

Fit in 12 Wochen

Tipps und Tricks rund ums Laufen



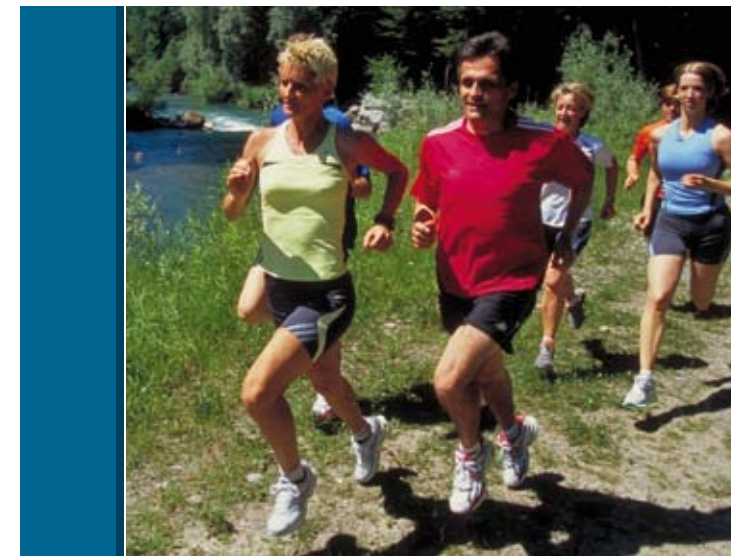
Helsana

Sport ist alles. – Sport ist Mord.
Irgendwo dazwischen stehen Ihre Turnschuhe.

Rund 100 Helsana Trails in der Schweiz: www.helsana.ch



Helsana
Eine Sorge weniger.



Inhalt

| | |
|--|----|
| Welcher Schuh für welchen Fuss? | 5 |
| Funktionelle Bekleidung | 6 |
| Die 5 Konditionsfaktoren | 7 |
| Die richtige Lauftechnik | 8 |
| Trainingsintensität | 10 |
| Stretching | 12 |
| Kraftgymnastik | 14 |
| Wochenplaner | 17 |
| 12-Wochen-Trainingsprogramm für Einsteigende | 18 |
| Das Kraftgymnastik-Kurzprogramm | 20 |
| Kraft und Koordination mit Hilfsmitteln | 21 |
| Trainingsprogramm für Fortgeschrittene | 22 |
| Laufschule | 24 |
| Wichtige Tipps | 27 |
| Tipps speziell für die Läuferin | 28 |
| Ernährung | 30 |
| Rund um Training und Wettkampf | 31 |
| Auf den Geschmack gekommen? | 35 |

Impressum

Inhalt/Text: Ryffel Running
Visuelles Konzept/Layout: grafikwerkstatt upart, Bern
Fotos: Andreas Gonseth, Ryffel Running, Photopress, D. Müller, Coopzeitung
Copyright: Ryffel Running

Diese Broschüre erhalten Sie dank der Unterstützung der Schweizerischen Post und der Krankenversicherung Helsana.

Diese Broschüre ist umweltschonend auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

Ryffel Running lässt Sportlerherzen höher schlagen



Ryffel Running bietet Ihnen nebst der passenden Ausrüstung in den Ryffel Running Shops in Bern und Uster alles rund um die Sportarten Running, (Nordic) Walking und Aqua-Fit. Besuchen Sie unsere Workshops, Aktivferienwochen oder Aus- und Weiterbildungen.



Ryffel Running Shop Uster
Seestrasse 98, Tel. 044 940 87 87

Ryffel Running Shop Bern
Kramgasse 15 / Münstergasse 14
Tel. 031 311 29 94

Ryffel Running Versand AG
Tel. 044 905 82 00, www.ryffel.ch

Infos über Kurse, Workshops,
Ausbildungen und Veranstaltungen:
Ryffel Running Event GmbH
Tannackerstrasse 7, 3073 Gümligen
Tel. 031 952 75 52, event@ryffel.ch



Welcher Schuh für welchen Fuss?

Regelmässiges Laufen kostet zwar Zeit, aber im Vergleich zu anderen Sportarten wenig Geld. Das Wichtigste, das Sie brauchen, ist ein guter Laufschuh. Die Sportschuhindustrie hat in den letzten Jahren enorme Anstrengungen in der Entwicklung von Laufschuhen unternommen. Das Angebot ist beinahe unüberschaubar geworden, bietet dafür aber die Garantie, dass alle das Modell finden, das auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Worauf soll man beim Schuhkauf achten?

Der wichtigste Tipp: Gehen Sie in ein Spezialgeschäft und lassen Sie sich beraten! Das geschulte Fachpersonal weiss, welcher Schuh für Sie der richtige ist. Die Anforderungen sind sehr verschieden. Sie sind unter anderem abhängig von Ihrer Fussform, von Statik, Laufstil, Körpergewicht, Geschlecht und dem Terrain, auf dem Sie hauptsächlich laufen. Auf einem «Podometer» (Fusspiegel) sollte der Fuss von allen Seiten analysiert und begutachtet werden.

Nehmen Sie beim Schuhkauf Ihren alten Laufschuh mit. Er gibt versiertem Verkaufspersonal wichtige Informationen über Ihren Laufstil. Planen Sie genügend Zeit für den Kauf ein und beachten Sie, dass der etwas schwerere und stabilere Laufschuh vor allem im Training entscheidende Vorteile hat. Als Faustregel gilt: Nur wer keine Fussprobleme hat, trägt Schuhe ohne Stützelemente. Tragen Sie beim Anprobieren Ihre Laufsocken und achten Sie auf genügend Zehenfreiheit (Faustregel: Schuhgrösse plus 1 cm). Lassen Sie nicht die Augen über den Schuhkauf bestimmen und denken Sie daran: Das Teuerste muss nicht das Beste sein. Im guten Spezialgeschäft haben Sie meistens die Möglichkeit, die Schuhe im oder sogar vor dem Laden zu testen.

Neue Schuhe müssen langsam eingelaufen werden, um ihre Beweglichkeit entfalten zu können. Am besten ziehen Sie «Ihre Neuen» zuerst ein paar Stunden in Ihrer Freizeit an, bevor Sie damit ein Training absolvieren. Gehen Sie nur in eingelaufenen Laufschuhen an den Start eines Wettkampfs. So ersparen Sie sich unliebsame Überraschungen.



Funktionelle Bekleidung

Am wichtigsten ist der gute Laufschuh, fast ebenso wichtig sind aber atmungsaktive, der Witterung angepasste Textilien.

Hier gilt: Zum Laufen gibt es keine ungeeignete Jahreszeit und kein schlechtes Wetter – es gibt höchstens die falsche Bekleidung. Bei der funktionellen Kleidung müssen Sie weder auf modische Akzente noch auf Ihre Lieblingsfarbe verzichten, doch achten Sie trotzdem in erster Linie auf das Material. Es gibt heute eine Vielzahl atmungsaktiver Stoffe. Funktionelle Fasern verhindern das Eindringen von Feuchtigkeit und Wind, transportieren aber Schweiß und Wärme nach aussen. So bleiben Sie schön trocken und die Gefahr einer Erkältung oder – im Sommer – eines Hitzestaus wird wesentlich verringert. Tragen Sie bei kühler Witterung Handschuhe und eine Kopfbedeckung.

| wärmer | trocken | windig | Regen Schnee |
|--------|---|---|--|
| 25°C | Mütze Top Singlet | T-Shirt | Jacke/Gilet |
| 20°C | Shorts kurze Tights | | |
| 15°C | Shorts T-Shirt | Langarmshirt kurze Tights Jacke/Gilet | Gore-Tex-Jacke |
| 10°C | | | |
| 5°C | lange Tights Langarmshirt | Jacke/Gilet Unterwäsche | Gore-Tex-Jacke |
| 0°C | | | |
| -5°C | warme Tights Langarmshirt Fleecepulli | Unterwäsche Mütze Handschuhe Jacke/Gilet | Facemaske Gore-Tex-Jacke Gore-Tex-Hose Handschuhe |
| kälter | | | |

Die 5 Konditionsfaktoren

Um möglichst rasch Fortschritte zu erzielen und auch verletzungsfrei zu bleiben, trainieren Sie unbedingt alle Konditionsfaktoren. Am wichtigsten ist natürlich die Ausdauer, aber auch Beweglichkeit, Kraft und Koordination sind von Bedeutung. Die Schnelligkeit spielt im Gesundheitssport dagegen nur eine untergeordnete Rolle.



1. Ausdauer

Die Ausdauerfähigkeit ist die Grundlage des Laufsports. Sie wird am effizientesten mit Dauerläufen ab 30 Min. bei konstantem Puls erarbeitet (oder mit anderen Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Aqua-Fit oder Biken).

2. Beweglichkeit

Integrieren Sie in jedes Training eine Stretchingeinheit, um die Regeneration und die Beweglichkeit zu fördern und das Körpergefühl zu erhöhen. Regelmässiges Stretching nach einer Ausdauereinheit gehört zum festen Bestandteil eines Trainings.

3. Kraft

Das Krafttraining der Rumpf- und Fussmuskulatur ist nicht nur für das Lauftraining, sondern auch im Alltag enorm wichtig. Ohne gut ausgebildete Muskulatur kann Laufen – ähnlich wie monotones Sitzen am Arbeitsplatz – zu Überlastungen führen. Regelmässiges Barfußlaufen und Seilspringen stärken die Fuss- und Unterschenkelmuskulatur. Rumpfkrafttraining im Fitnesscenter oder noch besser mit dem eigenen Körpergewicht ist ein Muss. Idealerweise wird nach dem Warm-up und vor dem Ausdauerteil gekräftigt.



4. Koordination

Ein gezieltes Techniktraining vor dem Ausdauerteil erhöht die Bewegungseffizienz und schützt vor Überlastungen und Verletzungen. Mit Laufschulübungen, die Abwechslung ins Training bringen und zudem Spass machen, wird die optimale Lauftechnik erarbeitet.

5. Schnelligkeit

Die Schnelligkeit im Sinne der Sprintfähigkeit spielt im Ausdauersport eine untergeordnete Rolle. Werden kürzere, aber dafür schnellere Einheiten in den Trainingsplan eingebaut (z. B. Steigerungsläufe, Fahrtspiel, Intervall), wird man auf die Dauer auch über längere Strecken schneller.

Die richtige Lauftechnik

Damit Sie sich beim Laufen wirklich wohlfühlen und Verletzungen möglichst vermeiden, ist ein richtiger Bewegungsablauf sehr wichtig. Obwohl der Laufstil bis zu einem gewissen Grad vom Körperbau abhängig ist, können alle ihre Lauftechnik verbessern.

Auf der Suche nach dem natürlichen Laufstil orientieren wir uns daran, wie wir barfuss auf Naturboden (Rasen, Sandstrand) laufen. Das Ergebnis wird manche überraschen: Natürlich ist nicht der Fersen-, sondern der Vorfußlauf. Auch in Schuhen ist dieses unverfälschte Bewegungsverhalten massgebend. So können die körpereigenen Federungs- und Dämpfungsmechanismen (Gelenke von Fuss und Bein, vorgespannte Muskulatur) optimal genutzt werden, um die bei jedem Schritt auftretenden Kräfte – das Zwei- bis Dreifache des Körpergewichts – weich abzufangen. Ein solcher Bewegungsablauf ist schonender als ein plumpes Hineinfallen in den Schritt mit der Ferse als Puffer, die für diesen Zweck denkbar ungeeignet ist.

Wer schon seit Jahren über die Fersen abrollt und keine Beschwerden hat, braucht allerdings nicht umzustellen. Ein Wechsel vom Fersen- zum Ballenlaufen ist nicht sehr einfach, denn vielfach besteht ein Missverhältnis zwischen Körpergewicht und Muskelkraft (vor allem Wadenmuskulatur). Ein Umstellen ist nur unter kundiger Anleitung zu empfehlen. Es braucht ein aufbauendes Muskeltraining sowie eine gute Laufschiene – und vor allem Geduld. Die richtige Lauftechnik beginnt beim Scheitel und endet bei der Sohle. Der Kopf muss im Gleichgewicht aufrecht auf den Schultern ruhen. Eine lockere Gesichtsmuskulatur verhindert erste Verkrampfungen. Während des Laufens dürfen die Schultern nicht zurückgedrückt und die Brust nicht hervorgestreckt werden. Die Schultern müssen möglichst ruhig bleiben. Ober- und Unterarme bilden beim Schwingen immer einen 90-Grad-Winkel, und zwar sowohl bei der Rückwärts- als auch bei der Vorwärtsbewegung.



Die Arme werden parallel am Oberkörper vorbeigeführt (kein Kreuzen oder Rudern vor der Brust). Die Finger müssen entspannt sein, der Daumen ruht leicht auf dem Zeigefinger, denn geballte Fäuste sind der Anfang von unnötigen Verkrampfungen. Auch Rücken- und Hüftmuskulatur bleiben locker. Besonders wichtig ist die Fusshaltung: Die Füße müssen geradlinig in der Laufrichtung aufgesetzt werden. Der Schritt soll flüssig, aber nicht zu gross sein.

Laufstil im Gelände

Wenn man bergauf läuft, verkürzt man je nach Grad der Steigung den Schritt und intensiviert den Fussabdruck; die Arme schwingen kräftig mit. Der Oberkörper ist dabei etwas weiter nach vorne geneigt als beim Laufen in der Ebene. Wichtig ist, dass Sie beim Bergauflaufen den Schritt aus dem Fussgelenk herausdrücken, um die Oberschenkelmuskulatur zu entlasten. So werden Muskelgruppen beansprucht, die beim Laufen in der Ebene weitgehend geschont werden, und Sie haben dadurch die Kraft, einen Hügel erfolgreich zu bezwingen.

Läuft man bergab, führt dies aufgrund der hohen Belastung öfters zu Muskelkater. Laufen Sie deshalb im Training in gedrosselem Tempo bergab. Wenn es die Bodenverhältnisse zulassen, kann man in den Schritt «hineinrutschen» oder sanft über die Ferse rollend mit der Beinmuskulatur abfedern.





Trainingsintensität

Dass Meister nicht vom Himmel fallen, trifft gerade auf einen Ausdauersport wie das Laufen zu. Wer mit dem Laufen beginnt oder während längerer Zeit keinen Sport mehr getrieben hat, braucht vor allem Zeit und Geduld. Es ist wesentlich besser, täglich 20 Minuten oder dreimal wöchentlich 30–40 Minuten zu laufen als am Wochenende zweimal eine Stunde.

Man unterscheidet – einfach ausgedrückt – zwischen aerober Ausdauer (= Dauerleistungsvermögen, Energiegewinnung mit Sauerstoff) und anaerober Ausdauer (= Stehvermögen, Muskularbeit durch Energiegewinnung ohne Sauerstoff). Im Vordergrund eines Lauftrainings steht immer das Dauerleistungsvermögen, das heisst die Fähigkeit, lange zu laufen ohne eine Sauerstoffschuld einzugehen. Merken Sie sich von Anfang an folgendes Prinzip: Erhöhen Sie zuerst die zurückgelegte Distanz und erst später die Laufgeschwindigkeit. Wenn Sie nach dem Training den Eindruck haben, Sie hätten noch länger durchhalten können, dann war Ihr Lauftempo richtig dosiert. Wenn Sie unsicher sind, empfehlen wir Ihnen die Faustregel: Puls 220 Minus Ihr Alter = Ihr Maximalpuls. Das Trainingstempo wählen Sie je nach Tagesform: 60–85 Prozent des Maximalpulses. Zur Überwachung des Trainingspulses kann Ihnen ein Herzfrequenz-Messgerät wertvolle Dienste leisten.

Die Intensität kann auch anhand der Atmung bestimmt werden. Bei einer mässigen Intensität können Sie mit anderen problemlos plaudern oder wenigstens Sätze austauschen. Ist nur noch ein knapper Wortwechsel möglich, sind Sie für das Grundlagentraining zu schnell unterwegs. Folgende Tabelle erklärt die verschiedenen Intensitäten etwas genauer.

| | |
|-------------------|--|
| INTENSITÄT | 1 |
| REGEL | Plaudern |
| BESCHRIEB | Ganz wichtige Intensität als Fundamentaufbau zu Beginn einer Saison und beim Einstieg in den Laufsport. (Walking, Traben, Longjog, regenerativer Dauerlauf) |
| INTENSITÄT | 2 |
| REGEL | Sprechen in ganzen Sätzen |
| BESCHRIEB | Mässiges Tempo, immer noch vorzugsweise lange Einheiten wie bei Intensität 1. Auch bei der Elite spielen sich drei Viertel des gesamten Trainings in den Stufen 1–3 ab. (Dauerlauf leicht) |
| INTENSITÄT | 3 |
| REGEL | Satz |
| BESCHRIEB | Besonders Untrainierte oder Einsteigende erzielen mit diesem Tempo zu Beginn einen grossen positiven Effekt. Ein dauerndes Training nur auf dieser Stufe laugt aber auf lange Sicht den Körper aus. (Dauerlauf mittel) |
| INTENSITÄT | 4 |
| REGEL | Knapper Wortwechsel |
| BESCHRIEB | Trainings im aeroben/anaeroben Mischbereich. Das Training ist zwar hart, aber auch sehr gewinnbringend. Verbessert die Tempofestigkeit. Diesen Trainingsbereich nur sehr dosiert einsetzen, da er eine lange Erholungszeit bedingt. (Dauerlauf schnell, Fahrtspiel, Intervall, Tempodauerläufe) |
| INTENSITÄT | 5 |
| REGEL | Kein Wortwechsel mehr |
| BESCHRIEB | Verbesserung der anaeroben Leistungsfähigkeit. Auf dieser Stufe darf nur in sehr intensiven Einheiten und bei Wettkämpfen zeitlich kurz trainiert werden. Sehr auszehrend und belastend. Eine sehr lange Erholungszeit ist nötig. Für den Gesundheitssport ungeeignet. (Intensives Intervalltraining mit kurzen Belastungen) |

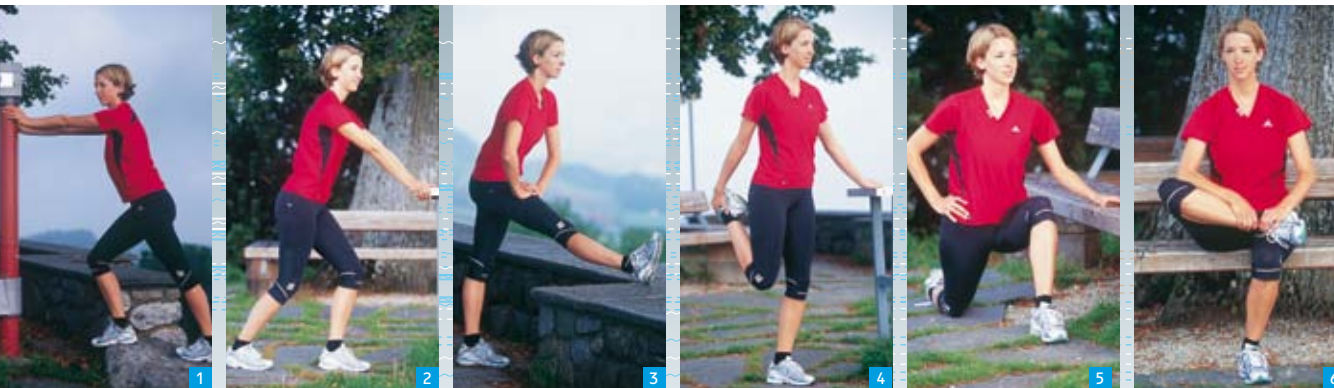
Stretching

Die Beweglichkeit ist eine elementare Voraussetzung für eine qualitativ und quantitativ gute Bewegungsausführung. Sie wirkt sich in vielfacher Hinsicht positiv auf die physische Leistungsfähigkeit aus. Oft sind Leistungsstagnationen auch auf eine mangelhafte Beweglichkeit zurückzuführen. Vor allem am Ende eines Lauftrainings ist es sehr wichtig, die Muskulatur zu dehnen (stretchen), um Verkürzungen vorzubeugen. Stretching ist nicht nur eine ideale Ergänzung des Trainingsprogramms, es hilft auch bei Verspannungen und Haltungsschäden. Stretchen können Sie überall: am Arbeitsplatz, im Haushalt, sogar im Zug oder Flugzeug.

Ausführung und Dosierung

Stretchen Sie nur im aufgewärmten Zustand, nach dem Einlaufen, Seilhüpfen, Treppensteigen, nach der Sauna oder einem warmen Bad. So erreicht Ihr Körper die Betriebstemperatur und Ihr Organismus ist für das Training bereit.

- _ Nehmen Sie die korrekte Ausgangsstellung ein.
- _ Dehnen Sie die Zielmuskeln langsam und kontinuierlich.
- _ Forcieren Sie nicht, wippen Sie nicht.
- _ Halten Sie die Position pro Seite Mindestens 20–30 Sekunden, damit die Muskelspannung abgebaut werden kann.
- _ Atmen Sie ruhig und regelmässig (keine Pressatmung).
- _ Konzentrieren Sie sich auf die jeweilige Muskelgruppe.



1 Oberflächliche Wadenmuskulatur

Übung zu zweit oder gegen einen Baum respektive eine Hausmauer möglich. Das Standbein nach vorne stellen, das Spielbein nach hinten, Gewicht auf Ferse des hinteren Fusses, Knie ganz gestreckt.

2 Tiefe Wadenmuskulatur

Gewicht auf Ferse des hinteren Beines, das etwas weiter vorne abgestellt wird als bei der vorangegangenen Übung. Das Kniegelenk wird gebogen. Das Gesäss nach hinten schieben, Sprunggelenk maximal biegen.

3 Hintere Oberschenkelmuskulatur

Das Spielbein auf einer Erhöhung leicht gebeugt abstellen, den Fuss anziehen. Der Fuss des Standbeins muss in die gleiche Richtung zeigen. Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen. Variante: Das Spielbein im Halbschritt nach vorne gestreckt direkt auf dem Boden aufsetzen.

4 Vordere Oberschenkelmuskulatur

Im Einbeinstand wird die Ferse des Spielbeins langsam gegen das Gesäss gezogen. Das Hüftgelenk wird vollkommen gestreckt, Becken und Wirbelsäule werden durch Anspannen der Bauchmuskulatur stabilisiert. Das Standbein wird im Kniegelenk leicht gebeugt. Durch Abstützen (Baum, Partner/-in) wird das Gleichgewicht verbessert.

5 Hüftbeuger

Im Ausfallschritt wird der aufgerichtete Oberkörper mit der Hand aufgestützt. Durch langsames Verschieben des Beckens nach vorn wird die Dehnung des Hüftbeugers erreicht. Den Ausfallschritt weit nach vorn ziehen (rechter Winkel im Kniegelenk).

6 Gesässmuskel

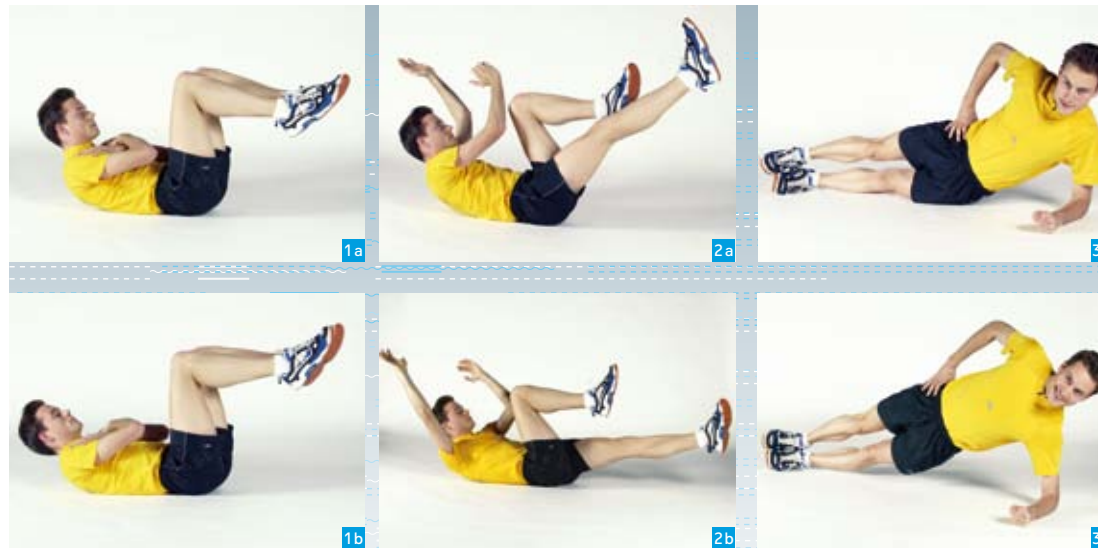
Aufrecht auf einer Bank sitzend den rechten Fuss auf das linke Knie legen. Das rechte Knie sanft in Richtung Boden drücken, um die Dehnung im Gesässmuskel zu verstärken.



Kraftgymnastik

Die Durchführung eines regelmässigen Kraftprogramms ist Voraussetzung für einen effizienten Laufstil. Kraftgymnastik ist zudem ein sehr gutes Rezept gegen den heute oft zu beobachtenden Haltungszerfall.

Für alle, die aus gesundheitlichen Motiven Sport treiben, eignen sich Übungen mit dem eigenen Körpergewicht besonders gut. Wer optimal profitieren will, kann sie mit einem Stretchingprogramm kombinieren, was bedeutet, dass ein Muskel gedehnt wird, bevor man als Nächstes den Gegenmuskel (Antagonisten) kräftigt.



Ausführung und Dosierung

- _ Absolvieren Sie Kraftgymnastik immer erst nach einem Aufwärmen oder Stretching.
- _ Ideal sind 2–3 Krafttrainings pro Woche.
- _ In der Regel wird jede einzelne Übung 8- bis 12-mal wiederholt (= 1 Serie). Pro Übung werden 2–3 Serien durchgeführt, unterbrochen von kurzen Pausen (20–30 Sekunden).
- _ Achten Sie auf eine korrekte und langsame Ausführung der Übungen. Brechen Sie die Serie ab, sobald Sie die Übung nicht mehr richtig ausführen können.
- _ Schliessen Sie das Training mit einem leichten Auslaufen und ein paar Dehnübungen ab, um Ermüdungsreste schneller abzubauen. So fördern Sie den Erholungsprozess.
- _ Eine Wechseldusche oder ein warmes Bad unterstützt die Regeneration zusätzlich.
- _ Wichtigstes Gebot für das Kraftprogramm: Beginnen Sie mässig, aber regelmässig.

1 Gerade Bauchmuskulatur

Auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt. Arme auf der Brust gekreuzt. Oberkörper so weit abheben, bis sich die Schulterblätter vom Boden lösen. Kreuz bleibt auf dem Boden.

2 Schräge Bauchmuskulatur

Ausgestreckt auf dem Rücken liegen. Rechter Ellbogen und linkes Knie treffen sich über dem Bauch, anderes Bein und anderer Arm bleiben gestreckt. Wechseln.

3 Seitliche Rumpfmuskulatur

Seitlich auf dem Boden liegen, mit Unterarm abstützen. Becken so weit wie möglich anheben, dann senken, ohne es ganz abzulegen. Nicht mit dem Gesäss nach hinten ausweichen. Erschweren Sie die Übung, indem Sie das obere Bein gestreckt abheben.

4 Arm- und Schultergürtelmuskulatur

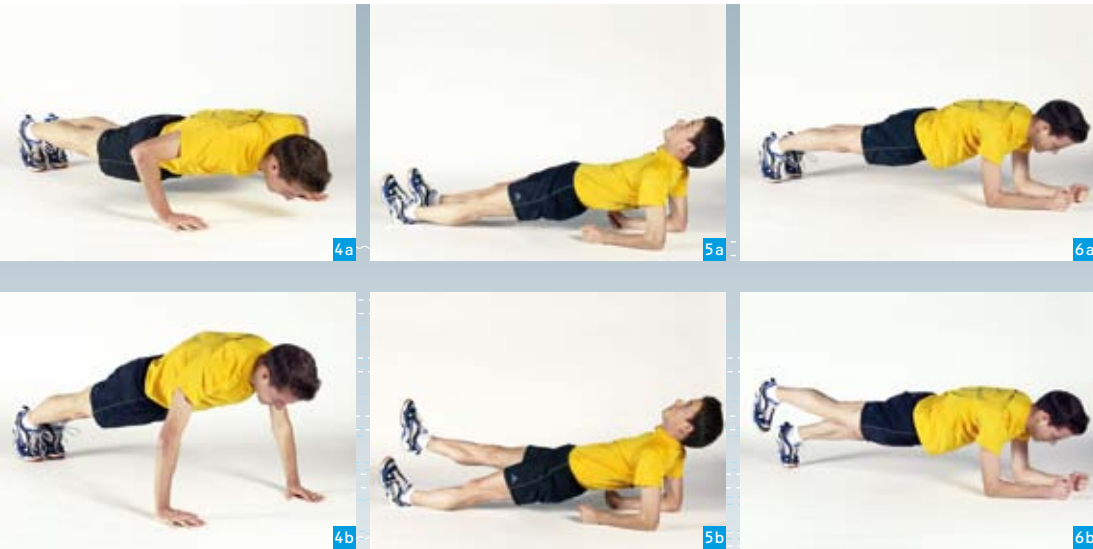
Oberkörper auf den Armen abstützen. Oberkörper senken und wieder nach oben stossen. Kein hohles Kreuz machen.

5 Rumpfmuskulatur hinten

Rücklings auf den Händen oder Unterarmen aufstützen und das Gesäss maximal vom Boden abheben. Heben eines Beines abwechslungsweise um eine Fusslänge vom Boden, ohne dass der Rumpf oder das Becken die Position ändert.

6 Rumpfmuskulatur vorne

Beide Unterarme parallel schulterbreit auflegen, die Oberarme stehen senkrecht. Heben eines Beines abwechslungsweise um eine Fusslänge vom Boden, ohne dass der Rumpf oder das Becken die Position ändert.



Der Wochenplaner

Planen Sie Ihre Gesundheit. Von Woche zu Woche.

Unsere Gesellschaft besteht aus lauter Planungsgenieen. Wir sind in der Lage, über Wochen, Monate und Tage verschiedensten Ansprüchen gerecht zu werden. Wir bringen dabei komplexe Aufgaben in Beruf, Familie und Freizeit miteinander in Einklang. Wir planen voraus und setzen uns Prioritäten. Leider sieht es bei unserer Gesundheit ganz anders aus. Unser Sportverhalten ist oft geprägt von Zufall, (Un-)Lust und Wetter. Psychologen haben bewiesen: Wenn wir nur ein Teil unserer Planungsfähigkeiten auch auf unser Gesundheitssportverhalten übertragen können, treiben wir regelmässiger Sport und leben somit gesünder. Probieren Sie es aus! Der Wochenplaner wird Ihnen garantiert helfen, häufiger und lustvoller Sport zu treiben.

Kopieren Sie diesen Wochenplaner und tragen Sie jeweils am Wochenende Ihre Trainingseinheiten der nächsten Woche ein.

| | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|------------|----------------------------------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
| MORGEN | Was? Wann? Wo? Mit wem? | | | | | | |
| MITTAG | | | | | | | |
| NACHMITTAG | | | | | | | |
| ABEND | | | | | | | |

- 1 Machen Sie für sich folgende Angaben: Was? Wann? Wo? Mit wem? ... und schreiben Sie dies in den Wochenplaner.
- 2 Machen Sie sich dazu folgende weitere Gedanken: Was könnte dazwischenkommen? Welches ist mein Plan B?
- 3 Stellen Sie sich am Wochenende folgende Fragen: Habe ich meine Ziele erreicht? Konnte ich so trainieren, wie ich mir das vorgenommen hatte? Wenn nicht, woran lag es?

12-Wochen-Trainingsprogramm für Einsteigende

| | | |
|-----------------|-------------------|---|
| 1. WOCHE | DIENSTAG | 10 Min. zügiges Walking; 3 x 1 Min. leichtes Traben, dazwischen 2 Min. zügiges Walking; Kraftgymnastik; Stretching |
| | DONNERSTAG | wie Di. |
| | SONNTAG | 10 Min. zügiges Walking; 3 x 2 Min. leichtes Traben, dazwischen 2 Min. Walking; Stretching |
| 2. WOCHE | DIENSTAG | 10 Min. zügiges Walking; 3 x 2 Min. Traben, dazwischen 1 Min. Walking; Kraftgymnastik; Stretching |
| | DONNERSTAG | 10 Min. zügiges Walking; 1-2-3-2-1 Min. Traben, dazwischen 1 Min. Walking; Kraftgymnastik; Stretching |
| | SONNTAG | 10 Min. zügiges Walking wie Do., jedoch mit 30 Sek. Walking dazwischen; Stretching |
| 3. WOCHE | DIENSTAG | 10 Min. zügiges Walking; 3 x 3 Min. Traben, dazwischen 1-2 Min. Walking; Kraftgymnastik; Stretching |
| | DONNERSTAG | 10 Min. Walking; 3 x 5 Min. Traben, dazwischen 1-2 Min. Walking; Kraftgymnastik; Stretching |
| | SONNTAG | wie Do. |
| 4. WOCHE | DIENSTAG | 10 Min. zügiges Walking; 2-3-4-5-4-3-2 Min. Traben, dazwischen je 1-2 Min. Walking; Kraftgymnastik; Stretching |
| | DONNERSTAG | 10 Min. zügiges Walking; 5-8-5 Min. Traben, dazwischen je 1-2 Min. Walking; Kraftgymnastik; Stretching |
| | SONNTAG | 10-15 Min. Eintraben oder Walking wie Do., jedoch mit 1 Min. Walking dazwischen; Stretching |
| 5. WOCHE | DIENSTAG | 10 Min. zügiges Walking; 6-10 x 3 Min. Traben, dazwischen 1 Min. zügiges Walking; Kraftgymnastik; Stretching |
| | DONNERSTAG | 10 Min. Eintraben oder Walking; 3 x 10 Min. Traben, dazwischen je 2 Min. zügiges Walking; Kraftgymnastik; Stretching |
| | SONNTAG | 10-15 Min. Eintraben oder Walking; 30 Min. abwechselnd 2 Min. Laufen, 1 Min. Traben; Stretching |
| 6. WOCHE | DIENSTAG | 10-15 Min. Eintraben oder Walking; 3 x 10 Min. Laufen, dazwischen je 2 Min. sehr langsames Traben; Kraftgymnastik; Stretching |
| | DONNERSTAG | 10-15 Min. Eintraben oder Walking; 2 x 15 Min. ununterbrochenes Laufen, dazwischen 3-5 Min. Walking; Kraftgymnastik; Stretching |
| | SONNTAG | 10-15 Min. Eintraben oder Walking; 3 x 10 Min. Laufen, dazwischen je 1 Min. zügiges Walking; Stretching |

| | | |
|------------------|-------------------|---|
| 7. WOCHE | DIENSTAG | 10-15 Min. Eintraben oder Walking; 2 x 15-20 Min. Laufen, dazwischen 5 Min. Walking; Kraftgymnastik; Stretching |
| | DONNERSTAG | 10-15 Min. Eintraben oder Walking; 20 Min. Laufen, die letzten 5 Min. langsames Traben; 15 Min. Kraftgymnastik; Stretching |
| | SONNTAG | wie Di. |
| 8. WOCHE | DIENSTAG | 10-15 Min. Eintraben/Walking; 3 x 10 Min. Traben, dazwischen je 2 Min. zügiges Walking; Kraftgymnastik; Stretching |
| | DONNERSTAG | 10-15 Min. Eintraben/Walking; 20-30 Min. Laufen in profiliertem Gelände (evtl. längere Steigungen walken); Kraftgymnastik; Stretching |
| | SONNTAG | 10-15 Min. Eintraben/Walking; 30 Min. ununterbrochenes Laufen, die letzten 5 Min. langsam; Stretching |
| 9. WOCHE | DIENSTAG | 10-15 Min. Eintraben/Walking; 2 x 15 Min. Laufen, dazwischen 2 Min. zügiges Walking; Kraftgymnastik; Stretching |
| | DONNERSTAG | 10-15 Min. Eintraben/Walking; 6-10 x 1 Min. flüssiges Laufen, dazwischen 1 Min. sehr langsames Laufen oder zügiges Walking; 5-10 Min. Austraben; Kraftgymnastik; Stretching |
| | SONNTAG | 10-15 Min. Eintraben/Walking; 30-40 Min. ununterbrochenes, langsames Laufen; Stretching |
| 10. WOCHE | DIENSTAG | 10-15 Min. Eintraben/Walking; 2 x 20 Min. Laufen, dazwischen 2 Min. zügiges Walking; Stretching |
| | DONNERSTAG | 10-15 Min. Eintraben/Walking; 30-40 Min. ununterbrochenes, langsames Laufen; Stretching |
| | SONNTAG | wie Di. |
| 11. WOCHE | DIENSTAG | 10-15 Min. Eintraben/Walking; abwechselnd 2-3 Min. Laufen, dazwischen 2-3 Min. zügiges Walking (ca. 30 Min.); 5-10 Min. Austraben/Walking; Kraftgymnastik; Stretching |
| | DONNERSTAG | 10-15 Min. Eintraben/Walking; 2 x 15 Min. sehr langsames Laufen, dazwischen zügiges Walking; Kraftgymnastik; Stretching |
| | SONNTAG | 10-15 Min. Eintraben/Walking; 30-40 Min. ununterbrochenes Laufen in profiliertem Gelände (evtl. Steigungen zügig walken), letzte 5 Min. sehr langsames Traben; Stretching |
| 12. WOCHE | DIENSTAG | 10-15 Min. Eintraben/Walking; 3 x 10 Min. Laufen, dazwischen je 2 Min. zügiges Walking; Kraftgymnastik; Stretching |
| | DONNERSTAG | 10-15 Min. Eintraben/Walking; 20-30 Min. sehr langsames Traben; Kraftgymnastik; Stretching |
| | SONNTAG | 10 Min. Eintraben/Walking; 30 Min. ununterbrochenes Laufen in zügigem Tempo; Stretching |

Das Kurzprogramm

Die wichtigsten Kraftgymnastikübungen für einen stabilen Rumpf.

Dies ist die Kurzversion des Kraftgymnastikprogramms von Seite 14. Haben Sie nur wenig Zeit, können Sie mit diesen 4 Übungen ein effizientes Training durchführen. Haben Sie genügend Zeit, dann starten Sie einen zweiten und dritten Durchgang oder ergänzen Sie das Training mit den Übungen von Seite 14.



1

1 Seitliche Rumpfmuskulatur. Beide Seiten.



2

2 Rumpfmuskulatur vorne



3

3 Rumpfmuskulatur hinten

Details zu den Übungen und weitere Übungen siehe Seite 14.



Kraft und Koordination mit Hilfsmitteln

Diverse Hilfsmittel ermöglichen ein abwechslungsreicheres und effizienteres Training. Regelmässig eingesetzt verbessern sie oftmals gleichzeitig Kraft und Koordination. Mit diversen Übungen werden so gezielt weitere Muskeln trainiert.

XCO

Das reaktive Training mit den dynamischen Trainingshanteln hat es in sich. Die optimale Ergänzung für das Training des Oberkörpers. Geeignet für XCO-Walking, XCO-Running oder XCO-Gymnastik.

Seilspringen

Seilspringen verbessert die Kraft in der Unterschenkel- und Fussmuskulatur, was insbesondere beim Laufen von enormer Wichtigkeit ist. Sprungvariationen fördern zudem die Koordinationsfähigkeit.

Thera-Band

Das Latex-Band bietet ideale Trainingsmöglichkeiten für die Oberkörper- wie auch die Beinmuskulatur.

Fusskreisel, MFT und Fussigel

Das Balancieren auf diesen Geräten stellt höchste Ansprüche an die Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit. Die Fuss- und Unterschenkelmuskulatur wird stark gefordert und somit optimal trainiert.

Spezialschuhe

Schuhe wie der «Nike Free» ermöglichen ein Geh- und Laufgefühl, das unabhängig von Witterung und Unterlage mit dem Barfusslaufen nahezu identisch ist. Die Fuss- und Unterschenkelmuskulatur wird somit schon im Alltag trainiert und erfährt im Lauftraining eine zusätzliche Stärkung durch das barfussähnliche Laufen.



Trainingsprogramm für Fortgeschrittene

Das folgende Trainingsprogramm richtet sich an Laufende, die bis jetzt etwa dreimal pro Woche trainiert haben und problemlos 30–50 Min. ohne Pause laufen können.

Sie beabsichtigen, an einem Lauf wie z. B. dem Grand Prix von Bern (16 km) oder einem Halbmarathon von 21,1 km (z. B. Greifenseelauf) teilzunehmen. Für die Vorbereitung brauchen Sie 16–18 Wochen.

Beispiel einer Trainingswoche der Einstimmungsetappe (ca. 6 Wochen)

| | |
|-------------------|--|
| MONTAG | Sauna, Massage oder warmes Bad |
| DIENSTAG | 30–50 Min. Dauerlauf leicht bis mittel; Stretching |
| DONNERSTAG | 10 Min. Einlaufen; Circuit oder Kraftgymnastik; 3–5 Steigerungsläufe über ca. 100 m; 5 Min. Auslaufen |
| SAMSTAG | 50–80 Min. Dauerlauf regenerativ (mit 50 Min. beginnen und jede Woche um 5 Min. steigern); Stretching |
| SONNTAG | Ruhe oder Radfahren, Aqua-Fit, Nordic Walking |

Beispiel einer Trainingswoche der Grundlagenetappe (ca. 7 Wochen)

| | |
|-------------------|---|
| MONTAG | 10 Min. Einlaufen; Fahrtspiel*, 10 Min. Auslaufen |
| DIENSTAG | Ruhe oder 30–50 Min. Dauerlauf regenerativ, Radfahren, Schwimmen, Aqua-Fit, Nordic Walking |
| DONNERSTAG | 10 Min. Einlaufen; Circuit oder Kraftgymnastik; 3–5 Steigerungsläufe über ca. 100 m; 5–10 Min. Auslaufen |
| SAMSTAG | 60–100 Min. Dauerlauf regenerativ; Stretching |
| SONNTAG | Ruhe oder Radfahren, Schwimmen, Aqua-Fit, Nordic Walking |

Beispiel einer Trainingswoche der Wettkampfetappe (ca. 5 Wochen)

| | |
|-------------------|---|
| MONTAG | 10 Min. Einlaufen; Fahrtspiel; Auslaufen |
| DIENSTAG | 30 Min. Dauerlauf leicht; 15 Min. Kraftgymnastik für den Oberkörper; 4–5 Steigerungsläufe; Auslaufen |
| DONNERSTAG | 10 Min. Einlaufen/Stretching; 5 Min. Wettkampftempo, 5 Min. Traben, 5 Min. Wettkampftempo, 5 Min. Traben, 5 Min. Wettkampftempo, 5 Min. Traben; 10 Min. Auslaufen |
| SAMSTAG | 80–120 Min. Dauerlauf leicht**; Stretching |
| SONNTAG | Ruhe oder leichtes Radfahren, Schwimmen, Aqua-Fit, Nordic Walking |

Beispiel einer Wettkampfwochen:

| | |
|-----------------|--|
| DIENSTAG | Fahrtspiel |
| MITTWOCH | 30–40 Min. Dauerlauf leicht |
| FREITAG | 30 Min. Dauerlauf leicht; 5 Steigerungsläufe; Stretching |
| SAMSTAG | Wettkampf |
| SONNTAG | Ruhe oder Radfahren, Schwimmen, Aqua-Fit, Nordic Walking |

*Trainingsbeispiele von Fahrtspielen

Schwedisches Fahrtspiel: Freudvolles Laufen im Gelände; Umfang, Intensität und Pausen werden intuitiv (nach Gefühl) festgelegt.

Umfang 30 Sek. bis 5 Min., 6–8 Wiederholungen mit Walking- oder Trabpausen, dem Gelände angepasst.

Polnisches Fahrtspiel: Tempowechsel werden mit der Stoppuhr festgelegt, z. B. 30 Sek., 60 Sek., 90 Sek., 2 Min., 3 Min., 2 Min., 90 Sek., 60 Sek., 30 s mit ein- bis zweifachen Walking- oder Trabpausen.

** Versuchen Sie Mindestens einmal in den 5 Wochen über 100 Min. zu laufen.

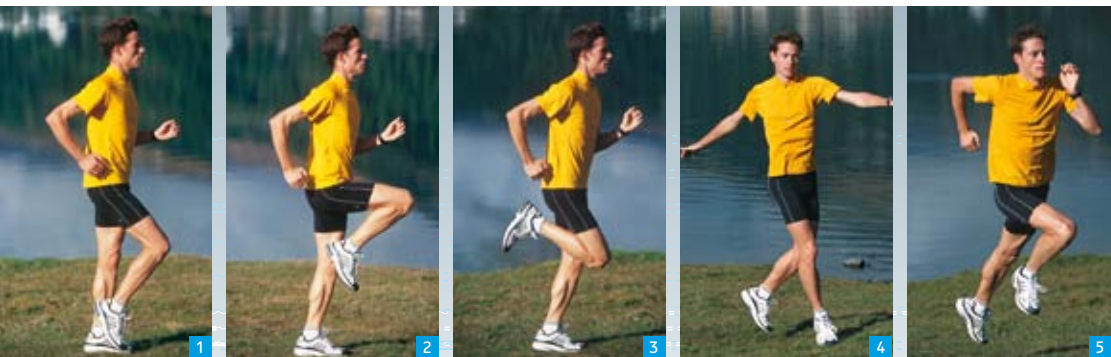
Weitere Trainingstipps finden Sie regelmässig im schweizerischen Ausdauersport-Magazin Fit for Life, www.fitforlife.ch.

Laufschule

Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft sind bekannte Begriffe. Es ist aber nicht sinnvoll, nur diese Konditionsfaktoren zu trainieren. Auch das Körper- und das Bewegungsgefühl – damit ist die Koordination gemeint – gehören zu einem ausgewogenen Lauftraining. Besonders wichtig sind die koordinativen Übungen zur Verbesserung des Bewegungsablaufs, die unter dem Begriff Laufschule bekannt sind. Denken Sie daran: Mit einem ökonomischen Laufstil spart man Energie. Falsche Bewegungen führen zudem zu Verkrampfungen und vorzeitiger Ermüdung.

Ausführung und Dosierung

- _ In der Regel wird ein Laufschulprogramm nach einem leichten Dauerlauf oder in den Dauerlauf integriert durchgeführt, also nach dem Einlaufen und Stretching – oder auch nach einem Krafttraining. Wichtig ist, dass Sie das Programm nie in ermüdetem Zustand absolvieren, weil sonst die Steuerungsprozesse nicht optimal geschult werden.
- _ Wählen Sie eine flache Strecke mit glattem und weichem Untergrund, zum Beispiel einen Waldweg, Rasen oder auch eine Kunststoffbahn.
- _ Anfänglich führen Sie jede Übung über 10–20 m durch, als Fortgeschrittene können Sie die Strecke bis auf 40 m ausdehnen. Pro Übung sind 1–3 Wiederholungen empfehlenswert.
- _ Versuchen Sie jeweils gegen Schluss einer Übung die Kadenz zu steigern, aber denken Sie daran: Noch wichtiger ist, dass der Bewegungsablauf korrekt bleibt.
- _ Idealer Abschluss eines Laufschulprogramms sind 3–5 Steigerungsläufe über etwa 100 Meter. Steigern Sie die Kadenz während des Laufens, so wie Sie beim Autofahren vom ersten in den zweiten Gang usw. schalten.



1 Fussgelenkarbeit

In kleinen Schritten mit hoher Frequenz traben und bewusst aus den Fussgelenken abdrücken. Die Fussspitze möglichst wenig vom Boden abheben. Das Knie des Standbeins bleibt gestreckt.

2 Kniehebelauf (Skipping)

In aufrechter Haltung traben. Knie abwechselungsweise bis in die Horizontale anheben, das andere Bein jeweils durchstrecken. Nicht mit dem Oberkörper in Rücklage ausweichen.

3 Anfersen

Leicht traben, die Ferse zum Gesäss hochschlagen, sodass der Oberschenkel senkrecht steht. Verschiedene Varianten: abwechselungsweise links-rechts oder nur links, dann nur rechts usw.

4 Seitwärtslauf

Während des seitlichen Laufens abwechselungsweise die Beine vorne bzw. hinten überkreuzen: rechts vorne, rechts hinten; beim Zurücklaufen: links vorne, links hinten usw. Arme auf die Gegenseite schwingen.

5 Steigerungslauf

Langsam beginnen, um die Körperhaltung (Kopf- und Armhaltung, Fussgelenk usw.) kontrollieren zu können. Nach etwa 25 m jeweils in den nächsten Gang «schalten». Länge etwa 100 m. Locker bleiben.



Schweizer Frauenlauf Bern

immer im Juni
www.frauenlauf.ch

Konzept und Realisation:
Ryffel Running Event GmbH, Tannackerstrasse 7, 3073 Gümligen
Telefon 031 954 06 06

Wichtige Tipps

Atemtechnik

Als beste Atemtechnik eignet sich die kombinierte Mund- und Nasenatmung, um möglichst viel frische Luft ein- und möglichst viel verbrauchte Luft ausatmen zu können. Wer mit dem Laufen beginnt, lernt dank dem Atem-Schritt-Rhythmus die Laufintensität richtig einzuschätzen. Beispiel: Beim 4:4-Atem-Schritt-Rhythmus während der ersten vier Schritte einatmen und während der folgenden vier Schritte ausatmen.

4:4-Atem-Rhythmus = niedrige Intensität

3:3-Atem-Rhythmus = mittlere Intensität

2:2-Atem-Rhythmus = hohe Intensität

1:1-Atem-Rhythmus = maximale Intensität

Laufen Sie anfänglich im 4:4-Atem-Schritt-Rhythmus, um im Energiegleichgewicht (Steady State) zu bleiben.

Schrittlänge

Die optimale Schrittlänge hängt nicht nur von den Körperproportionen, sondern auch vom Fitnesszustand und dem Laufgelände ab. Ein ökonomischer Schritt ist kurz, dafür ist die Schrittfrequenz umso höher. Einsteigende tendieren eher zu einem zu langen Schritt, beim Berglaufen wird ebenfalls oft ein zu langer Schritt gewählt. Hier gilt es, bewusst auf einen kurzen Schritt zu achten. Wer einen schleichenden, zu kurzen Schritt hat, kann dies mit Lauftechnikübungen (speziell Skipping) und Steigerungsläufen beheben.

Gewichtskontrolle

Einen «Gewichtsabnahme-Puls» gibt es nicht. Die zwei Begriffe Fettstoffwechsel und Fettabbau führen immer wieder zu Verwirrung. Grundsätzlich gilt, dass der Anteil des Fettstoffwechsels an der Energiebereitstellung bei langer Dauer und gemässigten Intensitäten (Intensitätsstufen 1 und 2; vgl. S. 11) am höchsten ist, was aber noch lange nicht bedeutet, dass in diesem Bereich am meisten Kalorien und Fett verbrannt werden. Im Gegenteil: Je schneller wir laufen, desto mehr Kalorien und Fett werden verbrannt. Aber weil ausschliesslich schnelle Einheiten den Körper auf lange Sicht auslaugen und der Fettstoffwechsel an langen Ausdauerleistungen wesentlich beteiligt ist, macht eine Mischung aus langen, tiefintensiven und kürzeren, intensiveren Einheiten am meisten Sinn. Eine Gewichtskontrolle oder -abnahme erfolgt aber nur dann, wenn insgesamt betrachtet die Energieaufnahme (also das, was wir essen) tiefer ist als der Energieverbrauch (also tiefer als die Anzahl Kalorien, die der Körper verbrennt). Mit Laufsport sowie der trainingsbegleitenden Kraftgymnastik können Sie den Energieverbrauch erhöhen, und dadurch fällt es leichter, das Gewicht zu kontrollieren, ohne Diät halten zu müssen.



Tipps speziell für die Läuferin

Laufen während der «Tage»?

Die Menstruation ist kein Grund, aufs Laufen zu verzichten. Hormonell betrachtet haben Frauen kurz vor der Menstruation eher ein Leistungstief, das sich während und kurz nach der Menstruation zu einem Leistungshoch entwickelt. Allerdings erlebt jede Frau ihre «Tage» anders. Wichtig ist deshalb, in dieser Zeit ganz besonders auf das eigene Wohlbefinden zu achten. So lassen sich Bauchkrämpfe durch lockeres Laufen oft lösen, Bewegung hellt häufig die Stimmung auf. Andererseits gibt es Frauen, die während der Periode die Erschütterungen des Laufens als unangenehm empfinden. Nordic Walking bietet sich hier als empfehlenswerte Alternative an. Frauen, die lieber Binden statt Tampons tragen, sollen sich dadurch nicht vom Laufen abhalten lassen: Moderne, dünne Produkte tragen selbst unter engen Lauftights nicht auf.

Laufen in der Schwangerschaft

Grundsätzlich ist Laufen während der Schwangerschaft unbedenklich und sogar empfehlenswert. Denn werdende Mütter, die sich massvoll bewegen, fühlen sich wohler und sind fitter. Das bedeutet aber nicht, dass Ungeübte ausgerechnet in der Schwangerschaft mit Laufen beginnen sollen. In der Schwangerschaft ist es besonders wichtig, auf die Signale des Körpers zu hören. Manche Frauen laufen noch wenige Tage vor der Geburt, andere, auch geübte Läuferinnen, geben das Laufen schon nach wenigen Wochen auf. Mit dem grösser werdenden Bauch nimmt die Leistungsfähigkeit ab und das Atmen wird schwieriger. Tabu ist jegliche Überanstrengung. Schwangere sollen sich beim Laufen noch bequem unterhalten können. Frauen, die schon einmal eine Fehlgeburt erlitten haben oder älter als 35 Jahre sind, sollten mit dem Arzt oder der Ärztin besprechen, ob Laufen für sie geeignet ist.

Sport-BH schont Brustgewebe

Frauen sollten beim Laufen immer einen Sport-BH tragen – auch wenn sie im Alltag auf den BH verzichten. Die Schläge beanspruchen sonst das Gewebe der Brust übermässig. Ein Sport-BH ist in der Regel teurer und oft anders ausgemessen als ein normaler BH, deshalb ist die Anprobe vor dem Kauf wichtig. Um die Brust genug zu stützen, muss der BH eng anliegen. Die Nähte und der Verschluss dürfen nicht auftragen oder drücken. Bügel-BH sind zum Laufen ungeeignet. Die Träger müssen so breit sein, dass sie nicht einschneiden. Das Brustband muss straff sitzen, darf aber auch bei tiefem Einatmen nicht einengen. Tops bieten ab einer gewissen Brustgrösse keinen ausreichenden Halt mehr. Für Frauen mit grossem Brustumfang empfiehlt es sich deshalb, unter einem Top zusätzlich einen BH zu tragen.

Genussvolles Altern dank Laufen

Frauen, die regelmässig laufen, können das Alter besser geniessen: Sie haben eine bedeutend höhere Knochendichte, was das Risiko von Knochenschwund (Osteoporose) und Knochenbrüchen im Alter verringert. Wissenschaftlich belegt ist auch, dass sich Frauen, die zwei- bis viermal pro Woche laufen, in der Menopause wohler fühlen: Sie leiden eindeutig weniger unter Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme, Schlaflosigkeit und Migräne. Wichtig ist allerdings, mit dem Sport weder hochgesteckte Ziele anzupeilen noch immer die Erste oder Schnellste sein zu wollen. Stellen Sie den Ausgleich und das Wohlfühl in den Vordergrund – beides wird durch das Laufen erreicht!

Ernährung

Nicht wer viel isst, kann seine Leistung verbessern, sondern wer richtig isst. Was heisst das? Je mehr Muskelgruppen benützt werden und je intensiver und länger dies geschieht, desto mehr Kalorien sind für die Energiebereitstellung nötig. Der durchschnittliche Kalorienbedarf einer Frau beträgt ungefähr 1500 Kalorien bzw. 6300 Kilojoule pro Tag, derjenige eines Mannes ca. 2000 kcal bzw. 8400 kJ. Wenn eine 55 kg schwere Frau eine Stunde zügig joggt, verbraucht sie rund 600 Kalorien, bei einem 70 kg schweren Mann sind es 750 Kalorien. Wie sollen diese Kalorien aufgenommen werden?

Abwechslungsreiche Ernährung

Gönnen Sie sich lieber fünf kleinere Mahlzeiten als zwei oder drei grosse. Idealerweise geniessen Sie ein «königliches» Frühstück und belasten Ihren Magen auf die Nacht hin nicht mehr allzu sehr. Achten Sie auf eine vielseitige, gesunde Ernährung. Der wichtigste Energielieferant, sozusagen das Benzin beim (Ausdauer-)Sport, sind die Kohlenhydrate. Der Kohlenhydratanteil an der täglichen Ernährung soll zwei Drittel betragen. Doch aufgepasst: Nicht alles, was in Form von Kohlenhydraten daherkommt, ist gleichermassen zu empfehlen. Beim Zucker (auch «versteckt» in Schokolade, Kuchen, Konfitüren ...) ist Zurückhaltung angebracht.

Zu einer ausgewogenen, gesunden Ernährung gehören vor allem viel Obst und Gemüse. Auch Vollkornerzeugnisse gehören auf den Tisch: verschiedene Sorten Brot, Müesli, Getreide-, Reis- und Nudelgerichte.

Milchprodukte sind wertvolle Kalziumlieferanten. Mageres Fleisch, Fisch und Tofu sind vor allem Eiweisspender.

Essen vor dem Wettkampf

Essen Sie nie unmittelbar vor einem Training, sondern warten Sie nach der letzten (leichten) Mahlzeit mindestens 1–2 Stunden. Gehen Sie aber auch nie mit leerem Magen laufen. Nehmen Sie vor einem Wettkampf die letzte Mahlzeit sogar spätestens 3–4 Stunden vorher ein. Achten Sie dabei auf leicht verdauliche Kost wie Spaghetti oder Weissbrot mit Honig.

Trinken beim Laufen

Wichtig ist auch, dass Sie genug trinken. Wer trainiert, verliert an Flüssigkeit, die dem Körper wieder zurückgegeben werden muss. Tee, Mineralwasser, Fruchtsäfte, Milch, spezielle Sportgetränke (isotonisch oder hypotonisch) wie Isostar, Rivella, Marathon, Alcofit oder Gatorade sind stark zuckerhaltigen, oft mit viel Chemie «angereicherten» Limonadegerätränken vorzuziehen.



Rund um Training und Wettkampf

Vielseitigkeit führt zum Ziel

- _ Laufen Sie regelmässig (zwei- bis dreimal pro Woche) und möglichst nicht an aufeinanderfolgenden Tagen – das ganze Jahr hindurch.
- _ Beginnen Sie jedes Training mit einem Aufwärmen (zum Beispiel langsames Lauftempo).
- _ Laufen Sie in gleichmässigem Tempo. Wenn Sie am Ende des Trainings das Gefühl haben, Sie könnten noch weiterlaufen, dann war Ihr Tempo richtig.
- _ Regen oder schlechtes Wetter ist kein Grund, das Training zu verschieben. Gerade solche Witterungsverhältnisse bieten oft besonders reiche Erlebnisse.
- _ Laufen Sie nicht immer die gleiche Strecke und betreiben Sie Ausgleichssportarten (z. B. Velofahren, Schwimmen, Aqua-Fit oder Nordic Walking).
- _ Training zu zweit oder in Gruppen macht Spass und ist zusätzlich motivierend.

Aqua-Fit als Ergänzung

Vielseitiges Training ist nicht nur gut für Ihre Motivation, es hilft Ihnen auch, Verletzungen und Überbelastungen zu vermeiden. Aqua-Fit gilt als erprobte Variante, denn auch die Elite trainiert regelmässig im Wasser und steigert so die Leistungsfähigkeit.

Aqua-Fit ist eine wirkungsvolle Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining (im Wasser) zur Förderung der allgemeinen Fitness. Dabei werden Beweglichkeit, Kraft und Koordination gefördert. Die Bewegungen der Gymnastik- und Stretchingübungen unterscheiden sich nicht wesentlich von jenen an Land. Die Auftriebskraft und der Wasserwiderstand bieten jedoch Vorteile, die entsprechend genutzt werden.

Auskunft: Tel. 031 952 75 52, kurse@ryffel.ch

... oder Walking / Nordic Walking als Alternative

Walking ist schnellstmögliches, entspanntes, rhythmisches Marschieren. Es ist nicht zu verwechseln mit Wandern, Spazieren oder dem hüfteschwingenden Wettkampfsport Gehen. Nordic Walking, das Walking mit Spezialstöcken, macht aus dem herkömmlichen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining.

Beim Nordic Walking wird die Bauch-, Schulter-, Brust-, Arm- und Rückenmuskulatur durch den Stockeinsatz bewusst aktiviert, gekräftigt und trainiert. Walking und Nordic Walking eignen sich für alle – ob jung oder alt, sportlich oder unsportlich. Für Leute mit Konditions-, Gewichts- oder Gelenkproblemen sind Walking und Nordic Walking gute Einstiegsmöglichkeiten. Wer bereits regelmässig läuft, findet darin ein alternatives Trainingsangebot.

Erholungsfördernde Massnahmen

Training bedeutet nicht nur Belastung, sondern auch Entlastung – sprich Erholung. Die Erholung ist ein sehr wichtiger Bestandteil des Trainings. Auslaufen und Stretching nach dem Training oder einem Wettkampf sorgen für eine Verkürzung der Regenerationszeit! Es gibt verschiedene erholungsfördernde Massnahmen.

Der Schlaf ist die wichtigste Quelle für die Regeneration. Er trägt nicht nur zur körperlichen, sondern auch zur seelischen und geistigen Erholung bei. Vor jedem Training ist die Muskulatur durch Marschieren oder lockeres Traben während 5–10 Minuten aufzuwärmen. Mit allgemeinen Gymnastikübungen werden Muskulatur und Gelenke beweglicher gemacht.

Ebenso wichtig ist aber auch das Auslaufen nach dem Training: auch hier mindestens 5–10 Minuten Marschieren oder leichtes Traben und einige gezielte Stretchingübungen.

Saunabaden ist ein altbekanntes und sehr bewährtes Mittel zur Erholung. Wichtig ist vor allem, dass Sie regelmässig in die Sauna gehen (einmal alle 10–14 Tage), aber nie nach einem Lauftraining. Nehmen Sie sich zum Saunabaden die nötige Zeit – es lohnt sich!

Die besten Fortschritte beim Laufen erzielen Sie, wenn Sie Training und Erholung harmonisch aufeinander abstimmen. Laufen Sie immer locker, beschwingt und mit Freude!

Wettkampfvorbereitung

Es kann durchaus sinnvoll sein, sich die unmittelbare Wettkampfvorbereitung mithilfe einer Checkliste zu erleichtern. Eine solche Liste kann sehr individuell gestaltet sein und muss aufgrund von Erfahrungswerten von Zeit zu Zeit angepasst werden. Wir geben Ihnen hier ein Beispiel:

Zum Einpacken:

- _ evtl. 2 Paar Wettkampfschuhe (Nässe), Schnürsenkel
- _ Socken (evtl. nur gebrauchte Socken verwenden)
- _ Sport-BH
- _ Hose (kurz und lang)
- _ T-Shirt (kurz, mittel und lang)
- _ Stirnband, Mütze oder Sonnenschutz
- _ evtl. spezielle, persönliche Verpflegung
- _ trockene Ersatzwäsche, Toiletten- und Hygieneartikel inkl. Frottier-tuch
- _ evtl. Stoppuhr
- _ Heftpflaster, Vaseline, spezielle Salben als Schutz gegen Reibstellen
- _ Kleingeld
- _ Startnummer
- _ Toilettenpapier

Zu Hause:

- _ Wann läuft die Anmeldefrist ab?
- _ Wie reise ich hin und zurück?
- _ Muss ich eine Unterkunft buchen?
- _ Sind meine Wettkampfschuhe eingelaufen?
- _ Sind die Zehennägel geschnitten?
- _ Wann nehme ich die letzte grössere Mahlzeit ein?
- _ Welches Ziel ist realistisch?

Vor dem Start:

- _ Startnummer und Chip befestigen
- _ evtl. Brustwarzen bepfastern
- _ letzte Verpflegung
- _ einlaufen/Gymnastik
- _ Stoppuhr auf null stellen

Nach dem Lauf:

- _ sofort warm anziehen
- _ austraben/stretchen
- _ kohlenhydratreich essen und trinken
- _ duschen
- _ zur Siegerehrung (auch als Zuschauende)

Eine klar durchdachte, unmittelbare Wettkampfvorbereitung, die oft nach einem bestimmten Schema abläuft (zum Beispiel Einlaufen, Gymnastik und Steigerungsläufe), kann sich positiv auswirken. Trotzdem soll hier nicht der Eindruck entstehen, nur eine sture Vorbereitung führe zum Erfolg und zur Zufriedenheit. Spass und Freude bilden die Grundpfeiler für Ihr Lauferlebnis!

Wettkampfnachbereitung

Nach dem Zieleinlauf ist der Wettkampf noch nicht zu Ende. Bleiben Sie nach der Ziellinie nicht einfach in den nassen (verschwitzten) Kleidern stehen. Marschieren Sie weiter und verschlaufen Sie, bis sich der Puls etwas beruhigt hat. Trinken Sie. Ziehen Sie trockene Kleider an (z. B. Trainingsanzug). Nun beginnt das Auslaufen. Traben und marschieren Sie abwechslungsweise (evtl. Gymnastikübungen einbauen).

Dann machen Sie «Ihr» Stretchingprogramm. Vorausgesetzt, dass Sie warm angezogen sind, empfiehlt es sich, erst zu Hause zu duschen. Sie haben dort mehr Zeit und Platz und sicher warmes Wasser. Nun ist es Zeit, sich zu verpflegen. Geniessen Sie die angenehme Müdigkeit und freuen Sie sich über die vollbrachte Leistung!

Broschüren die den Trainingsalltag erleichtern

Die fachlich bestens ausgearbeiteten Broschüren und CDs im Wert von CHF 10.- von Ryffel Running und seinen Fachberatern helfen Ihnen mit vielen Tipps und Trainingsbeispielen, sei es für Running, Walking, Nordic Walking oder Aqua-Fit. Folgende Broschüren und DVDs stehen zum Download unter www.ryffel.ch zur Verfügung oder können in den Ryffel Running Shops Bern und Uster gratis bezogen werden.

Bestellung: Ryffel Running Event GmbH, Tannackerstr. 7, 3073 Gümligen.



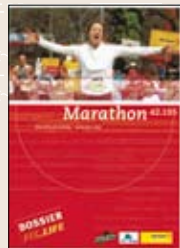
Ryffel Running Onlinetagebuch

Damit Sie Ihre Trainingseinheiten einfach und übersichtlich protokollieren können. Erstellen Sie unter www.ryffel.ch/trainings-tagebuch kostenlos Ihr persönliches Trainingstagebuch.



Aktiv-Pass

Mit dem Aktiv-Pass möchten wir Ihnen zeigen, wie viel Bewegung gesund ist und wie Sie zu genügend Aktivität kommen können. Benutzen Sie zu Ihrer persönlichen, freiwilligen Trainingskontrolle unseren Aktiv-Pass. de/fr/it



Marathontraining – gewusst wie

by Ryffel Running, Fit for Life, Die Post, Gatorade.

Der Leitfaden, inklusive Trainingsplänen, für Marathonläufer/-innen und solche, die es werden wollen. 36 Seiten. de/fr



Helsana Trail

by Ryffel Running, Helsana, Swiss-Athletics.

Tipps und Tricks für Running, Walking und Nordic Walking. Die ideale Ergänzung zu den Infotafeln auf den Helsana Trails. 52 Seiten. de/fr/it



«XCO-Broschüre»

by Ryffel Running, Helsana.

Hier finden Sie die Anleitung, wie Sie die XCO beim Running, beim Walking und für Gymnastik richtig einsetzen. Daneben erhalten Sie viele Tipps zum Thema Training und Ernährung. 48 Seiten. de



Aqua-Fit-DVD

by Ryffel Running und BASPO.

Die komplette Anleitung für das schonende Ganzkörpertraining im Wasser. de/fr/it



Auf den Geschmack gekommen?

Wenn Sie noch mehr zum Thema Laufsport wissen möchten, helfen Ihnen folgende Internetseiten weiter:

Helsana Trails

Die beliebten Trails mit markierten Strecken, Distanzangaben sowie Infos zu Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination gibt es in der ganzen Schweiz. www.helsana.ch/trail

Laufveranstaltungen

Alle Informationen zu den schönsten Laufveranstaltungen in der ganzen Schweiz. www.swissrunners.ch

Running-Workshops

3-stündige Workshops aus Theorie und Praxis in den Bereichen Lauftechnik, Beweglichkeit und Kraft. www.ryffel.ch/running

Aktivwochen

Die beliebten Aktivferien von Ryffel Running eignen sich sowohl für Einsteiger wie für Profis. www.ryffel.ch/aktivferien

Swiss Walking Event Solothurn

Der grosse Treffpunkt für Walking- und Nordic-Walking-Begeisterte www.swisswalking.ch

Schweizer Frauenlauf Bern und Greifenseelauf auf Facebook

Neu sind der Schweizer Frauenlauf Bern und der Internationale Greifenseelauf auf der Kommunikationsplattform «Facebook» zu finden. Wir wollen damit allen Interessierten die Möglichkeit bieten, sich in einem gemeinsamen Forum auszutauschen und Diskussionen zu führen. Mit Trainingstipps und -plänen unterstützen wir Sie auf dem Weg zu Ihrem Lauf.

**Sie wollen den
perfekten Lauf.**

Adrian und Sarina, Laufsportler

**Unser Laufsport-Engagement: Für die
anspruchsvollsten Kunden der Welt.**

DIE POST 