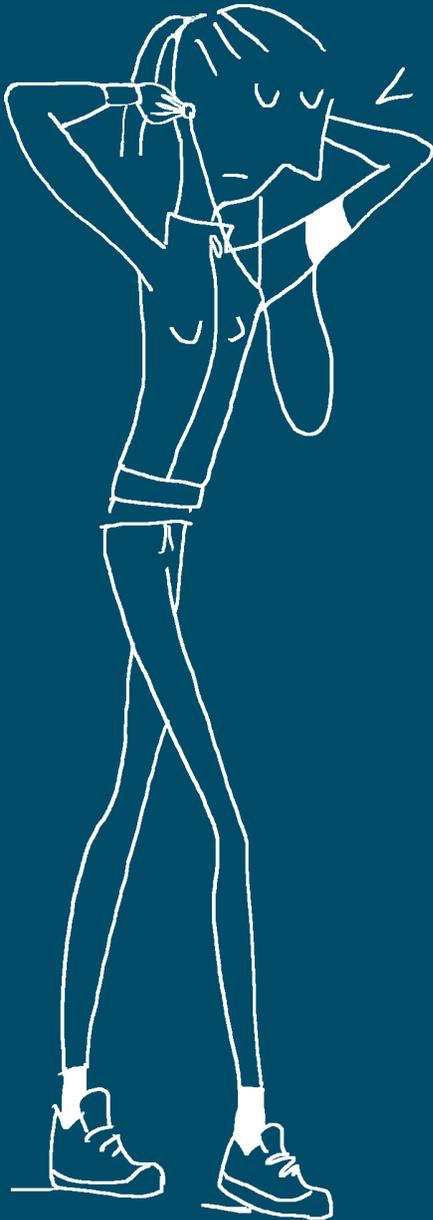

Was ich in
45 Minuten
alles machen



← könnte ...
Schlafen zum
Beispiel ...

WOCHE 3



Oder wie Sie zur
Laufkönigin aufsteigen:
45 Minuten laufen

Tag 15

WOCHE 3

Das ist sie, die große Herausforderung der dritten Woche: 45 Minuten laufen! Potz Blitz. Jetzt bloß nicht kneifen oder die Faulenzerin raushängen lassen! Schütteln Sie sich kräftig wie eine Kokospalme, vergessen Sie nicht, dass Sie eine Kanone sind, und rennen Sie los. Run, Forrest, run!

Pause!

Nach der Meisterleistung gestern lacht Ihnen das Herz im Leib. Und der Körper stöhnt vor Schmerzen. Genehmigen Sie sich ein Stretching, 45 Minuten ganz für Sie allein. Das fördert die Regeneration und baut muskuläre Verspannungen ab. Licht aus, sanfte Musik auflegen, Kerzen anzünden. Legen Sie sich auf eine Matte und führen Sie jede Dehnung bewusst aus. Zuerst der Rücken: Setzen Sie sich auf die Fersen und beugen Sie sich nach vorn, strecken Sie die Arme über dem Kopf weit nach vorne aus und bringen Sie die Stirn zum Boden. 20 Sekunden dehnen, wieder aufrichten und die Übung wiederholen. Nun das linke, dann das rechte Bein dehnen. Die linke Pohlälfte und die rechte. Den linken Arm und den rechten. Lassen Sie sich ganz darauf ein, das tut wahnsinnig gut. 2 Minuten Endentspannung im Liegen, die Augen sind geschlossen. Leeren Sie Ihren Kopf und genießen Sie einfach.



! NUR SO EINE IDEE

Laufen auf nüchternen Magen ...

... was für ein entsetzlicher Gedanke. Wenn Sie es erst ausprobiert haben, werden Sie jedoch nicht mehr darauf verzichten wollen (allerdings nicht öfter als einmal pro Woche). Gefrühstückt wird nicht, nur Tee oder Kaffee sind erlaubt, sonst wäre die Sache zwecklos. Laufen Sie nicht länger als 45 Minuten. Keine Angst, das Training ist gut verträglich und darüber hinaus hoch effizient. Sie verbrauchen ein Maximum an Kalorien. Und wie gut tut hinterher das stärkende Frühstück mit Brot oder Müsli, einer Frucht (nicht auspressen), einem Milchprodukt und einem heißen Getränk. O Fortuna!

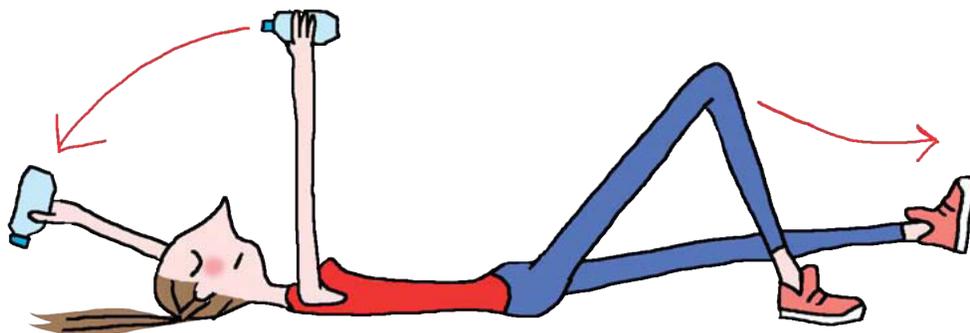
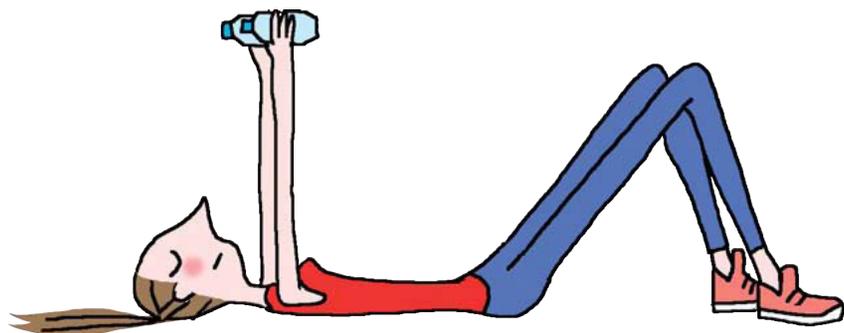


Mit
leerem Magen
Sport treiben ...
klar doch ...
nur zu ... warum
nicht gleich im
strömenden
Regen
laufen ...

➔ **DAS ZEUG ZUM ERFOLG
EIN RAT ZUR ERNÄHRUNG**

*Ein bisschen Stärke gehört
in jede Mahlzeit*

Kalorien zu verbrennen ist gut und schön. Aber welche einzusparen ist noch besser. Verbannen Sie so gut es geht Fette und Süßigkeiten aus Ihrem Speiseplan und bevorzugen Sie stärkehaltige Lebensmittel. Reis, Grieß, Nudeln oder Vollkornbrot sind Kraftnahrung für die Muskeln. Sie liefern komplexe Kohlehydrate, die bei körperlicher Anstrengung besonders benötigt werden. Bei regelmäßiger sportlicher Betätigung sollten sie Bestandteil jeder Mahlzeit sein. Pro Trainingseinheit rechnet man etwa eine Portion stärkehaltige Lebensmittel (am besten Vollkornprodukte). Essen Sie viel Gemüse und Proteine (Fleisch, Ei, Fisch) dazu, damit die Ernährung ausgewogen ist.



★ ÜBUNG DES TAGES

Sixpack

● **Ausgangsposition:** Legen Sie sich auf den Rücken und spannen Sie die Bauchmuskeln an. Die Beine sind angewinkelt, die Arme nach oben ausgestreckt. Nehmen Sie zwei Wasserflaschen bzw. zwei Hanteln in die Hände.

● **Durchführung:** Strecken Sie ein Bein nach vorn aus und führen Sie gleichzeitig die Arme hinter dem Kopf zum Boden. Kommen Sie in die Ausgangsposition zurück und wechseln Sie das Bein.

● **Dauer:** 3 oder 4 Runden mit jeweils etwa 20 Wiederholungen, dazwischen 1 Minute Erholung.



DIE RETTUNG!

Richtig aufgesetzt ist halb gewonnen

Ihre Füße platschen beim Laufen regelrecht auf den Boden? Autsch! Das bedeutet, Sie setzen die ganze Fußsohle gleichzeitig auf und riskieren damit, sich zu verletzen, weil nichts den Stoß beim Aufprall abfängt. Außerdem nutzen Sie Ihre Füße nicht als natürliche Ressource für eine flüssige Laufbewegung. Geschmeidiger geht es so: Auf der Ferse landen, dann den Mittelfuß aufsetzen und über den Vorfuß abrollen. Weiß Gott keine perfekte Technik (schon gar nicht für die Minimalisten unter den Läufern), aber eine, die den Bewegungsapparat schont und Energie spart.

Tag 16

WOCHE 3

*Mittlerweile fühlen Sie sich richtig wohl beim Laufen. Dieser Sport ist längst kein Buch mit sieben Siegeln mehr für Sie. Jetzt müssen Sie nur noch Ihre besch*** Ausdauer trainieren und einen Zahn zulegen. Denn da liegt das Problem: Sie sind immer noch lahm wie eine Schnecke (0,002 km/h).
Hopp, hopp, hoch die Beinchen!*

Trainingseinheit des Tages

Na los, los, los ... An manchen Tagen muss man sich zum Training besonders anspornen. Schon der Gedanke ans Umziehen erschöpft Sie. Durch die Aufwärmphase schleppen Sie sich mehr als dass Sie joggen. Immer wieder sind Sie kurz davor, kehrtzumachen und abzuhausen. Schweren Herzens beginnen Sie schließlich doch mit den ersten 5 Minuten Laufen. Komischerweise kommen Ihre Beine flott voran. Verrückt, dieser Sport. Man kann seine Tagesform einfach nicht voraussehen. In der Erholungsphase atmen Sie schön tief aus. Und dann heißt es auch schon wieder Laufen (noch mal 5 Minuten). Alles, was um Sie herum geschieht, nehmen Sie ins Visier. Sie passieren eine Truppe flinker Feuerwehrmänner, eine Omi, die Nordic Walking betreibt, und viele andere Läuferinnen wie Sie. Alle diese Leute in Aktion zu sehen, hilft Ihnen. Sie fühlen sich nicht so allein. Deshalb suchen Sie auch in der Erholungsphase weiter Anschluss. In den letzten 5 Minuten wünschen Sie die Dehnübungen herbei, wenn Sie sehen, wie der hübsche Jüngling da drüben seine gut trainierten Waden lockert. Gleich ist es so weit ... Nur Mut. Noch 5 Minuten ganz langsames Joggen, auch wenn Sie schon etwas kurzatmig sind. Ihre Arme dürfen sich bereits entspannen. Jetzt ist Dehnen angesagt. Zuerst die Oberschenkel ...

! NUR SO EINE IDEE

Gruppenlauf

Versuchen Sie, einmal pro Woche sämtliche Lauffreunde für ein gemeinsames Training zusammenzutrommeln. Damit Ihre schnelleren Kameraden Sie nicht dauernd abhängen, sollten hin und wieder Sie das Tempo vorgeben. Davon haben alle etwas. Lassen Sie keine Monotonie aufkommen, bauen Sie kleine Spielereien ins Training ein: Sprints, Rundkurse, Sprungläufe (Einbeinsprünge, Anfersen, Kniehebelauf). Aber lassen Sie ja nicht Aufwärm- und Auslaufphase aus! Mehr Läufer bedeuten mehr Fun und mehr Energie, um den Rest des Programms zu bewältigen.

ZAHLEN-MEMO

- **Dauer**
(im Kalender eintragen)
33 Minuten
- **Zauberformel**
(auf einen Zettel schreiben
und in die Hosentasche
stecken)
10' Joggen
+ (3 × 5'L/1'G)
+ 5' Joggen

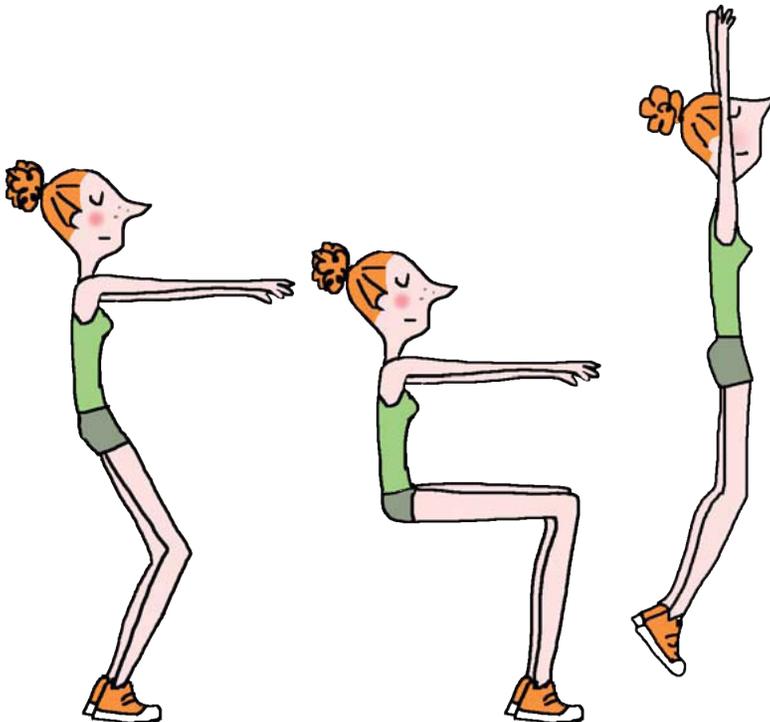




DAS ZEUG ZUM ERFOLG EIN RAT ZUR AUSTRÜSTUNG

Tick, tack, bum!

Für das richtige Lauftempo richten Sie sich am besten nach Ihrer Herzfrequenz. Nur leider hilft Ihnen da McDreamys Stethoskop nicht weiter. Investieren Sie stattdessen in eine Pulsuhr (und den dazugehörigen Brustgurt). Legen Sie den Gurt um die Brust (vorher die Elektroden leicht befeuchten) und binden Sie den Empfänger um das Handgelenk. Auf dem Display können Sie Ihren aktuellen Puls ablesen. Je nach gewünschter Trainingsintensität (niedrig/mittel/hoch) darf ein gewisser Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz nicht überschritten werden. Wie Sie die bestimmen? Allgemein lässt sich die maximale Herzfrequenz eines Menschen anhand der Faustformel „226 – Lebensjahre“ errechnen. Um einen genauen Wert zu ermitteln, müssen Sie entweder einen Leistungstest beim Sport-Kardiologen oder einen Feldtest absolvieren. Aber bitte, nehmen Sie die Uhr nach dem Training rasch wieder ab. So etwas tragen Sie doch sonst nicht!



★ ÜBUNG DES TAGES

Sprungkniebeugen

● **Ausgangsposition:** Knie leicht beugen, Becken nach hinten kippen, Bauchmuskeln anspannen.

● **Durchführung:** Beugen Sie langsam die Knie so weit, bis sich die Oberschenkel parallel zum Boden befinden, und strecken Sie die Arme nach vorn aus. Kommen Sie mit einem Sprung (10 bis 20 Zentimeter) schnell

wieder hoch, strecken Sie dabei die Arme nach oben aus.

● **Dauer & Zeitpunkt:** 1 bis 4 Runden mit jeweils 4 bis 6 Wiederholungen, je nachdem, wie hart Sie vorher bereits trainiert haben. Als Fitnessübung durchführen.

● **Ziel:** Oberschenkel- und Wadenmuskulatur kräftigen.

DIE RETTUNG!

Eine kleine Runde und dann nichts wie weg

Wenn Sie im Stadion oder im Park trainieren, sind Benimmregeln einzuhalten, zum Beispiel: in die richtige Richtung laufen. Schießen Sie nicht quer, dann muss Sie auch niemand lautstark zur Ordnung rufen. Läufer sind höfliche Prinzipienreiter. Wie überall, gibt es auch unter ihnen Oberlehrer, die Sie schnell wieder auf den Pfad der Tugend treiben würden. Widerstehen Sie also der zugegeben süßen Versuchung, gegen den Strom zu laufen. Am Ende wundern Sie sich nur, dass Sie kopfüber im Blumenbeet gelandet sind und den Nektar der Osterglocken sammeln dürfen. Die Leute machen Ihnen nämlich nicht einfach Platz. Sicher, der Park ist für alle da, aber Ordnung muss sein.

TRAININGSLOG

Ort

Wetter

Laufpartner

Laufzeit

Strecke km

Dehnübungen

Fitnessübungen

Gemütsverfassung

Schwierigkeiten

Zufriedenheit

Kalorien-Sünden

Tag 17

WOCHE 3

Liebe Faulenzerin, es ist an der Zeit, dass Sie ein wenig mehr Stil in Ihre Lauftechnik bringen. Schließlich haben Sie einen Ruf zu verlieren. Es gibt nur einen Weg, die Haltung zu verbessern: Muskelaufbau. Das gilt für den Unter- wie für den Oberkörper. Lebt wohl, Fettpölsterchen! Seid willkommen, Muskeln!

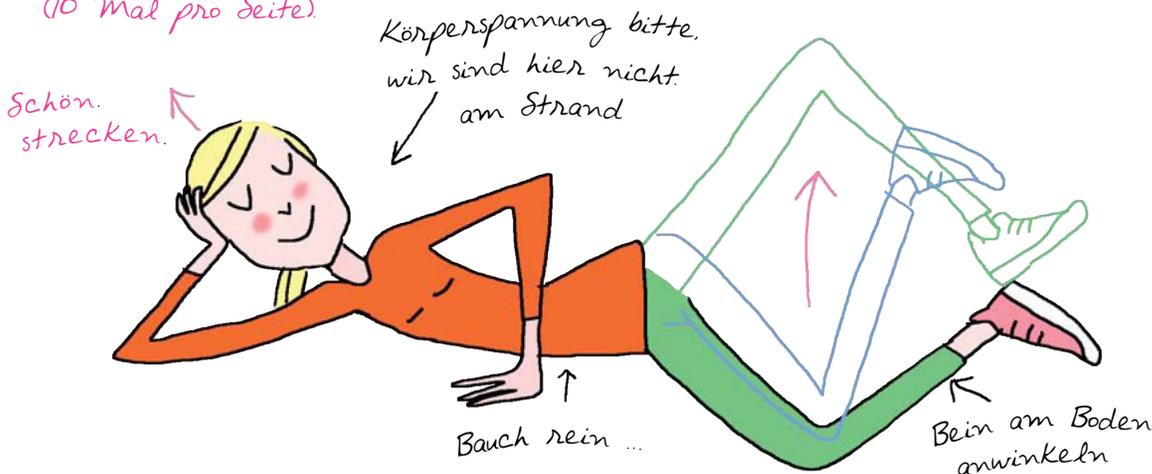
*Kleine Übung für
die Hüften:*

*Auf eine Seite
legen, den Rücken
gerade halten.
Bauchmuskeln
anspannen. Die Beine
sind angewinkelt.
> Oberes Bein
hochheben, die Fersen
bleiben zusammen.
> Bein absenken,
die Knie aneinander-
bringen, wobei der
Fuß in die Luft zeigt
(10 Mal pro Seite).*



Heute mal Fitnessstraining

Was denn, trainiert Laufen die Fitness nicht schon genug? Nein, zusätzliches Kraft- und Koordinationstraining ist heute für jeden Läufer eine Selbstverständlichkeit. Warum sollten Sie da eine Ausnahme machen dürfen? Verordnen Sie sich mindestens zwei Trainingseinheiten pro Woche, zum Beispiel an den Ruhetagen. So denken Sie auch mal an was anderes als immer nur ans Laufen. Gehen Sie im Fitnessstudio, zu Hause oder an Ihrem gewohnten Trainingsort Ihr Übungsrepertoire (Bauch, Beine, Rücken) durch. Alle Übungen des Tages aus der Kategorie Fitnessstraining kommen infrage. Führen Sie zuerst die dynamischen Übungen im Stehen durch, dann die statischen im Liegen. Jeder Körperbereich verdient gleich viel Aufmerksamkeit. Je mehr Muskelkraft, desto besser Ihre Haltung (Sie sacken nicht mehr zusammen und laufen aufrechter). Das spart Energie und ist viel effizienter. Obendrein macht es schön!





DIE RETTUNG!

Nieder mit den Blasen

In letzter Zeit zieren Blasen Ihre Füße. Hübsch anzusehen ist das nicht, vor allem aber ist es schmerzhaft. Nehmen Sie Ihre neuen Laufschuhe noch einmal unter die Lupe. Haben sie die richtige Größe (eine Nummer größer als Ihre Straßenschuhe), und sitzen sie bequem? Wie sieht es mit der Innenverarbeitung aus? Keine störenden Nähte, kein scheuerndes Material? Blasen bilden sich dort, wo die Haut starker Reibung oder Druck ausgesetzt ist und dadurch Hitze entsteht. Auch die Socken sind wichtig. Achten Sie auf faltenfreien Sitz. Tragen sie Sportsocken aus atmungsaktivem Material. Vielleicht können Sie sich sogar für Zehensocken begeistern? Weil die Zehen darin einzeln umschlossen sind, gibt es weniger Reibestellen. Nicht besonders sexy, aber verdammt nützlich! Blasen, die partout nicht abheilen wollen, behandeln Sie mit Wundsalbe. Zusätzlich können Sie empfindliche oder wundgeriebene Stellen mit Blasenpflastern überkleben. Suchen Sie einen medizinischen Fußpfleger (Podologen) auf, der Ihre geschundenen Füßchen fachmännisch versorgt.

