt wohl bekannteste Bewegungsmuster. »Gesquatet« wird im Krafraum und in Fitnesskursen, mit Gewicht und ohne, auf beiden Beinen oder einbeinig sowie in unzähligen Varianten. Meist ist das Ziel ein durchtrainierter »Booty«, also eine wohlgeformte Gesäßmuskulatur, oder starke Beine. Das macht Sinn, denn beim Kniebeugen werden der Quadrizeps (obere Vorderschenkelmuskulatur), die ischiocrurale Gruppe (hintere Oberschenkelmuskulatur oder Hamstrings) und der *Glutaeus maximus* (großer Gesäßmuskel) trainiert. Daneben kommen als Hilfsmuskeln noch der Rückenstrecker, die Wadenmuskulatur sowie die Bauchmuskeln zum Einsatz.



Grundübung 1: Der Squat