



fit
FOR FUN

**LAUF DICH
SCHLANK!**

• Laufschuhtest • 8-Wochen Plan • 10 besten Lauftipps

INHALT

1	Laufen - So viel ist perfekt!.....	3
2	Weniger Laufen - schneller schlank.....	8
3	Laufschuhtest.....	22
4	Der optimale Laufboden.....	29
5	Pause oder weiter laufen.....	33
6	Die goldene Mitte.....	37
7	Die 10 besten Lauf-Tipps.....	41
8	Laufen mit Einlagen.....	52
9	Joggen für immer.....	56

LAUFEN –

SO VIEL IST PERFEKT!

Du bist Lauf-Einsteiger? Du hast Schmerzen? Du willst mehr Tempo? Drei ganz unterschiedliche Zielgruppen – und wir haben für jeden die ideale Laufwoche

Hilft viel wirklich viel, oder ist weniger mehr? Laufe ich lieber schnell, langsam, oder wechsele ich das Tempo? Ist Stretchen tatsächlich out? Und wenn ich Schmerzen habe, soll ich trotzdem weiter trainieren? Der Dschungel der Trainingsempfehlungen für Läufer ist mittlerweile so dicht und unübersichtlich geworden, dass einem regelrecht der Kopf schwirrt. Die unzähligen Studien, mit denen engagierte Wissenschaftler in schöner Regelmäßigkeit den Hunger der News-Ticker stillen, machen es oft nicht einfacher. Mit cleverem Untersuchungsdesign und zugespitzten Formulierungen lassen sich nämlich sogar Botschaften wie die einer Studie

der Universität Luxemburg – „Je mehr sie laufen, desto weniger verletzt sind sie“ – unters Volk bringen. Dass aber diejenigen, die mehr laufen, sowieso meist weniger verletzungsanfällig sind, und die, die Verletzungen haben, oft gar nicht dazu kommen, mehr zu laufen, weil sie schon als Einsteiger aufgeben, bleibt elegant unerwähnt. Dr. Matthias Marquardt, Sportmediziner und Autor des Bestsellers „Die Laufbibel“, ärgert so etwas: „Irgendwann wissen die Läufer gar nicht mehr, was sie glauben sollen. Meine Erfahrung zeigt, dass es selten funktioniert, allgemeine Aussagen zu treffen. Entscheidend sind immer Faktoren wie das Trainingsziel, der Leistungsstand und die individuellen körperlichen

Grundvoraussetzungen.“ Wir haben Dr. Matthias Marquardt deshalb gebeten, zu differenzieren und die Top-Trainingselemente für die drei größten Läufergruppen – Einsteiger, Läufer mit Beschwerden und Jogger, die mit dem Tompotraining beginnen wollen zusammenzustellen. Denn diese Ratschläge sind zumindest eines: hundert Prozent praxiserprobt.

EINSTEIGER-TRAINING

Egal, warum du mit dem Laufen beginnen oder nach einer längeren Pause wieder einsteigen willst – du mußt als Erstes lernen, die Belastung richtig zu steuern. „Aus dem Stand ein Gefühl dafür zu haben, welches Tempo passt, ist fast unmöglich. Vor allem, weil zum Beispiel Atmung und Muskulatur sich schneller auf die neuen Herausforderungen einstellen als Sehnen und Gelenke“, sagt Marquardt.

Die ideale allererste Einsteiger-Laufwoche beginnt also mit einer Leistungsdiagnostik in einer sportmedizinischen Einrichtung, damit du in Erfahrung bringst, in welchem Pulsbereich du am besten trainierst. Und dann solltest du

den Puls auch während des Trainings messen (am bequemsten geht das mit einer Pulsuhr), um langsam ein Gefühl für das richtige Tempo zu entwickeln. Standardempfehlungen wie „Puls 130“ gelten dabei längst als überholt. Marquardt unterstreicht das: „Ich kenne viele Läufer, die ihre Pulsuhr lieber zu Hause lassen, weil sie sowieso immer über den Empfehlungen liegen. Das muss nicht daran liegen, dass sie tatsächlich zu schnell laufen. Es kommt auch vor, dass die Standardwerte einfach nicht passen.“

Natürlich können auch Einsteiger mal Gas geben und Zusatzübungen machen, aber gerade in den ersten Wochen sollte der Fokus darauf liegen, den Körper an die neuen Aufgaben langsam heranzuführen und eine gute Grundlage für das zu legen, was da noch kommt (Trainingsplan Seite 7).

SCHMERZ-TRAINING

Dass es wieder irgendwo zwickt oder richtig wehtut, führt bei vielen Läufern zu Frust – und bringt das Laufen zum Beispiel in Verruf, gelenkschädigend zu sein. Wer spürt, dass er verletzungsanfällig ist, kann mit Stabilitätstraining

aber wunderbar das Gegenteil beweisen: „Schon einige einfache Übungen für die Fuß-, Bein- und Rumpfmuskulatur können in Bezug auf das Verletzungsrisiko Wunder wirken“, sagt der Experte (siehe die Übungen Seite 6). Selbst eine Achillessehnenentzündung muss nicht automatisch einen kompletten Trainingsstopp bedeuten – gleichzeitiges Kräftigen und Dehnen der Wadenmuskulatur hilft meist schon. Auch ein Ausgleichstraining wie Schwimmen kann sinnvoll sein. Wichtig: Beobachte deine Probleme, höre auf deinen Körper und hole dir im Zweifel ärztlichen Rat – die „ideale Schmerztrainingswoche“ ist vor allem für die Prophylaxe und bei kleinen Wehwehchen geeignet.

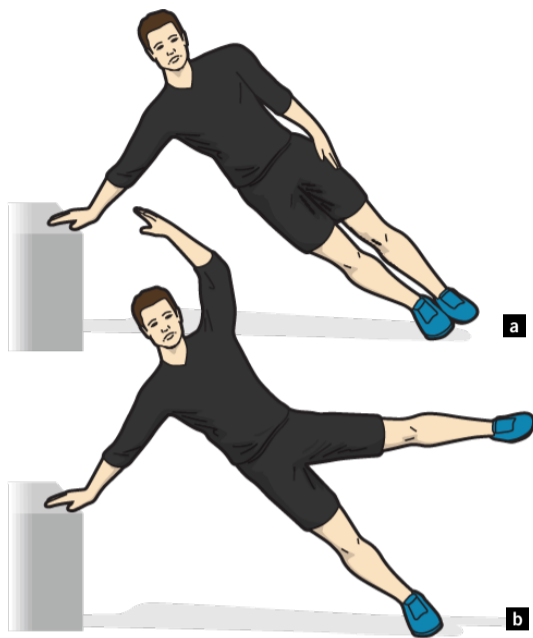
TEMPO-TRAINING

Du willst schneller werden? Dann solltest du an deiner Lauftechnik arbeiten. Zum Vergleich: Was nützt einem ein Auto mit ordentlich Hubraum und viel PS, wann man nicht die entsprechenden Reifen hat, um die Leistung auch auf den Asphalt zu bringen? Die drei wichtigsten Merkmale eines natürlich-leichten Laufstils laut Marquardt:

- Das Aufsetzen des Fußes über den Mittelfuß unter dem Körper
- Ein dynamischer Abdruck bei möglichst gestrecktem Bein und aufrechter Körperhaltung
- Ein lockerer, aktiver Armeinsatz, bei dem die Arme vorn nur leicht nach innen geführt werden, aber die Körpermittellinie nicht überschreiten.

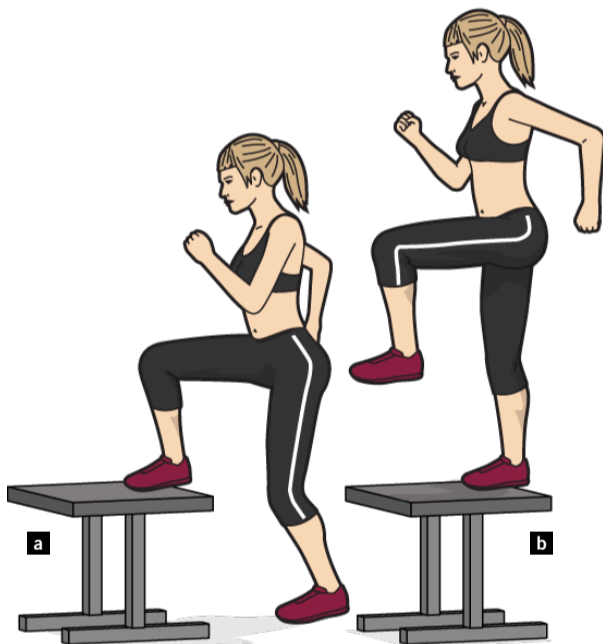
Trainieren kannst du diese Lauftechnik zum Beispiel mit Übungen aus dem Lauf-ABC (Anfersen, Hopserlauf usw.) oder durch kurze Distanzen in hohem Tempo (Steigerungsläufe und Sprints), da ein guter Laufstil bei höherem Tempo leichter umzusetzen ist. Generell darfst du jetzt ruhig mal „richtig einen raushauen“ – sprich intensivere, schnellere Einheiten einbauen, um deine Toleranzschwelle (im Fachjargon: aerob-anaerobe Schwelle) langsam zu verschieben und so länger schneller laufen zu können. Aber auch hier gilt: Nur mithilfe einer Leistungsdiagnostik beziehungsweise über Puls-messung weißt du, wo diese Schwelle bei dir liegt.

Fazit: Das eine perfekte Training gibt es leider nicht – ideale Schwerpunkte je nach Läufergruppe dagegen schon. Schärfen deinen Fokus, und starte durch!



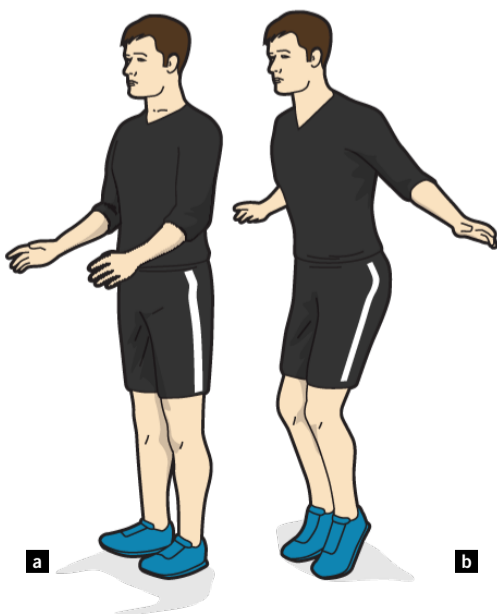
SEITSTÜTZHAMPELMANN

Stütze dich seitlich auf eine Bank oder ein Geländer (a). Stelle dich nun auf die Außenkante des unteren Fußes, und mache mit dem freien Bein und Arm eine (halbe) Hampelmannbewegung (b). Rumpf und Stützbein als gerade Linie!



PARKBANK

An einer Bank mit einem Bein dynamisch hochdrücken (a). Dabei Fuß, Knie und Hüfte strecken und Arme aktiv einsetzen (b).



ZEHEN- UND HACKENSTAND

Beuge im Stand (a) leicht deine Knie, und stelle dich abwechselnd auf die Zehenspitzen (b) und die Hacken.