

PROF. BILLY SPERLICH | THORSTEN DARGATZ

LAUFEN

DAS EINSTEIGERBUCH

Basics, Motivation,
Trainingsprogramme



G|U

THEORIE

Liebe auf den ersten Schritt	5
GESUNDWUNDER LAUFEN	7
Zum Laufen geschaffen	8
Ganz die Alten ...	9
Das beste Medikament	10
Extra: Joggen als Jungbrunnen	13
Zivilisationsleiden hinter sich lassen	14
Zuerst zum Arzt	15
Laufen mit Diabetes	17
Laufen trotz Herzleiden	20
Laufen und Rückenschmerzen	22
Extra: Die Muskulatur des Rückens	23
Laufend gegen Arthrose	24
Sich starke Knochen laufen	25
Pfundigen Ballast loslassen	27

PRAXIS

SCHRITT FÜR SCHRITT	31
Schuhe und Kleidung	32
Gut investiert: hochwertige Laufschuhe	32
Extra: Laufschuh-Komponenten	36
Gutes Klima: Laufkleidung	38
Die richtige Belastung	40
Bloß nicht übertreiben!	40
Extra: Grundsätze des Laufens	42
Aerobe Bewegung	45
Extra: Lob der Superkompensation	47
Schön tief durchatmen	52
Extra: Der 4-Schritt-Atemrhythmus	54
Temperatúrausgleich	55
Clever trinken	56
Die Technik des Laufens	58
Walking-Technik	59
Die richtige Lauftechnik	60
Stretching	62
Kleines Dehnprogramm	63
Motiviert drangleiben	68
Der zweigeteilte Geist	69
Extra: Gegen den akuten Schweinehund	71

Trainingspläne für jeden Bedarf	72
Die 3 Starterprogramme	74
Von 5 auf 10 Kilometer	78
Schlankmacher-Trainingsplan	80
Das Anti-Stress-Programm	82

GANZHEITLICH TRAINIEREN 85

Muskeltraining	86
Die Kraftpakete des Körpers	87
Mehr Kraft für Läufer	89
Kraft-Übungsprogramm	91
Im Trend: Functional Fitness	96
Der Fitnessstudio-TÜV	97

Alles im Gleichgewicht	98
Was ist Koordination?	99
Einfach nebenbei trainieren	100
Kleines Koordinationstraining	102
Tolle Ergänzungen: Tai Chi und Qi Gong	105

Wie Läufer clever essen	106
Essen Sie sich fit	106
Nährstoffe	108
Extra: Salz und Zucker	114
So ist das mit den Kalorien	115
Extra: Essen für die Seele	116
Extra: Interview	118
Vegetarische Ernährung	120



SERVICE

Wichtige Fitnessbegriffe	122
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	123
Sachregister	124
Übungsregister	126
Impressum	127





GESUNDWUNDER LAUFEN

LAUFEN IST SEIT URZEITEN IN DER DNA DES MENSCHEN VERANKERT. HEUTE HABEN WIR UNS ABER EHER ZUR RUHE GESETZT – ZU UNSEREM EIGENEN SCHADEN. ES IST DAHER HÖCHSTE ZEIT, ETWAS ZU UNTERNEHMEN.

Zum Laufen geschaffen	8
Zivilisationsleiden hinter sich lassen	14



ZUM LAUFEN GESCHAFFEN

»Lucy« war keine Schönheit, zumindest nicht nach heutigen Maßstäben. Nur einen Meter groß, am ganzen Körper stark behaart und wenn sie lächelte, zeigten sich etliche Lücken zwischen den braunen Zähnen. Trotzdem war und ist sie etwas ganz Besonderes. Forscher fanden Teile ihres Skeletts 1974 in Äthiopien; es gibt auch Wissenschaftler, die es für männlich halten. Der *Australopithecus afarensis* »Lucy«, benannt

nach einem Song der Beatles, lebte vor rund 3,2 Millionen Jahren. Zwei Eigenschaften zeichneten das Individuum aus: Es ging aufrecht durchs Leben und war extrem ausdauernd – bis zu 40 Kilometer täglich war Lucy meist laufend unterwegs, um ausreichend Nahrung zu finden. Evolutionsbiologen nehmen an, dass es genau diese beiden Eigenschaften waren, die den Menschen zu dem gemacht haben, was er heute ist.

Ganz die Alten ...

Der noch junge Forschungszweig der Epigenetik ist ebenfalls bereits zu hochinteressanten Ergebnissen gekommen. Epigenetiker untersuchen die Zusammenhänge zwischen Genen und Lebensstil. Sie fanden heraus, dass sich das menschliche Erbgut in den letzten 10 000 Jahren nicht mehr verändert hat. Nicht allein die Gene sind also dafür verantwortlich, ob wir gesund oder malade durchs Leben gehen, sondern vor allem unser Lebensstil. Denn je nachdem, wie wir mit unserem Körper umgehen, können wir bestimmte Gene ein- oder ausschalten. Ernährung, Stress, Liebe und Zuneigung, Sport oder Bewegungsmangel sind in der Lage, unsere Zellen umzuprogrammieren – zum Guten wie zum Schlechten. In diesem Buch geht es natürlich um die Dinge, die Sie tun können, um alles zum Guten zu wenden. Wenn Sie also mehr Energie und Kraft möchten, sich gesünder und begehrenswerter fühlen wollen, sind Sie hier richtig.

Warum eine positive Energiebilanz nichts Gutes ist

Bewegungsmangel wirkt sich negativ auf Körper und Psyche aus. Die Natur hat den menschlichen Organismus für ein Leben ausgestattet, das die meisten von uns nicht mehr führen. Dabei ist unser Körper zu erstaunlichen Leistungen fähig – wenn wir ihn entsprechend fordern. Natürlich reicht es da

nicht aus, wenn wir engagiert den Arm heben, um Essen zu bestellen! In einigen Bereichen unseres angenehmen modernen Lebens lohnt sich ein Umdenken. Studien im öffentlichen Raum haben gezeigt, dass bei 90 Prozent der Passanten die Bewegung erstickt, wenn sie auf der Rolltreppe stehen. Das Benutzen der Treppe in einem mehrstöckigen Haus scheint *out* zu sein. Auch Kollege Computer hat dazu beigetragen, dass der tägliche durchschnittliche Energieverbrauch seit den 1940er-Jahren um mehr als 400 Kalorien gesunken ist. Das entspricht pro Jahr drei Kilogramm Fettgewebe mehr!

INFO

RAUS AUS DEM SESSEL!

Mit dem ruhigen Leben kommt unser auf Bewegung ausgerichteter Körper nicht zurecht. Ärzte wundern sich kaum über die deutliche Zunahme an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Rückenschmerzen, Gelenksbeschwerden, psychischen Erkrankungen und Krebs. Diese hängen in hohem Maße mit Bewegungsmangel zusammen. Dabei ist es so leicht, mehr Bewegung ins Leben zu bringen ... und das »Couching« ist so viel schöner, wenn die Muskeln zuvor ausgiebig arbeiten durften.

Stretching

Bei den Laufprogrammen ist ein Aufwärmprogramm nicht nötig, unsere Trainingspläne sind so konzipiert, dass es schon integriert ist. Aber wie wichtig beziehungsweise sinnvoll ist Stretching? Vor rund 30 Jahren begann die Erfolgsgeschichte des Dehnens. Die Welle schwappte von den USA hinüber nach Europa. Die Botschaft schien einleuchtend: Die Muskeln ziehen sich bei Gebrauch zusammen, und da wir uns, anders als Tiere, selten in alle Richtungen bewegen, verkürzen sich unsere Kraftpakete – es sei denn, wir stretchen sie regelmäßig. Stretching entspannt, macht beweglicher, verbessert die Koordination, schützt vor Verletzungen und erhöht die Leistungsfähigkeit – so die Botschaft, die zigfach weitergegeben wurde. Das Problem dabei: Wissenschaftliche Belege ließ man beiseite – es gab schlicht keine. Heute sieht das anders aus. Wissenschaftler vom Zentrum für Muskel- und Knochenforschung der Berliner Charité haben die Studiendaten mal genauer unter die Lupe genommen. Fazit: In den meisten Fällen ist Dehnen völlig überflüssig! Stretchingübungen sind nicht in der Lage, die sportliche Leistungsfähigkeit zu verbessern, stattdessen erhöhen sie sogar das Risiko von Verletzungen. Als unwahrscheinlich gilt mittlerweile auch, dass Stretching vor oder nach dem Sport die Erholung der Muskulatur verbessert. Es ist auch nicht möglich, damit Muskelkater zu

verhindern oder die Schmerzen zu lindern. Bei abbremsenden Muskelaktivitäten wie Bergabgehen oder bei Sprüngen kann Stretching während oder nach der sportlichen Tätigkeit den Muskelkater sogar noch verschlimmern. Besonders ernüchternd ist die Bilanz bezüglich der Prävention von Muskelzerrungen: Gleich drei große Studien haben keine messbare Reaktion zeigen können. Sogar das Gegenteil konnten die Forscher beobachten: Nach einem Stretching ist die Koordination zwischen den einzelnen Muskelfasern reduziert. Genau dieses Zusammenspiel aber schützt uns vor Zerrungen.

Dehnen, wo es nötig ist

Stretching nun völlig in die Ecke zu stellen ist aber auch nicht richtig: Regelmäßige Dehnübungen verbessern definitiv die Beweglichkeit durch eine Längenzunahme der Muskulatur. Dort, wo das wichtig ist, etwa im Kunstturnen, ist Stretching selbst unmittelbar vor dem Wettkampf noch wichtig. Für Läufer, Radfahrer und Kraftsportler ist es besser, an separaten Tagen zu dehnen – als zusätzliche Fitnesseinheit. Dann profitieren sie vom Dehnen, ohne die Muskulatur zu sehr zu belasten. Sie sollten langsam beginnen und dabei schon sportarttypische Bewegungen mit geringer Intensität durchführen. Wer seine Beweglichkeit verbessern und muskulären Dysbalancen entgegenwirken möchte, kommt um ein kleines Dehnprogramm nicht herum.

KLEINES DEHNPROGRAMM

Die folgenden Übungen machen Sie an lauffreien Tagen. Beim Dehnen darf ein bisschen »Wohlweh« ruhig sein, aber auf keinen Fall sollten Sie so intensiv dehnen, dass es richtig schmerzt.

TEST: WIE BEWEGLICH SIND SIE?

Mit diesem einfachen Test können Sie zu nächst herausfinden, ob Ihre Beinmuskulatur, die gerade bei Vielsitzern oft verkürzt ist und auch beim Laufen zu Verkürzungen neigen kann, gedehnt werden sollte.

- Legen Sie ein Handtuch bereit und legen Sie sich auf einer Trainingsmatte oder einer gefalteten Decke auf den Rücken. Stellen Sie nun das rechte Bein angewinkelt auf, das linke Bein strecken Sie lang aus.

- ① Nehmen Sie das Handtuch und umfassen Sie damit den rechten Unterschenkel, um die Position zu stabilisieren. Heben Sie nun das gestreckte linke Bein langsam so weit an, wie es Ihnen möglich ist.
- Das Gleiche machen Sie nun auch mit dem anderen Bein.

AUSWERTUNG

Wie weit konnten Sie das gestreckte Bein jeweils vom Boden abheben? Dies ist ein guter Indikator für Ihre Beweglichkeit.

- Weniger als 45 Grad: Ihre Beweglichkeit ist stark eingeschränkt. Sie sollten regelmäßig die Übungen aus unserem kleinen Dehnprogramm machen.
- Zwischen 45 und 90 Grad: Da geht noch was! Mit unserem kleinen Dehnprogramm auf den folgenden Seiten können Sie sich noch verbessern.
- Mehr als 90 Grad: Sie haben eine gute Dehnfähigkeit. Mit unseren Dehnübungen können Sie Verspannungen vorbeugen und sich etwas Gutes tun.



BRUSTMUSKULATUR

- Stellen Sie sich aufrecht neben eine Wand.
- Legen Sie den wandnahen Unterarm und den Ellbogen an die Wand, sodass Ihr Oberarm mit dem Unterarm sowie dem Oberkörper einen rechten Winkel bildet.
- ① Drehen Sie den Oberkörper leicht von der Wand weg. Atmen Sie ruhig ein und aus und spüren Sie die leichte Dehnung in der Brustmuskulatur für eine Weile.
- Anschließend Seitenwechsel.

**RÜCKENSTRECKER**

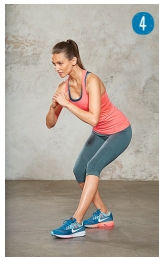
- Sie stehen aufrecht mit geschlossenen Füßen. Beugen Sie den Oberkörper mit ganz leicht gebeugten Knien nach vorn und umfassen Sie Ihre Beine auf Höhe der Kniekehlen.
- ② Neigen Sie den Kopf und drücken Sie gleichzeitig den Rücken rund nach oben.
- Halten Sie die Position, solange sie Ihnen angenehm ist. Behutsam aufrichten und eventuell noch mal wiederholen.

**ZWILLINGSWADENMUSKEL**

- Stützen Sie sich mit den Händen an eine Wand. Wenn Sie ein gutes Gleichgewichtsgefühl haben, geht es ohne Abstützen.
- ③ Stellen Sie das rechte Bein angewinkelt nach vorn. Das linke Bein nach hinten stellen, die ganze Fußsohle hat Bodenkontakt und das Bein ist durchgestreckt.
- Sie sollten eine Dehnung in der rechten oberen Wade spüren. Falls nicht, stellen Sie den Fuß etwas weiter nach hinten.
- Nach 30 Sekunden Seitenwechsel.

SCHOLLENWADENMUSKEL

- ④ Sie stehen mit hüftbreit geöffneten Füßen, die Knie sind locker. Machen Sie mit dem linken Fuß einen kleinen Schritt nach vorn und gehen Sie mit dem Po ein



- Stück Richtung Boden, indem Sie die Knie leicht beugen. Der Rücken bleibt gerade.
- Die Dehnung sollte in der rechten unteren Wade spürbar sein. Falls nicht, beugen Sie das rechte Bein noch etwas mehr.
- Nach 30 Sekunden Seitenwechsel.

VIERKÖPFIGER OBERSCHENKELMUSKEL

- ⑤ Im Stand winkeln Sie den linken Unterschenkel an und umfassen das Fußgelenk. Mit parallelen Knien ziehen Sie den Fuß Richtung Po. Halten Sie sich wenn nötig mit der rechten Hand fest.
- Sie spüren die Dehnung vorn im linken Oberschenkel. Stärker wird sie, wenn Sie das Knie etwas weiter nach hinten ziehen.
- Nach 30 Sekunden Seitenwechsel.

IHR GUTER START INS LÄUFERLEBEN

Hier erfahren Sie Schritt für Schritt, wie der Einstieg in Ihr regelmäßiges Lauftraining gelingt und wie Sie motiviert dranbleiben.



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Infos über die vielen **positiven Wirkungen** des Laufens.
- Alles Wichtige zum perfekten **Laufequipment**.
- Anleitungen zur **Technik des Laufens, Walkens und Dehnens** sowie zur richtigen individuellen Belastung.
- Unterschiedliche **Trainingspläne** für jeden Bedarf.
- Ergänzende **Übungsprogramme** für Kraft und Koordination.
- Viele Tipps für die **gesunde Fitnessernährung**.



WG 464 Fitness
ISBN 978-3-8338-5865-9



www.gu.de

G|U