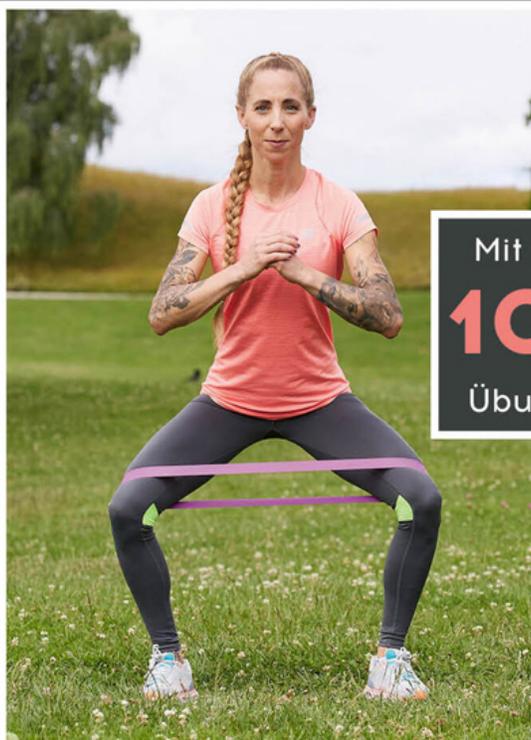
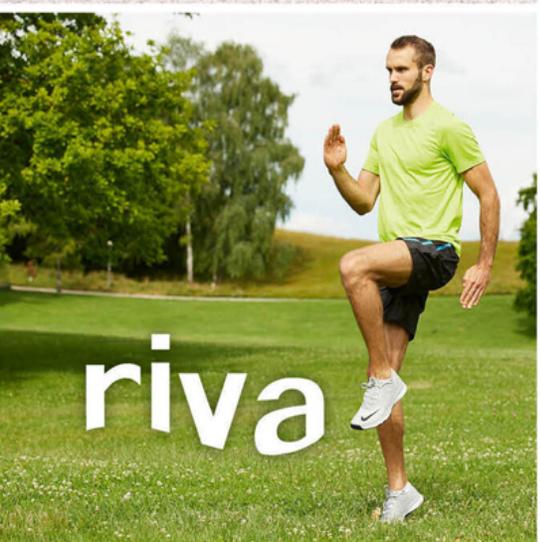




Manuela Dannwolf

FIT FOR RUNNING

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



Mit über
100
Übungen

riva

Manuela Dannwolf
FIT FOR
RUNNING

Manuela Dannwolf

**FIT FOR
RUNNING**

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

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: 59I; shutterstock/Giorgio1978: 59r; shutterstock/Kjetil Kolbjornsrud: 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
eBook: ePUBoo.com

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



*Für meinen Mann Pat – mein Fels in der
Brandung, mein Rückhalt, mein Zuhause,*

mein Partner in Crime und meine ewige Liebe.

INHALT

Vorwort

1 Just run?

Warum Laufen allein dich nicht
immer ans Ziel bringt

Schwachstellen und Verletzungsspirale
Leistungsplateau und Motivationsloch
Gewichtsfalle und Körperstraffung

2 Trainiere smarter!

So erreichst du deine
Trainingsziele

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

3 Die Übungen

Über 100 Trainingsideen für deine Lauffitness

Ausdauer

Kraft und Stabilität

Beweglichkeit

4 Die Trainingsprogramme

Die Verbindung von Laufen und Fitnessstraining

Programmaufbau

Deine Zielsetzung – dein Trainingsprogramm

Programm 1: Mobility

Programm 2: Gesundheit

Programm 3: Gesunder Rücken

Programm 4: Kopf frei

Programm 5: Core and Stability

Programm 6: Abnehmen

Programm 7: Körperstraffung

Programm 8: Starke Arme

Programm 9: Starke Beine

Programm 10: Quick and Dirty

Programm 11: Schnelligkeit

Programm 12: Next Level

Nachwort

Übungsverzeichnis

Literaturverzeichnis

Dank

Über die Autorin

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
erkannt 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

1

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 Fitnesstraining 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 Mittelfußknochens 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 Ischiasnervs 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.



Laufverletzungen: Wenn Laflust zu Lauffrust wird.

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 mausern möchte, erlebt oft ein schmerzhaftes Erwachen. Jahrzehntelanges Sitzen und das Einsperren der Füße in (den falschen) 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.

Arme

- Läuferdreieck
- Pendelbewegung



Oberkörper

- Leicht nach vorn gebeugt
- Blick nach vorn unten

Schrittfrequenz

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

Hüfte

- Nach vorn geschoben
- Bein und Hüfte gestreckt

Fußaufsatz

- Mittelfuß
- Leicht gebeugtes Knie

Die optimale Lauftechnik

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 »Hauruck«-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 Crosstrainer 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 Alternativbeziehungsweise Ergänzungstraining eingesetzt. Du könntest also, statt die Laufschuhe zu schnüren, in die Inlineskates schlüpfen, aufs Rad steigen, schwimmen oder den Crosstrainer 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 herrühren? 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 Lafschuhe 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!