



EINFACHE BAUSTEINE

für ein effektiveres Training

BESSER LAUFEN

für Anfänger

Holger Meier

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Holger Meier

BESSER LAUFEN

für Anfänger

EINFACHE BAUSTEINE

für ein effektiveres Training

Meyer & Meyer Verlag

Besser laufen für Anfänger

Bibliografische Information der Deutschen
Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Details sind im Internet über
<<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung
und Verbreitung sowie das Recht 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 verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2021 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis,
Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur,
Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association
(WSPA)

e9783840337505

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

Einleitung

1 Die Trainingssteuerung - die zentrale Steuerung für besseres Laufen

- 1.1 Die Steuerung der Reize
- 1.2 Die Dosierung
- 1.3 Begriffe aus der Trainingslehre
 - 1.3.1 Dynamische und statische Übungen
 - 1.3.2 Wiederholungen
 - 1.3.3 Sätze
 - 1.3.4 Satzpause
 - 1.3.5 Übungspause
- 1.4 Die Trainingsmethode
 - 1.4.1 Die Wiederholungsmethode
 - 1.4.2 Die Intervallmethode
 - 1.4.3 Die Dauermethode
- 1.5 Die Trainingshäufigkeit
 - 1.5.1 Reizart und Regenerationszeiten
 - 1.5.2 Regenerationszeitsteuerung: Aufteilung der Muskelgruppen

- 1.5.3 Die Superkompensation
- 1.6 Bei wem beachtet?
- 1.7 Besser untertrainiert als übertrainiert
- 1.8 Die Anwendung der „Trainingssteuerung“
- 1.9 Die Geschichte, die Ihnen (nie mehr!) passiert!

2 Warm-up - hier beginnt bereits das bessere Laufen

- 2.1 Ihnen das Warm-up schmackhaft machen
 - 2.1.1 Wie wirkt sich die Warm-up-Routine in Ihrem Körper aus?
- 2.2 Mobilisierung der Gelenke
- 2.3 Praxisbeispiel: Aufwärmen für Läufer

3 Atmung! - Wichtig für besseres Laufen

- 3.1 Wie sieht die korrekte Atmung aus?
 - 3.1.1 Die bewusste Grundatmung
- 3.2 Atmung im Rhythmus des Laufens
 - 3.2.1 Die Atmung losgelöst vom Rhythmus des Laufens
 - 3.2.2 Die Atmung beim Krafttraining

4 Kräftigungsübungen für den Rumpf - das Zentrum des besseren Laufens

- 4.1 Die „Rumpf-Rollkur“
 - 4.1.1 Der Unterarmstütz
 - 4.1.2 Der Seitstütz auf der linken Seite
 - 4.1.3 Der Rückstütz

- 4.1.4 Der Seitstütz auf der rechten Seite
 - 4.1.5 Hollow Body
- 4.2 Rumpfttraining während des Laufens
 - 4.2.1 Halber Adler
 - 4.2.2 Waage
 - 4.2.3 Knie zum Ellbogen
 - 4.2.4 Seitbeuge
- 4.3 Beispiel für eine Dosierung
- 4.4 Der sitzende Läufer
 - 4.4.1 Dehnung der Hüftbeuger
 - 4.4.2 Kräftigung des Hüftstreckers

5 Bewegungsmuster der Beine - der Impuls für ein besseres Laufen

- 5.1 Die Auswirkungen der Bewegungsmuster
- 5.2 Das Unterbewusstsein erreichen
- 5.3 Die Wirkung auf den Laufstil
- 5.4 Alles beginnt mit einem großen Schritt
 - 5.4.1 Ausfallschritt nach vorne
 - 5.4.2 Ausfallschritt normal nach vorne mit angehobenem Knie
 - 5.4.3 Ausfallschritt normal mit Rotation im Sprunggelenk
 - 5.4.4 Ausfallschritt mit Rotation des Oberkörpers
 - 5.4.5 Ausfallschritt nach hinten
 - 5.4.6 Eine Distanz im Ausfallschritt gehen
 - 5.4.7 Dehnung der Hüftbeuger

- 5.4.8 Kräftigung des Hüftstreckers
- 5.5 Sehr langsames Laufen
- 5.6 Extrem lange Ausfallschritte
- 5.7 Auf einem Bein stehen – Balance, die so wichtig ist!
- 5.8 Die Kniebeuge
- 5.9 Beispiel für eine Dosierung

6 Kräftigungsübungen für die Beine – der Antrieb für besseres Laufen

- 6.1 Ausfallschritte an der Bank
- 6.2 Die Hocke
- 6.3 Einbeinige Kniebeuge
- 6.4 Sprungtechniken
 - 6.4.1 Beidbeinige Sprünge mit Stopp
 - 6.4.2 Beidbeinige Sprünge ohne Stopp
 - 6.4.3 Einbeinige Sprungvariante
 - 6.4.4 Box Jumps, die Kniebeuge mit Sprung (Treppe)
 - 6.4.5 Frog Jumps, die Hocke mit Sprung
 - 6.4.6 Iron Mikes, die Ausfallschritte mit Sprung
- 6.5 Beispiel für eine Dosierung
- 6.6 Beispiel für einen „Verbundplan“

7 Mentaltraining

- 7.1 Mentaler Dialog
- 7.2 Sich auf das „Wesentliche“ konzentrieren
- 7.3 Beim Laufen denken oder abschalten

8 Athletiktraining und Functional Training - der starke Weg zum besseren Laufen

- 8.1 „Und Action!“
 - 8.1.1 Hampelmänner
 - 8.1.2 Seilspringen
- 8.2 Funktionales Training
 - 8.2.1 Push
 - 8.2.2 Pull
 - 8.2.3 Squat (Kniebeuge)
 - 8.2.4 Lungen (Ausfallschritt)
 - 8.2.5 Bent to Extend
 - 8.2.6 Rotation
 - 8.2.7 Balance
 - 8.2.8 Beispiel-Trainingsplan: Funktionales Training
- 8.3 Ganzkörpertraining (funktional)
 - 8.3.1 Turkish Get-up
 - 8.3.2 Burpee
- 8.4 Beispieltrainingsplan für Ganzkörperübungen

9 Laufspiele - die Trainingsvarianten

- 9.1 Verschiedene Lauftempi und deren Bedeutung
 - 9.1.1 Wohlfühltempo
 - 9.1.2 Sprinten „Need for Speed“
 - 9.1.3 Traben (Auslaufen)
- 9.2 Verschiedene Untergründe
- 9.3 Fahrtspiel

- 9.4 Brückenlaufen
- 9.5 Brücken/Steigungen hochlaufen und das Tempo exakt halten
- 9.6 Steigerungsläufe
- 9.7 Intervall- und Athletiktraining
- 9.8 Kräftigungsübungen einbauen
- 9.9 Lauf-Tabata
- 9.10 Andere Zeitrhythmen
- 9.11 Hillsprints
- 9.12 Laufen als „Nebensache“
 - 9.12.1 Auf einem Trimm-dich-Pfad laufen
 - 9.12.2 Zwei Fliegen mit einer Klappe
 - 9.12.3 Hero
 - 9.12.4 Orientierungslauf: „Wo bitte geht’s nach Hollywood?“

10 Empfohlener Blick über den Tellerrand

- 10.1 Nordic Walking
- 10.2 Marschieren
- 10.3 Laufen – Gehen – Laufen nach der Jeff-Galloway-Methode
- 10.4 Laufband
- 10.5 Crosstrainer
- 10.6 Rudermaschine
- 10.7 Auf der Stelle laufen und Übungen ausführen
- 10.8 Aquajogging

11 Prävention

- 11.1 Die Dosierungen hinterfragen
- 11.2 Faszienrolle
- 11.3 Ausreichend Schlaf
- 11.4 Aktive Erholung
- 11.5 Ausreichend Wasser trinken

12 Bonuskapitel: Beispieltraining auf der 400-m-Bahn zur Steigerung der Laufleistung

13 Bonuskapitel: Beispieltraining für den Stadtpark oder für die urbane Umgebung zur Steigerung der Laufleistung

Anhang

- 1 Literatur
- 2 Über den Autor
- 3 Bildnachweis

EINLEITUNG

Lieber Leser,

Sie sind Laufanfänger oder Gelegenheitsläufer und lieben es, einfach nach Lust und Laune zu laufen?

Sie genießen es, sich den Wind der Freiheit ins Gesicht wehen zu lassen, welcher es Ihnen ermöglicht, zu laufen, wann immer SIE es wollen?

Das Laufen gefällt Ihnen so gut, dass Sie sich wünschen, das Laufen noch besser „auf den Weg/die Straße bringen“ zu können?

Geschmeidiger, effizienter, ökonomischer, gesünder, weiter, schneller, nachhaltiger?

Sie stellen sich vor, wie es wäre, einen Körper zu besitzen, welcher tatsächlich optimal läuft. Nicht nur im Sinne Ihrer Beine, welche sich bewegen (linker Schritt, rechter Schritt), sondern im Sinne eines kompletten ganzheitlichen „Laufkörpers“.

Mit diesem Buch werden Sie anders sein als viele andere Läufer.

„Andere“, die einfach nur Kilometer abreißen und sich lieber für Marathon-Lauftrainingspläne interessieren, obwohl deren (Lauf-)Körper nicht in der Lage ist, diese hohen Laufumfänge unbedenklich zu meistern, da ihnen ein entsprechend trainierter Körper fehlt.

„Andere“, die das Laufen nicht so lieben werden, wie Sie es mit diesem Buch können, da Lauftrainingspläne diese knechten und keinen Spielraum für anderes, wie zum Beispiel Bewegungsmuster, Atmungstechnik, Rumpfstabilität, die Wahrnehmung der Natur oder einen inneren Ausgleich, zulassen.

Mit diesem Buch haben Sie die Chance, das Laufen zu etwas Wunderbarem und Nachhaltigem zu machen. Zu etwas absolut Natürlichen!

Diese „anderen“ gibt es leider zu Tausenden und diese werden das Laufen vielleicht nie so erleben, wie Sie es mit diesem Buch erleben werden.

Dieses Laufbuch unterscheidet sich von vielen anderen, die viele Tipps für Sie als laufinteressierten Leser parat haben.

Denn dieses Laufbuch ist ein Praxisbuch und bietet inhaltlich allen Laufanfängern, Gelegenheitsläufern sowie sehr wohl auch den fortgeschrittenen Läufern eine Fülle an wertvollen und praktischen Trainingsmitteln, welche Ihr Laufen perfektionieren werden.

Übrigens: Viele zusätzliche Tipps gibt es außerdem.

Nutzen Sie dieses Praxisbuch als Baukasten für Ihr Laufen.

Laufen Sie dadurch weiter, schneller, ökonomischer, effizienter und nachhaltiger!

Sie erkennen bereits in dieser Einleitung, der Titel zu diesem Buch ist auch tatsächlich der Inhalt:

Besser laufen für Anfänger

Mit diesem Praxisbuch machen Sie das Laufen definitiv besser! Definitiv! Versprochen!

Lernen Sie in diesem Buch aus dem Baukasten verschiedene „Werkzeuge“ kennen (und lieben), welche Ihnen zu einem besseren Laufen verhelfen. Jedes Tool für sich und jedes auf seine (andere) Art und Weise! Und das Besondere daran ist, dass der daraus resultierende Laufkörper Sie nicht nur fit zum besseren Laufen macht und Ihre Laufleistung steigert, sondern auch Ihnen in Ihrem Alltag zu einer spürbar besseren Fitness verhilft.

Dieses Praxisbuch soll bewusst so frei sein wie Ihr Laufen selbst. Daher habe ich dieses Buch inhaltlich so konzipiert, dass es keiner festen Reihenfolge folgt. Arbeiten Sie mit diesem Buch, wie Sie es möchten. Ganz nach Anspruch oder Geschmack. Es spielt keine Rolle, wie Sie es machen. Sie machen absolut nichts falsch, denn jeder dieser Bausteine ist sehr wertvoll für Ihr Laufen und bringt Sie sprichwörtlich weiter.

Arbeiten Sie dieses Buch von vorne nach hinten durch. Oder überspringen Sie das eine oder andere Kapitel und benutzen Sie es zu einem späteren Zeitpunkt. Einerlei, wie Sie es umsetzen, wird Ihr Laufen auf jeden Fall besser!

Jedes Programm in diesem Buch, welches Sie bisher noch nie benutzt haben und von nun anwenden, macht Ihr Laufen besser und Sie glücklicher. Und ich verspreche Ihnen: In diesem Buch warten viele nützliche Dinge auf Sie!

Wenden Sie dieses Praxisbuch an, wann und wie SIE es möchten. Genau mit der gleichen Freiheit, mit der Sie auch laufen.

Dieses Buch zeigt vielerlei Möglichkeiten auf, wie Sie Ihren Körper parallel zu Ihrer freien Lust zum Laufen zum Laufkörper gestalten und somit Ihre Laufleistung enorm verbessern werden. Sanfte Kapitel (wie zum Beispiel Kap. 3), elementare Kapitel (wie zum Beispiel Kap. 5) oder auch starke Kapitel (wie zum Beispiel Kap. 8) werden Ihre große Leidenschaft zum ungezwungenen Laufen verbessern und Ihre Begeisterung dafür intensivieren.

Hinzu kommt, dass Sie bei jeder Übung den „Lauftransfer“, sowie den „Alltagstransfer“ (Wie und wo wirkt sich diese jeweilige Übung auf Ihr Laufen und/oder Ihren Alltag aus?) für sich erkennen können.

Sehen Sie dieses Praxisbuch als Ihren persönlichen Bausteinkasten an und bilden Sie damit nicht nur einen optimalen Körper, der Ihr Laufen voranträgt und voranbringt, sondern erstellen Sie sich damit auch quasi automatisch ein sehr gutes (Lauf-)Training.

Um mehr brauchen Sie sich tatsächlich nicht zu kümmern! Alles, was Sie sonst eigentlich inhaltlich beachten sollten, habe ich bereits für Sie übernommen.

Zum Beispiel: Ein sehr gutes Training zeichnet sich dadurch aus, dass dieses die Komponenten Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit beinhaltet. Da Sie die Komponenten Ausdauer und gegebenenfalls Schnelligkeit durch Ihr Laufen abdecken, sind die anderen Komponenten bereits in vielen dieser Programme vereint. Das heißt, Sie brauchen sich auch nicht um diese Steuerung zu kümmern. Die ist in diesem Buch bereits berücksichtigt!

Also laufen Sie los und steigern Sie Ihre Laufleistung. Machen Sie Ihre Liebe zum Laufen noch vollkommener!

Und genau dabei wünsche ich Ihnen ganz viel Spaß.

Genießen und erleben Sie diese bewegenden Bausteine.

Und das Geniale für Sie bei diesen Übungsprogrammen ist:

Sie bringen Ihrem Laufen so viel und nehmen kaum Zeit in Anspruch!

Laufen Sie nun frei los und beginnen Sie, Ihren laufgesunden Laufkörper auf Lebenszeit zu entwickeln!

Ihr

Holger Meier



KAPITEL 1

1 DIE TRAININGSSTEUERUNG – DIE ZENTRALE STEUERUNG FÜR BESSERES LAUFEN

Auch wenn Sie die Freiheit, ohne Lauftrainingsplan zu laufen, genießen, sollten Sie das eine oder andere über die Trainingslehre wissen. Halt! Stopp!

Bitte seien Sie jetzt nicht gleich geneigt, dieses Kapitel zu überblättern, nur weil Sie vermuten, dass lediglich trockene, unnötige Theorie auf Sie wartet! Denn diese Theorie, dieses

Wissen, hilft Ihnen beim Laufen, Ihren Körper besser zu verstehen, seine Signale in dieser Beziehung zu deuten, um auf diese reagieren und sie steuern zu können.

WAS BRINGT IHNEN DIESES PROGRAMM?

Wodurch wird in diesem Kapitel Ihr Laufen/Ihre Laufleistung besser?

- » *Sie werden lernen und verstehen, Ihr Laufen besser zu dosieren, um es so nachhaltiger genießen zu können.*
- » *Sie werden feststellen, wie wichtig die Erholung ist und welche Rolle diese in Ihrer sich verbessernden Laufentwicklung spielt.*
- » *Sie werden sich die Fähigkeit aneignen, Trainingsreize zu steuern, um Ihre Laufleistung auszubauen.*
- » *Sie werden Kraftfähigkeiten und die Trainingsdosierung entwickeln und sich gleichzeitig vor Überlastungen schützen.*
- » *Sie werden einen leicht verständlichen Einblick in die Trainingslehre erhalten und können dieses Wissen auf jegliche Art von Training anwenden. Dadurch können Sie neue Trainingsbereiche für sich entdecken und umsetzen.*
- » *Sie werden durch diesen Baustein nachhaltig einfach besser.*

Durch diesen Wissensgewinn und dessen Beachtung wird automatisch Ihr Laufen besser (weil es IHREM Körper

entspricht!) und Ihre Laufleistung verändert sich absolut zum Positiven. Also halten Sie doch einfach die paar Seiten durch (So viele sind es nicht!), denn es lohnt sich!

1.1 DIE STEUERUNG DER REIZE

Es spielt keine Rolle, wie schön das Laufen in der Natur oder wie interessant das Laufen in der Stadt auch für Sie sein mag. Einerlei, wie sehr dies Ihren inneren Ausgleich unterstützt und Sie entspannt. Gleichgültig, wie emotional positiv das Laufen für Sie ist, in der Trainingslehre ist die muskuläre Bewegung des Laufens schlichtweg „nur“ ein Reiz, welcher auf Ihren Organismus (ein-)wirkt.

Aber, keine Sorge, für Ihren Körper sind die Reize etwas Gutes – vorausgesetzt, Sie verstehen diesen Reiz und wissen mit diesem gekonnt umzugehen. Und dies ist wirklich nicht schwer.

Da Ihnen in diesem Buch die Reize bei den unterschiedlichsten Gelegenheiten begegnen, möchte ich Ihnen diese und deren Steuerungen gerne kurz erklären.

1.2 DIE DOSIERUNG

Die Dosierung (*Reizintensität* bzw. *Reizdauer*) ist beim Laufen spürbar durch die Länge der Läufe, die Laufgeschwindigkeit oder das Profil der Strecke, welche Sie wählen. Sie haben die Freiheit, diese Wahl auf Ihr Gefühl oder Ihre Tagesform abzustimmen.

Aber, Vorsicht! Gerade die Laufanfänger sollten hier locker vorgehen und beim Laufen das Motto „locker und lächelnd“

bevorzugen. Bei Ihren lockeren und genussvollen Ausläufen werden Ihnen sehr häufig andere Läufer begegnen, welche dieses Motto leider nicht beherzigen. Schauen Sie diesen Menschen einmal in ihr vor Überlastung verzerrtes Gesicht und fragen Sie sich, ob diese Läufer nun wirklich einen Genuss und Mehrgewinn für sich verspüren.

Leider sieht man sehr häufig dieses Phänomen bei anderen Läufern. Die Devise „No Pain – No Gain“ hat sich (durch Unwissenheit?) durchgesetzt und ist kein guter Begleiter des natürlichen Laufens. Wenn dann diese Läufer nicht noch auf eine ausreichende Regeneration achten, kann es mit dem „Laufgenuss“ sehr bald wieder vorbei sein!

Nutzen Sie also die Dosierung richtig: Locker und lächelnd – das schützt Sie vor unnötigen Überlastungen und vor Rückschlägen und Verletzungen beim Laufvergnügen. Und keine Sorge: Darunter wird Ihre Leistungsentwicklung nicht leiden – ganz im Gegenteil, Ihr Körper wird es Ihnen danken und sich entwickeln.

Die Wahl Ihrer Laufstrecke spielt ebenfalls eine wichtige Rolle bezüglich der Dosierung. Ist diese flach, hügelig oder gar gespickt mit steilen Rampen? Schauen Sie sich in Ihrer bevorzugten Laufumgebung um, stehen Ihnen dort verschiedene Laufterrains zur Verfügung?

1.3 BEGRIFFE AUS DER TRAININGSLEHRE

Während wir die Dosierung der Reize beim Laufen über die Wahl der Laufstrecke (Terrain und Länge) und Laufgeschwindigkeit selbst stufenlos wählen können (im

Gegensatz durch die Vorgaben eines Lauftrainingsplans), wird diese bei den verschiedenen Programmen dieses Buchs oftmals anders gesteuert. Aus diesem Grunde folgen nun ein paar Begrifflichkeiten, deren Erklärung und Handhabung:

1.3.1 Dynamische und statische Übungen

Bei den hier für Ihren Körper vorkommenden Kräftigungsübungen gibt es dynamische sowie auch statische Übungen.

Unter den *dynamischen* Übungen versteht man Übungen, welche in der Bewegung absolviert werden. Zum Beispiel fünf Kniebeugen am Stück.

Bei einer *statischen* Übung hingegen wird eine Position eingenommen und eine Zeit lang gehalten. Zum Beispiel bei der Übung „Unterarmstütz“.

1.3.2 Wiederholungen

Wenn Sie Ihren Körper trainieren möchten, um effizienter, ökonomischer und kraftvoller laufen zu können, erwartet Sie in diesem Buch eine exzellente Auswahl an wertvollen Übungen, mit denen Sie dieses Ziel gut erreichen können.

Diese Übungen werden meist mit einer Anzahl von „Wiederholungen“ dosiert.

Hiermit ist gemeint, wie oft Sie den Bewegungsablauf einer Übung, am Stück ohne Unterbrechung, absolvieren sollen. Sollte die Übung Ihrer Wahl zum Beispiel mit „10

Wiederholungen“ beschrieben sein, bedeutet dies, dass Sie 10-mal diese Übung korrekt ausführen sollen.

1.3.3 Sätze

Oftmals steht bei einer Übung, dass Sie die Wiederholungsanzahl mehr als „nur“ einmal ausführen sollen. Dies wird zum Beispiel gekennzeichnet durch dreimal 10 Wiederholungen. Das heißt, Sie absolvieren von der entsprechenden Übung 10 Wiederholungen, machen dann eine Satzpause, absolvieren erneut die 10 Wiederholungen, machen wieder eine Satzpause, um dann die letzten 10 Wiederholungen dieser Übung zu genießen.

1.3.4 Satzpause

Die Satzpause hat die Aufgabe, Ihnen zwischen den Sätzen eine Erholung zu geben.

Nutzen Sie diese, neben der Erholung, um zu trinken oder sich auf den nächsten Satz zu konzentrieren. Diese Pause kann passiv sein (Sie machen also nichts, „außer“ sich zu erholen, zu trinken und sich auf den nächsten Satz zu konzentrieren) oder auch aktiv.

Beispiel mit passiver Pause: 3 x 10 Wiederholungen/90 Sekunden Satzpause.

Bei der aktiven Pause wird eine Übung angegeben, welche Sie in der Pause absolvieren sollen.

Beispiel mit aktiver Pause: 3 x 10 Wiederholungen/90 Sekunden auf der Stelle laufen.

1.3.5 Übungspause

Wenn Sie einem Programm folgen, welches mehr als nur eine Übung für Sie parat hat, dann ergibt sich ebenfalls eine Pause zwischen den Übungen:

Beispiel:

Übung 1: 3 x 10 Wiederholungen/90 Sekunden Satzpause.

2 Minuten Übungspause

Übung 2: 3 x 10 Wiederholungen/90 Sekunden Satzpause.

Die bei diesem Beispiel angegebene Übungspause von zwei Minuten kann wieder passiv oder auch aktiv gefüllt werden.

1.4 DIE TRAININGSMETHODE

Das Training lässt sich mit verschiedenen Trainingsmethoden gestalten.

1.4.1 Die Wiederholungsmethode

Die Wiederholungsmethode ist jene, welche wir gerade besprochen haben.

Zum Beispiel 3 x 10 Wiederholungen einer Übung.

1.4.2 Die Intervallmethode

Intervalltraining kennt man vor allem natürlich als Schlagwort aus dem Lauftraining. Jedoch können auch viele Bausteine aus diesem Buch damit gesteuert werden.

Bei der Intervallmethode geht es darum, den Körper in einer vorgegebenen Zeit zu belasten, um ihn dann in der vorgegebenen Pausenzeit zu entlasten.

Beispiel:

Zwei Intervalle à 30 Sekunden mit 30 Sekunden Pause.

Dies würde bedeuten: Sie absolvieren 30 Sekunden lang die Übung, pausieren dann für 30 Sekunden, um dann wieder 30 Sekunden lang die Übung zu absolvieren.

1.4.3 Die Dauermethode

Bei der Dauermethode wird die Belastung ohne Pause über eine gewisse Dauer ausgeführt. Die Intensität sollte hier im moderaten, lockeren Bereich liegen und über eine längere Dauer anhalten. 30 Minuten lang zu joggen zum Beispiel.

1.5 DIE TRAININGSHÄUFIGKEIT

Jede Bewegung zählt. Einmal die Woche zu trainieren, ist sicherlich besser als keinmal, aber dennoch zu wenig. Jeden Tag zu trainieren, wäre sicherlich auch zu viel, es sein denn, das Training wäre über längere Zeit sehr ausgeklügelt aufgebaut. Um dieses zu konzipieren, sollte einem immer bewusst sein, dass verschiedene Belastungen auch verschiedene Erholungszeiten/Regenerationszeiten zur Folge haben!

Denn Reiz entsteht in der Belastung und die Verarbeitung und Entwicklung des Reizes erfolgt in der Entlastung.