

INS LAUFEN KOMMEN

Der Einstieg in ein Läuferleben



Walter Kraus
www.runtasia.at

Nur beim Laufen
denkt man nicht ans Laufen



Inhalt

Einlaufen

Ins Laufen kommen - aller Anfang ist leicht

Der Winter ist die beste Zeit zum Starten

Laufen der Gesundheit zuliebe

Spätzünder – der Laufeinstieg im Alter

Allgemeine Tipps für den Laufeinstieg

Erste Hilfe bei Überlastungserscheinungen

Der Kampf mit dem inneren Schweinehund

Die Ausrüstung zum Laufeinstieg

Laufschuhe

Pulsuhr

Bekleidung

Die richtige Lauftechnik für Anfänger

Ein guter Laufstil ist aktiv

Laufschule – wir lernen laufen

Die Übungen des Lauf-ABCs

Das effiziente Training für Laufeinsteiger

Trainingsplanung für Laufeinsteiger

Trainingsplan für die ersten 10 Wochen:

Krafttraining

Das Krafttraining für Laufanfänger

Die Ernährung für den Läufer

Trinken

Nahrungsergänzungen

Eiweiß

Magnesium gegen Krämpfe
Bier und die Elektrolyte?
Die wichtigsten Ernährungsregeln
LaufEinstieg zum Abnehmen?
Laufen ist mehr als nur der Trainingsplan
Aufwärmen
Abwärmen
Dehnen
Massage(rolle) und Muskelhygiene
Der erste Wettkampf
Vom Laufanfänger zum Läufer
Zusammenfassung: Regeln des Laufsports
Was Laufanfänger noch interessiert
Auslaufen

Einlaufen

Laufen ist doch das Einfachste auf der Welt: Schuhe an und los geht's. Jeder kann laufen, er muss es nur tun. So ist zumindest die landläufige Meinung zu diesem Sport. Sobald jedoch versucht wird, die ersten Laufschriffe zu machen, treten auch gleich die ersten Fragen auf, oder es poppen Hindernisse auf, die den Laufeinstieg erschweren. So motiviert man an die Sache rangegangen ist, so schnell kann das Laufprojekt auch zum Scheitern gebracht werden.

Es stimmt: Jeder kann laufen. Egal in welchem Alter man damit beginnt und in welcher körperlichen Verfassung man gerade ist oder welche Ziele man damit verfolgen möchte. Sei der Antrieb, etwas Gewicht zu verlieren, bewegte Zeit für sich zu haben oder an einem Wettbewerb teilnehmen zu wollen. Jeder kann ins Laufen kommen, wenn man ein paar grundlegende Regeln beachtet und versucht, das Laufen langfristig in sein Leben einzuplanen. Denn nicht nur fürs Laufen selbst ist Ausdauer erforderlich, sondern auch für das Lauftraining gehören Geduld, Ausdauer und Konsequenz dazu. Bringst du nicht die nötige Geduld mit, wirst du schon sehr bald erfahren, dass das Laufen keinen Spaß macht, sondern eher eine Qual bedeutet und dass dein Körper ständig irgendwo mit Schmerzen zu kämpfen hat. So soll, nein, so kann kein freudvolles neues Hobby entstehen.

Leider ist der Einstieg ins Laufen in der Realität oft nicht so einfach, wie es sich manche vorstellen und wünschen. Es muss die nötige zusätzliche Zeit freigeschaufelt werden, man kämpft ständig mit dem Schweinehund, man braucht das richtige Equipment und weiß nicht, wie man sich entsprechend ernähren soll. Man fragt sich ständig, ob man

das Ganze überhaupt richtig macht und schlussendlich ist man sich auch noch unsicher, ob das Laufen wirklich gut für die Gesundheit sein kann, wenn der hohe Puls bis in die Schläfen zu spüren ist und man ständig vergebens nach Luft japst. Viele geben das Laufen nach wenigen Testläufen bereits wieder auf, da sie durch ein paar gescheiterte Anlaufversuche zur Meinung kommen, das Laufen sei nichts für sie, sie wären nicht fürs Laufen geeignet. Das muss sich jedoch nicht bewahrheiten und das soll vor allem dir nicht passieren. Gib dem Laufen eine Chance und starte richtig in dein zukünftiges Läuferleben.

Denn wenn du einmal richtig ins Laufen gekommen bist, dann wird sich sehr viel in deinem Leben verändern. Du wirst merken, was Dranbleiben bewirkt und wie energiegeladen dadurch dein Körper ist, wie belastbar du wirst und wie sich dein Körper verändert...und zwar zum Positiven. Dein Gewicht wird kein Thema mehr spielen, sondern nur noch das Essen, denn davon wirst du mehr dürfen und vor allem auch mehr brauchen. Es wird sich für dich nicht mehr die Frage stellen, ob du dich bewegen möchtest, sondern wann du dich auf deine Laufrunde begibst. Du wirst motivierende Freunde finden, die deine Lieblingsbeschäftigung genauso gerne betreiben wie du.

Sie werden es auch nicht zulassen, dass du, durch welche Gründe auch immer, mit dem Laufen aufhörst. Du wirst mit diesen Freunden sehr viel Freude beim Laufen haben. Lauffreu(n)de fürs Leben.

Bis es jedoch so weit ist, hast du einen langen Weg vor dir. Lass mich dich eine kleine Strecke dieses Weges begleiten. Ich möchte dir nicht nur zeigen, wie du langfristig ins Laufen kommst, sondern auch, wie du unnötige und vielleicht schmerzhafteste Fehler vermeidest. Wie du mehr aus deiner kostbaren Zeit rausholst und so schneller ans Ziel kommst.

In meiner mehr als 20jährigen aktiven Lauferfahrung und mittlerweile mehr als 15 Jahren Trainererfahrung konnte ich herausfinden, wie es wirklich läuft bzw. wie es besser läuft und zusätzlich Freude macht.

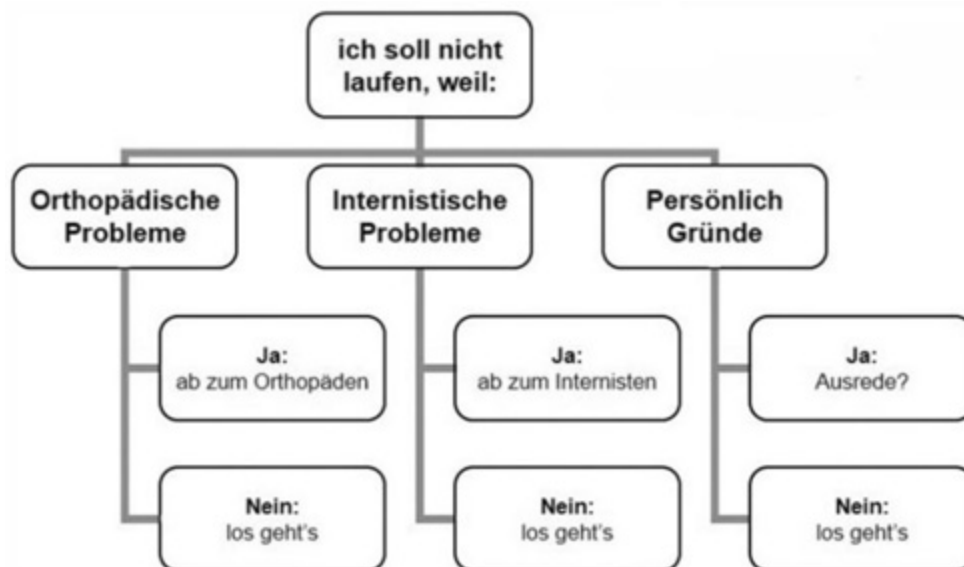
So wie jede Reise mit dem ersten Schritt beginnt, so beginnt auch unsere Reise mit dem ersten (Lauf)Schritt. Damit dieser erste Schritt nicht der schwierigste wird, soll dich dieses Buch beim Einstieg in ein Läuferleben begleiten und dafür sorgen, dass du nicht nur ins Laufen kommst, sondern auch mit Freude beim Laufen bleibst. Ein Leben lang.

Viel Erfolg mit deinem laufenden Vorhaben, aber vor allem viel Spaß beim Laufen.

Kotter Klaus

Ins Laufen kommen - aller Anfang ist leicht

Ganz zu Beginn stellt sich schon einmal die Frage, ob man überhaupt mit dem Laufen beginnen soll. Ist man denn fürs Laufen geeignet? Du bist dir also noch unsicher, ob das Laufen etwas für dich ist? JA! Es ist etwas für dich...egal wie alt du bist, egal wie lange du keinen Sport gemacht hast, egal wie viel oder wenig Zeit du hast, das Laufen ist für beinahe jeden möglich. Es gibt nur ein paar wenige Ausnahmen, wieso manche Menschen nicht unbedingt ins Laufen einsteigen sollten. Wenn du also noch immer unsicher bist, dann mach den „Runtasia Eignungstest für Läufer“ und komm ins Laufen:



Hast du keine wirklichen Gründe gegen das Laufen gefunden, dann kann es schon losgehen. Und konnte ich dich damit noch immer nicht ins Laufen bringen, dann such dir doch keine Gründe gegen das Laufen, sondern überlege dir, welche **Vorteile** das Laufen doch haben könnte und

warte nicht auf eine bessere Gelegenheit, mit dem Laufen zu beginnen. Es gibt keine optimale oder sogar beste Zeit im Jahr, um mit dem Laufen zu beginnen, „JETZT“ ist immer die richtige Zeit, mit dem Laufen zu starten. Sofort! Egal ob dich im Frühling die warmen Temperaturen ins Freie locken, oder im Sommer die hellen Morgenstunden zum frühen aufstehen motivieren, oder im Herbst die letzten warmen Tage im Jahr dich nach draußen ziehen, oder auch im Winter, wenn...auch das wird in diesem Buch noch einmal genauer beschrieben. Es gibt keine Ausreden, nicht zu laufen, sondern es gibt Gründe es zu tun. Zum Einstieg in dein Läuferleben gibt's gleich 10 Entscheidungshilfen. Los geht's...

1. Immer und überall

Kaum eine Sportart ist leichter zu praktizieren wie das Laufen. Bei jedem Wetter und an jedem Ort ist dein Lieblingssport möglich. Von zu Hause aus in den Park, im Urlaub oder bei der Geschäftsreise sind die Laufschuhe immer mit dabei, zwischen zwei Terminen oder in der Mittagspause wird eine kurze Laufeinheit eingebaut. Wenn die Vorbereitungs- und Nachbereitungszeit (z.B. Wegzeiten) kurzgehalten werden, fehlen dem inneren Schweinehund die Argumente. Es ist nicht wichtig, dass man lange Sport betreibt, sondern dass eine Regelmäßigkeit daraus wird. Und aus dieser Regelmäßigkeit wird eine Normalität, die du bald nicht mehr missen möchtest.

2. Schafft die Kondition für den Alltag

Mit der Zeit – und das schon nach ein paar Wochen regelmäßigem Training – wirst du feststellen, dass die Stufen bis in den 4. Stock immer leichter von sich gehen, dass die schwere Einkaufstasche eigentlich gar nicht mehr so schwer ist, und dass man ab und zu die Straßenbahn in

letzter Sekunde doch noch erwischt. Du wirst später außer Atem kommen und danach deutlich schneller wieder bei Atem sein. Das regelmäßige Laufen bewirkt eine allgemeine Verbesserung deiner Kondition und vor allem deiner Erholungsfähigkeit. Man ist nach Belastungen nicht mehr so sehr außer Atem, erholt sich schneller nach stressigen Phasen und sogar nach einem feuchtfröhlichen Abend ist man schneller wieder fit. Deine Lebensqualität wird sich deutlich verbessern.

3. Sorgt für Produktivität

Nicht nur für den Alltag ist man durchs Laufen besser gerüstet, auch in der Arbeit ist man konzentrierter und produktiver. Während eines lockeren Laufes kannst du auch deinen Gedanken freien Lauf lassen, Probleme können verarbeitet werden und du wirst dadurch auf neue Ideen kommen, die im Anschluss umgesetzt werden. Eine Redewendung besagt ja *„Schlafe noch einmal darüber und das Problem sieht morgen vielleicht ganz anders aus“*. Läufer wissen, wenn sie mit einem Problem laufen gehen, sieht die Welt danach ganz anders aus. Bewegungspausen während der Arbeit dienen zusätzlich als Ausgleich zur ständigen Bildschirmarbeit. Wenn sich Verspannungen lösen, das Hirn vermehrt mit Sauerstoff versorgt wird, frische Luft und Tageslicht das Herz erwärmen, dann wird man über den Tag gesehen mehr leisten können und vielleicht gefällt dir deine Arbeit dadurch noch mehr.

4. Hält gesund

Bekannt ist auch, dass Ausdauertraining die Effizienz des Blutkreislaufes verbessert. Über die Lunge nimmt der Körper den Sauerstoff leichter ins Blut auf, der Transport im Blut wird durch eine erhöhte Fließeigenschaft und ein kräftigeres Herz verbessert und die Muskulatur wird besser mit

Sauerstoff versorgt. Das Resultat: Das Herz schlägt kräftiger gegen einen niedrigeren Widerstand bzw. das Herz strengt sich weniger an, um dasselbe zu erreichen. Das Risiko einer Herzkreislauferkrankung sinkt mit steigender Leistungsfähigkeit. Genauso steigt die Immunabwehr mit deinem Trainingszustand. Laufen ist somit eine einfache und kostengünstige Variante, um Prävention zu betreiben, damit man gesund ein hohes Alter erreicht.

5. Ist ein Jungbrunnen

„20 Jahre 40 sein“ ist ein erstrebenswertes, aber auch ein sehr realistisches Ziel. Unser Altersgang ist zwar nicht zu vermeiden, doch wer will nicht mit 60 Jahren die Fitness eines 40jährigen haben? Das ist möglich! Neben einer gesunden Ernährung ist Bewegung das beste Mittel, den natürlichen Altersverlauf zu verlangsamen. Durch regelmäßiges Laufen wird aber nicht nur die Lebensqualität, sondern sogar die Lebenserwartung erhöht. Nach dem Motto *„Wer rastet, der rostet“* rentiert es sich in jedem Lebensalter, mit dem Laufen zu beginnen. Der menschliche Körper ist nämlich bis ins hohe Alter trainierbar und ermöglicht so eine hohe Lebensqualität auch für Methusalems. Und wieso sollte es für uns Läufer nicht heißen: „20 Jahre 80 sein“?

6. Wirkt wie Medizin

Die ärztliche Empfehlung wird statt *„nehmen Sie dieses Medikament 4x pro Tag“* in Zukunft *„trainieren Sie 4x pro Woche für 30 Minuten“* heißen und du wirst gesund bleiben. Viele Ärzte wissen bereits über das Potenzial und die positive Wirkung von Bewegung Bescheid und empfehlen es auch ihren Patienten. Ein mäßig intensives Ausdauertraining wirkt ähnlich wie viele verschiedene Medikamente zusammen. Durch regelmäßiges Laufen können gleichzeitig

Gesundheitsparameter verbessert werden. Der Blutdruck wird stabilisiert, der Blutzucker niedrig gehalten, die Knochendichte bleibt erhalten, das Immunsystem wird stärker und die Blutfettwerte verbessern sich – und das ohne ungewollte negative Nebenwirkungen.

7. Stabilisiert das Gewicht

Laufen ist die effektivste Methode, das Gewicht zu reduzieren bzw. zu stabilisieren. Richtig angewandt bewirkt das Laufen, zusätzlich zum Energieverbrauch durchs Laufen selbst, auch eine Aktivierung des Stoffwechsels und müde Muskeln werden zu Fatburnern. Und je besser du trainiert bist, desto größer wird dieser Effekt. Manche können sich gar nicht vorstellen, wie viel man zusätzlich Essen „darf“, wenn man ordentlich trainiert und fit ist. Aber Vorsicht! Laufen ist kein Freibrief für eine ungesunde oder maßlose Ernährung – erst die Kombination aus einer Optimierung des Ernährungsverhaltens und einem vermehrten Energieverbrauch durch Aktivität garantiert den Erfolg. Doch glaube mir, wenn du regelmäßig trainierst, dann wirst du automatisch auch zu besseren Lebensmitteln greifen. Dein Körper wird dir sagen, was gut und gesund für dich ist.

8. Macht müde

Im Schlaf erholt sich der Körper am besten. Ein stressiger Alltag gepaart mit privaten und beruflichen Problemen kann die Schlafqualität sehr leicht negativ beeinträchtigen. Wie schon erwähnt, werden manche Probleme mit dem oder durchs Laufen gelöst und sie beschäftigen dich nicht mehr, wenn es ums Einschlafen geht. Mit dem Laufen verspürst du zusätzlich eine angenehme körperliche Müdigkeit, die dir einerseits das Einschlafen erleichtert und andererseits werden dadurch die Tiefschlafphasen und die Schlafdauer insgesamt erhöht. Auch wenn das Laufen müde macht, es

ermüdet den Körper nicht unbedingt. Im Gegenteil, wir Läufer laufen, damit wir Energie bekommen.

9. Entschleunigt

Nimm dir mit dem Laufen Zeit für dich selbst. Entfliehe dem stressigen Alltag für ein paar Minuten. Für viele Läufer ist die Laufeinheit die einzige Zeit, in der sie für sich sind und von niemanden gestört werden. Wer den ganzen Tag unter Strom steht, kann dem Stress für kurze Zeit entfliehen und neue Energie tanken. Ein kurzer Lauf in der Natur kann Wunder bewirken. Aggressionen werden positiv abgebaut und nach einem kurzen Lauf sieht die Welt meist ganz anders aus: man wird entspannter und gelassener. Davon wirst nicht nur du selbst profitieren, sondern auch deine Familie und deine Arbeitskollegen.

10. Bringt Freu(n)de

Laufen macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch gleichgesinnte Menschen zusammen. Mit der Zeit wirst du alle bisher erwähnten Effekte kennen und lieben lernen. Du wirst dich davor auf jede einzelne Laufeinheit freuen und danach jedes Mal einen gewissen Stolz empfinden. Du wirst traurig sein, wenn du durch nicht vorhersehbare Umstände einmal nicht zu deiner gewohnten Laufeinheit kommst. Du wirst dich auch auf deine Laufkollegen freuen. Schließe dich einer Laufgruppe an und du wirst sehen, wie schnell die Zeit vergeht, wenn man sich während des Laufens angenehm unterhält. Der soziale Aspekt ist natürlich sehr bedeutend für das persönliche Wohlbefinden. Und solltest du einmal keine Lust zum Laufen haben, gibt es jemanden, der dich mitreißen wird.

Spätestens jetzt solltest du dir die Laufschuhe geschnürt und deine ersten Laufschrte gemacht haben. Laufen ist

einfach und für beinahe jeden möglich. Doch wenn man erst einmal begonnen hat, dann fragt man sich, ob man es „richtig“ macht, ob man sich ab jetzt Gedanken über die Ernährung machen sollte, ob die Laufschuhe optimal sind, ob man sich damit nicht überfordert,...tausende Fragen, die einen Laufanfänger verunsichern und vielleicht sogar vom Laufen abhalten könnten. Je mehr du diese offenen Fragen beantworten möchtest, desto größer wird der Zweifel und damit auch der Schweinehund. Du kannst nichts falsch machen, solange du meine zwei wichtigsten Tipps befolgst:

1. mach dir keine Gedanken, ob du etwas falsch machst - tu es!

Du kannst zu Beginn keine Fehler machen. Sammle selbst Erfahrung, wie es sich anfühlt, wenn man in der Früh oder am Abend läuft, wann es dir leichter oder schwerer fällt. Dazu brauchst du keine Pulsuhr, keine Funktions-Bekleidung und auch (noch) keine perfekten Laufschuhe. Mach das Laufen nicht unnötig kompliziert, auch wenn manche Laufzeitschriften den Anschein machen, dass Laufen eine komplexe Wissenschaft sei.

2. weniger ist mehr!

Eine halbe Stunde laufen bedeutet bereits eine relativ große Belastung für den Körper, was ja gut ist, da sich der Körper darauf anpassen kann, und dadurch auch besser wird. Doch diese Anpassung braucht Zeit. Diese Zeit musst du dir nehmen. In der Ruhe liegt die Kraft für die nächste Laufeinheit.

Wenn du diese beiden Ratschläge befolgst, wirst du ins Laufen kommen. Je mehr du läufst und je mehr Lauferfahrung du gesammelt hast, desto mehr Fragen