

Die Running **MANUAL**

Your Total Guide To Running To Improve Your Fitness,
Lose Weight And Increase Mental Strength



Haftungsausschluss

Dieses E-Book wurde ausschließlich zu Informationszwecken geschrieben. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um dieses E-Book so vollständig und genau wie möglich zu gestalten. Dennoch kann es Fehler in der Typografie oder im Inhalt geben. Außerdem enthält dieses E-Book nur Informationen bis zum Datum der Veröffentlichung. Daher sollte dieses E-Book als Leitfaden und nicht als endgültige Quelle verwendet werden.

Der Zweck dieses E-Books ist die Aufklärung. Der Autor und der Herausgeber übernehmen keine Gewähr für die Vollständigkeit der in diesem E-Book enthaltenen Informationen und sind nicht für Fehler oder Auslassungen verantwortlich. Der Autor und der Herausgeber übernehmen keine Haftung oder Verantwortung gegenüber natürlichen oder juristischen Personen in Bezug auf Verluste oder Schäden, die direkt oder indirekt durch dieses E-Book verursacht wurden oder angeblich verursacht wurden.

DAS
BETRIEBSHANDBUCH

Inhaltsübersicht

Einführung	6
Kapitel 1: Die wichtigsten gesundheitlichen Vorteile des Laufens - es geht nicht nur um Gewichtsverlust!	9
Warum Laufen DER Weg Nummer eins zum Abnehmen ist	9
Die vielen anderen Vorteile des Laufens	12
Kapitel 2: Warum läufst du noch nicht? Hindernisse überwinden und zum Läufer werden.....	17
Was die meisten neuen Läufer falsch machen.....	18
Ihr erster Lauf und Ihr neues Programm	20
Richtige Zielsetzung	22
Kapitel 3: Ihre Laufausrüstung - Wichtige Kleidung und Accessoires für mehr Erfolg beim Laufen	24
Laufende Uhren und Fitness-Tracker	26
Kapitel 4: Die Wahl der richtigen Schuhe für Ihren Gang und die Vermeidung von Verletzungen.....	29
Einige häufige Verletzungen und wie man sie vermeidet.....	32
Dehnen.....	33
Kapitel 5: Die korrekte Lauftechnik erklärt! (Und eine Einführung in das Barfußlaufen).....	35
Wie die Tarahumara laufen	37
Wie man zu einem minimalistischeren Laufstil übergeht.....	38
Kapitel 6: Wie man mit Laufen abnehmen kann.....	40

Kombinieren Sie Ihr Laufen mit der richtigen Ernährung	42
Kapitel 7: HIIT vs. Steady State Cardio	46
Die Fettverbrennungszone - Tatsache oder Mythos?	46
Was ist Intervalltraining?	47
Kapitel 8: Marathon-Training 101	49
Kapitel 9: Fortgeschrittene Techniken - Schnelles Cardio, Trail Running, Widerstand und Barfußlaufen	53
Fasten-Kardio	53
Laufen abseits der Straße	54
Laktat-Schwellenwert	55
Kapitel 10: Ein Erfolgsrezept für den Laufsport	57
Schlussfolgerung und Schlussbemerkungen	60

Einführung



Manchmal ist die beste Antwort die einfache.

Unzählige Menschen auf der ganzen Welt versuchen derzeit, Gewicht zu verlieren. Fast *jeder* von uns wollte schon einmal in seinem Leben ein paar Pfunde loswerden. Das ist etwas, das so ziemlich jeden eint, aber es ist auch eine Herausforderung, die unglaublich schwierig ist.

Wenn Sie im Internet nach "Abnehmen" suchen, werden Sie schnell mit verschiedenen Tipps, Ratschlägen und Strategien überschwemmt. Es gibt unzählige Diäten zur Gewichtsabnahme, 101 verschiedene Workout-Routinen und *eine* Menge widersprüchlicher Informationen. Es ist sehr schwer zu wissen, was der beste Weg ist, um anzufangen, und oft ist das Engagement, das damit verbunden ist, enorm: Es bedeutet, alle Kalorien zu zählen, Kohlenhydrate um jeden Preis zu vermeiden oder jede einzelne Nacht zu trainieren.

Sie werden oft sagen: Wenn es doch nur so *einfach* wäre.

Nun, raten Sie mal? Es *ist* ganz einfach. Es gibt eine wirklich einfache Antwort zum Abnehmen.

Und es geht nicht nur darum, Gewicht zu verlieren - diese einfache Lösung wird Ihnen auch helfen, sich energiegeladener und wacher zu fühlen, sie wird Ihre Stimmung verbessern und Ihnen helfen, Ihre Muskelmasse zu steigern.

Sie haben sicher schon erraten, wovon ich spreche: Es steht ja im Titel des Buches!

Ich spreche vom Laufen. Und ich spreche von der einfachen Tatsache, dass Sie mit nur zwei Läufen pro Woche Gewicht verlieren *werden*. Und Sie *werden* sich gesünder fühlen.

Ja, es ist wirklich so einfach.

Und es gibt noch unzählige weitere Vorteile des Laufens. Wie Sie beim Lesen dieses Buches erfahren werden, ist der menschliche Körper buchstäblich zum Laufen *geboren*. Dafür sind wir geschaffen. Und wenn Sie wissen, wie man richtig läuft, dann werden Sie feststellen, dass es schnell zu einer lebenslangen Leidenschaft wird, die Sie nie mehr aufgeben wollen!

Mit all dem im Hinterkopf bleibt nur noch die Frage - der einzige Vorbehalt - , warum nicht schon längst alle kandidieren.

Wenn Laufen so toll und so einfach ist, warum laufen Sie dann nicht schon jeden Tag?

Die Antwort ist, dass der Laufsport eine Art PR-Problem hat. Die meisten Menschen scheinen zu glauben, dass Laufen zermürend, unangenehm, langsam und schmerzhaft ist. Vielleicht gehören Sie auch zu diesen Menschen. Vielleicht denken Sie, dass Laufen eines der letzten Dinge ist, die Sie überhaupt tun wollen. Und wenn Sie so denken, kann ich es Ihnen nicht verdenken! Es *sieht* nicht gerade so *aus*, als ob es ein Vergnügen wäre.

Aber Laufen muss nicht schwer sein, es muss nicht unangenehm sein... es muss nicht einmal die Gelenke belasten.

Wenn Ihnen das Laufen keinen Spaß macht oder Sie es als zu anstrengend empfinden, dann machen Sie es wahrscheinlich falsch!

Lesen Sie also weiter, und wir machen dem ein Ende. In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie sich in das Laufen verlieben und wie Sie es für sich nutzen können. Genauer gesagt, werden Sie lernen:

- Warum Laufen SO gut für Sie ist
- Wie man mit der richtigen Technik läuft
- Wie man das Laufen zum Vergnügen macht
- Wie man Verletzungen vermeidet
- Wie man die häufigsten Fehler neuer Läufer vermeidet
- Wie man engagiert bleibt
- Wie man den Gewichtsverlust erhöht
- Wie Sie Ihre Geschwindigkeit verbessern können
- Wie man den Laufsport mit der richtigen Ernährung unterstützt
- Fortgeschrittene Lauftechniken

Und vieles, VIEL mehr. Also lasst uns mit der Show beginnen!

Kapitel 1: Die wichtigsten gesundheitlichen Vorteile des Laufens - es geht nicht nur um Gewichtsverlust!



Ein guter Ausgangspunkt ist also die Frage, warum Sie überhaupt laufen sollten.

Und der Hauptgrund für viele Leute, die dies lesen, wird die ganze "Gewichtsabnahme-Sache" sein, über die wir gesprochen haben. Einfach ausgedrückt, ist Laufen DIE Nummer eins, um Gewicht zu verlieren...

Warum Laufen DAS Mittel der Wahl ist, um Gewicht zu verlieren

Das hört sich nach einer kühnen Behauptung an, also sollten wir sie belegen.

Um das zu erreichen, müssen wir zunächst einmal herausfinden, wie man

DAS
BETRIEBSWANDLUNG
überhaupt abnehmen kann. Was ist der Schlüssel zur Gewichtsabnahme?

Eigentlich gibt es eine ganz einfache Gleichung, wenn es darum geht, Gewicht zu verlieren - und die lautet, dass man weniger Kalorien zu sich nehmen muss, als man verbrennt.

Wenn Sie Nahrung zu sich nehmen, nimmt Ihr Körper die Nährstoffe auf, um verschiedene Prozesse im Körper zu unterstützen, und er nimmt Glukose auf, um nutzbare Energie bereitzustellen. Diese Glukose bewegt sich im Blutkreislauf, und wenn Sie sich bewegen, atmen oder *laufen*, wird sie zu den Muskeln und Organen geschickt, um Ihnen die benötigte Energie zu liefern.

Was aber, wenn man nur herumliegt und Energie übrig bleibt? In diesem Fall wird der Zucker in Fett umgewandelt und am Körper unter der Haut gespeichert. Das lässt uns nicht nur weniger attraktiv aussehen, sondern kann auch zahlreiche gesundheitliche Probleme verursachen.

Wenn Sie hingegen mehr Energie benötigen, als Ihnen zur Verfügung steht, muss Ihr Körper auf seine vorhandenen Fettspeicher zurückgreifen. Er wird Sie dann in einen aeroben Zustand versetzen, was bedeutet, dass Sauerstoff zu den Fettspeichern geleitet wird und das Fett abbaut, um Sie mit mehr Energie zu versorgen.

All dies geschieht von Augenblick zu Augenblick, aber am besten können wir es überwachen, wenn wir unsere tägliche Gesamtmenge betrachten. Das heißt, wir müssen unsere tägliche Kalorienzufuhr und unseren täglichen *Kalorienverbrauch* betrachten, um die Differenz zu ermitteln.

Was übrig bleibt, ist entweder ein "Kaloriendefizit" oder ein "Kalorienüberschuss". Ein Überschuss bedeutet, dass Sie Energie übrig haben, die der Körper als Fett speichern wird. Ein Defizit bedeutet, dass Sie mehr verbraucht haben, als Sie verbrannt haben, so dass Sie einen

Teil Ihres Fettes abgebaut haben. Es ist ein bisschen so, als würde man einen Haushaltsplan aufstellen, nur dass man nicht versucht, Geld *zu sparen*, sondern Kalorien zu *verlieren*.

Wie passt also das Laufen dazu? Es spielt aus *vielerlei* Gründen eine wichtige Rolle, aber der einfachste und klarste ist folgender: Beim Laufen werden *viele* Kalorien verbrannt. Bei einem vierzigminütigen Lauf verbrennen Sie etwa 500-800 Kalorien. Das ist eine enorme Menge und mehr als Sie wahrscheinlich mit jeder anderen Form von Sport verbrennen könnten.

Und um dies in die richtige Perspektive zu rücken, streben die meisten Menschen von Natur aus an, etwa 2.000 bis 2.500 Kalorien pro Tag zu verbrauchen. Das bedeutet, dass Sie bei einer Stunde Laufen zwischen $\frac{1}{2}$ und $\frac{1}{3}^{\text{rd}}$ Ihrer gesamten Kalorienmenge verbrennen können. Das ist ein *großer* Unterschied und reicht aus, um auch nur zweimal pro Woche einen erheblichen Effekt zu erzielen.

Es gibt allerdings effizientere Wege, um mit Laufen abzunehmen. Wir werden in einem späteren Kapitel mehr darüber sprechen, aber Sie sollten wissen, dass Sie dabei eine Menge Kalorien verbrennen können.

Aber das ist noch nicht alles. Wenn Sie sich im Internet über Diäten informieren, werden Sie feststellen, dass es viele Diskussionen darüber gibt, ob diese ganze Strategie des "Kalorienzählens" wirklich funktioniert. Manche Leute sagen, das sei zu simpel und es sei wichtiger, sich auf die *Art* der Kalorien, die man zu sich nimmt, und Dinge wie Hormone zu konzentrieren. Sie sind der Meinung, dass man Kalorien nicht genau verfolgen kann und dass manche Menschen aufgrund von Stoffwechselunterschieden mehr Kalorien verbrennen als andere. Vielleicht haben Sie mehr Testosteron, vielleicht haben Sie mehr T3, vielleicht haben Sie eine langsame Schilddrüse.

Und das macht sehr viel Sinn, wenn man sich jemanden ansieht, der Anabolika nimmt, oder jemanden, der eine Hyper- oder Hypothyreose hat.

Auch jemand mit Diabetes oder Insulinresistenz. Hormone machen wirklich einen Unterschied, und Kalorienzählen allein trägt dem nicht Rechnung.
Diese

Menschen konzentrieren sich auf Dinge wie kohlenhydratarme Diäten, weil sie glauben, dass sie auf diese Weise Insulin und andere hormonelle Reaktionen kontrollieren können.

Was ist hier die Wahrheit? Nun, beide Lager haben ihre Argumente, und auch darauf werden wir in einem späteren Kapitel eingehen. Aber was wirklich zählt, ist, dass es keine Rolle spielt - denn Laufen hilft Ihnen auch auf diese Weise beim Abnehmen. Wenn Sie laufen, schüttet Ihr Körper eine Reihe von Hormonen wie Adrenalin und Myostatin aus, die Ihnen helfen, Fett und Gewebe abzubauen. Darüber hinaus wird Ihr Körper energieeffizienter, so dass Sie auch im Schlaf mehr Fett verbrennen. Dies wird auch durch die Zunahme des Muskeltonus in Bauch und Waden und Ihre erhöhte VO2 max unterstützt. Auf all das gehen wir später noch ein.

Aber im Grunde genommen hat das Laufen den kurzfristigen Effekt, dass es viele Kalorien verbrennt, und den langfristigen Effekt, dass es Ihnen hilft, Ihren Stoffwechsel und Ihren Hormonhaushalt so zu verändern, dass Sie immer mehr Kalorien verbrennen, als Sie es vorher getan haben...

Die vielen anderen Vorteile von Laufen

Aber bei der Fitness sollte es nicht nur darum gehen, Gewicht zu verlieren. Genau das ist es, was viele Menschen falsch machen. Wenn Sie einfach nur abnehmen wollen, werden Sie schnell entmutigt und treffen falsche Entscheidungen in Bezug auf Ihre Ernährung und Ihr Training.

Stattdessen sollten alle Formen von Fitness und Training darauf ausgerichtet sein, sich besser zu fühlen und gesünder zu sein. Denn dann fällt es Ihnen viel leichter, bei dem zu bleiben, was Sie tun, und Sie werden feststellen, dass sich Ihr Körper fast als *Nebeneffekt* so verändert, dass er so aussieht, wie Sie es sich wünschen. Laufen Sie nicht, um gut

DAS
BETRIEBSHANDBUCH
auszusehen - genießen Sie einfach die Tatsache, dass es passiert!

Der GROSSE Vorteil des Laufens ist also, was es für Ihre Gesundheit tut. Und es tut eine Menge für deine Gesundheit.

Es liegt auf der Hand, dass das Laufen Ihre kardiovaskuläre Fitness und Ihre Energie verbessert. Es ist nicht nur Ihr Herz, das sich verbessert, sondern auch Ihre Mitochondrien und alle anderen Energiesysteme in Ihrem Körper. Das bedeutet ganz einfach, dass Sie weniger schnell müde werden. Das gilt sowohl für sportliche Aktivitäten als auch für lange Spaziergänge. Bruce Lee ist jeden Tag kilometerweit gelaufen und begründete dies damit, dass man nicht erwarten kann, ein guter Kämpfer zu sein, wenn man schon nach ein paar Schlägen müde ist! Das Gleiche gilt für Tennis, Fußball, Rugby...

Und sei es nur ein anstrengender Tag oder ein stressiger Arbeitsweg. Wenn man 10 Meilen laufen kann, wird alles andere plötzlich ganz einfach.

Würden Sie es nicht auch lieben, wenn alles ganz einfach wäre?

Aber es gibt noch viele andere, sehr viel spezifischere und wissenschaftliche Vorteile des Laufens...

Als Erstes vergrößert es die linke Herzkammer. Dies ist der Teil des Herzens, der das sauerstoffhaltige Blut speichert und es dann durch den Körper pumpt. Je stärker und größer dieser Teil wird, desto mehr Blut können Sie mit weniger Herzschlägen durch den Körper transportieren. Dies ist ein Vorteil, der nur bei gleichmäßigem Ausdauertraining wie Laufen auftritt - bei den modernen Formen des HIIT ist dies *nicht der Fall*.

Die vergrößerte linke Herzkammer bedeutet, dass Sie Ihrem Körper zu jedem Zeitpunkt mehr Sauerstoff und Nährstoffe zuführen können. Das

bedeutet nicht nur, wenn Sie laufen, sondern auch, wenn Sie schlafen und wenn Sie

funktioniert. Das bedeutet, dass Sie jeden Morgen mit mehr Energie aufwachen und tagsüber länger wach und aufmerksam bleiben können.

Haben Sie sich jemals gefragt, was Sie mit einer produktiven Stunde mehr erreichen könnten?

Die erhöhte Leistung Ihres Herzens bedeutet auch, dass Ihr Puls nicht mehr so hart arbeiten muss. Anstatt auf Hochtouren zu laufen und zu versuchen, das Blut durch den Körper zu pumpen, kann Ihr Herz einen viel entspannteren Ansatz wählen und trotzdem *mehr* als genug von dem liefern, was Sie brauchen, wo Sie es brauchen.

Was bedeutet das? Es bedeutet, dass Sie jetzt eine niedrigere Ruheherzfrequenz (RHR) haben. Das ist wichtig, weil eine niedrige Ruheherzfrequenz mit einem niedrigen Cortisolspiegel korreliert - Cortisol ist das Stresshormon. Mit anderen Worten: Wenn Ihr Herz gesund ist, sind Sie zu jeder Tageszeit weniger physiologisch erregt. Das bedeutet, dass Sie sich viel erholter und ausgeruhter fühlen, auch wenn Sie eigentlich nichts tun. Das bedeutet, dass Sie stressige Lebensereignisse viel leichter bewältigen können und dass Sie viel besser schlafen (Ihre Schlafqualität wird größtenteils daran gemessen, wie tief Ihre Herzfrequenz sinkt).

Das bedeutet auch, dass Ihr Blutdruck niedriger ist (denn der Blutdruck ist eine Folge der Viskosität Ihres Blutes *und der* Pumpkraft Ihres Herzens). Das wiederum bedeutet, dass die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarkts, eines Schlaganfalls oder eines anderen Vorfalls, der mit Bluthochdruck verbunden ist, viel geringer ist. In Verbindung mit einem niedrigeren Körpergewicht ist die Wahrscheinlichkeit, krank zu werden oder einen schweren Anfall zu erleiden, generell sehr viel geringer.

Oh, und das gesenkte Cortisol bedeutet, dass Sie *höhere*

Testosteron. Für Männer bedeutet dies, dass Sie mehr Muskeln sehen können

Masse und mehr Fettabbau. Viele Menschen halten sich vom Laufen fern, weil sie denken, dass sie dadurch dünn werden und Muskeln abbauen. Wir haben vorhin "Myostatin" erwähnt, und in der Tat ist dies eine Verbindung, die den Abbau von Muskeln verursacht.

ABER (und das ist ein großes Aber), Laufen macht Sie auch in der *restlichen Zeit* anaboler, indem es Ihnen hilft, sich effizienter zu erholen. Das bedeutet, dass es die Muskelmasse tatsächlich *steigern* kann. Und dies wird durch das erhöhte Testosteron, das mit einer verbesserten Herzfrequenzvariabilität korreliert, noch verstärkt.

Sowohl für Männer als auch für Frauen ist das Laufen eine sehr gute Möglichkeit, Muskelmasse in den Beinen aufzubauen. Das ist an und für sich schon attraktiv, führt aber auch zu noch mehr Fettabbau und noch mehr Muskelaufbau (deshalb sollen wir nie den Beintag auslassen!).

Frauen, die den Körper eines "Fitnessmodels" haben wollen, MÜSSEN wirklich laufen. Denn Cellulite verliert man nicht, indem man Fett verliert - man verliert sie, indem man straffer wird. Wenn Sie anfangen zu laufen, *werden* Sie einen viel festeren und strafferen Po bekommen.

All diese Veränderungen haben erstaunliche Auswirkungen auf Ihre Stimmung. Das passiert, wenn Sie die Stresshormone abbauen und den Körper bekommen, den Sie schon immer haben wollten! Aber das passiert auch, wenn Sie das "Läuferhoch" erleben. Laufen löst die Freisetzung von Endorphinen aus, die natürlichen Antidepressiva und Schmerzmittel der Natur. Sie wirken schmerzlindernd und sorgen für ein Hochgefühl wie nichts anderes.

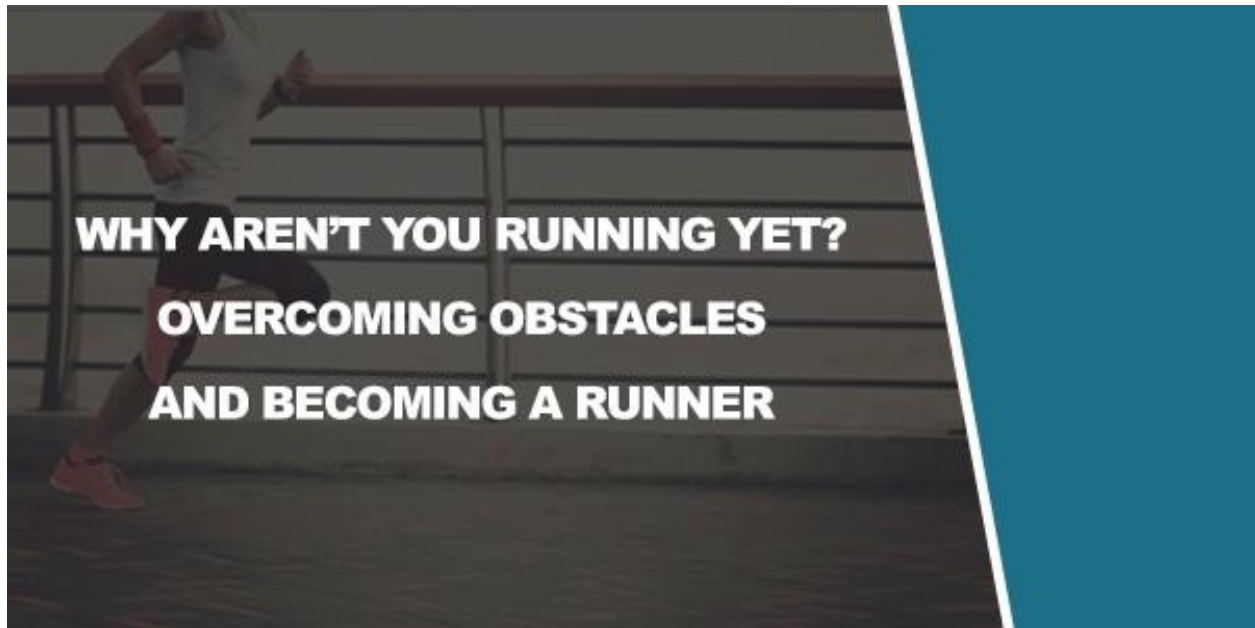
Hinzu kommt, dass man beim Laufen seine natürliche Umgebung erkunden kann und in der Regel durch schöne Naturlandschaften läuft.

Das kann ein nahe gelegener Wald sein oder ein Park - beides

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass mehr Zeit in der Natur Stress abbaut und sogar die Kreativität fördert. Wenn Sie die meiste Zeit in einer lauten, schmutzigen und verschmutzten städtischen Umgebung verbringen, ist dies eine großartige Möglichkeit, sich eine "Flucht" zu verschaffen und sich dabei viel besser zu fühlen! Dies entwickelt sich schnell zu einem Gesundheitstrend, den manche Menschen als "Baden in der Natur" bezeichnen. Für mich ist einer der schönsten Aspekte des Laufens die Erkundung meiner Umgebung!

Und das ist nichts im Vergleich zu dem unglaublichen Erfolgserlebnis, das sich einstellt, wenn man seine persönlichen Bestzeiten übertrifft. Laufen ist eine der reinsten Formen der Selbstverbesserung und eine hervorragende Gelegenheit, sich selbst herauszufordern und zu testen. Sie treiben sich selbst immer weiter und härter an, und es ist eine fantastische Möglichkeit, mentale Entschlossenheit und Widerstandsfähigkeit zu entwickeln. Als Läufer kann *nichts* mehr eine unüberwindbare Herausforderung darstellen. Man lernt, dass man einfach immer ein bisschen weiter gehen muss, um die Ziellinie zu überqueren. So ist es mit dem Laufen und so ist es mit jeder anderen Herausforderung, die das Leben einem stellt.

Kapitel 2: Warum sind Sie noch nicht gelaufen? Hindernisse überwinden und ein Läufer werden



Okay, das ist eine MASSIVE Anzahl von Gründen, mit dem Laufen anzufangen. Jetzt bist du wahrscheinlich bereit, aufzustehen und aus der Tür zu rennen!

Doch bevor Sie das tun, sollten Sie einen Moment innehalten und nachdenken.

Denn wenn Sie wie die meisten Menschen sind, haben Sie das vielleicht schon einmal ausprobiert. Fast alle von uns haben es *irgendwann einmal* mit dem Laufen versucht. Das Problem ist nur, dass die meisten von uns nicht dabei bleiben und es schnell langweilig wird.

Was läuft also schief?

Was die meisten neuen Läufer falsch machen

Was machen also die meisten neuen Läufer falsch?

Es gibt eine Reihe von Punkten, aber das *bei weitem* größte Problem ist einfach das Ausmaß ihrer Ambitionen.

Im Moment sind Sie wahrscheinlich müde und nicht in Form. Das mag unhöflich klingen, aber Tatsache ist, dass die meisten Menschen das sind.

Die meisten Menschen sind so schlecht in Form, dass sie, sobald sie mit dem Laufen beginnen, praktisch eine andere Spezies sind.

Die meisten Menschen verbringen jeden Tag mehr als 8 Stunden in einem Büro und pendeln wahrscheinlich 1-2 Stunden. Das sind zehn Stunden Stress pro Tag und zehn Stunden, in denen sie giftige Abgase einatmen, angeschrien werden und unter Druck stehen.

Kein Wunder also, dass sie, wenn sie nach Hause kommen, nicht die Kraft aufbringen können, etwas Aktives zu tun. Die meisten von uns haben Verwaltungs- und Korrespondenz zu erledigen (Ausgaben abheften, Briefe beantworten, mit der Mutter telefonieren), und dann müssen wir mit den Kindern spielen, das Abendessen zubereiten und früh ins Bett gehen, damit wir morgen wieder damit anfangen können.

Kein Wunder, dass wir die wenige Zeit, die uns bleibt, damit verbringen, Wiederholungen im Fernsehen zu schauen oder einfach nur in die Ferne zu starren.

Kein Wunder, dass so viele von uns heute Abend Fast Food zum Abendessen bestellen.

Wir setzen unseren Körper kaum noch ein. Wir sitzen stundenlang zusammengekauert da und starren auf einen hellen Bildschirm. Wir schlafen nicht gut. Und wir essen nicht richtig.

Unser Ruhepuls liegt irgendwo in den 80ern und wir tragen eine große Menge an überschüssigem Fett und Speck mit uns herum.

Irgendwann haben wir das satt. Was tun wir also? Wir schreiben ein Schulungsprogramm.

Dieses Trainingsprogramm kann aus Laufen bestehen, oder es kann auf dem Heben von Gewichten basieren. In jedem Fall nehmen wir uns vor, 4-5 Abende pro Woche jeweils eine Stunde lang zu trainieren. Vielleicht in einem Fitnessstudio.

Und wenn wir schon dabei sind, sagen wir uns, werden wir auch anfangen, gesünder zu essen. Das bedeutet: keine Kohlenhydrate!

Und nur 2.000 Kalorien!

Wir werden die Kalorien verfolgen und richtig kochen.

Aber warte, warte, warte! (Füge hier das Geräusch einer kratzenden Schallplatte ein...)

Eben sagten Sie noch, Sie hätten *keine* Energie und seien völlig außer Form.

Und jetzt wollen Sie stundenlanges, intensives Training zu Ihrer Routine hinzufügen? Und dabei nicht wirklich genug essen, um sich zu ernähren?

Und Sie sind überrascht, dass es nicht funktioniert!

Man kann nicht einfach von Null auf etwas so unglaublich Intensives umsteigen - das funktioniert einfach *nicht*.

Und Zeit ist hier nicht wirklich das Problem. Sie haben wahrscheinlich gerade genug Zeit.

Das Problem ist die Energie. Energie ist keine unendliche Ressource. Nur weil man sie nicht sehen kann, heißt das nicht, dass sie nicht da ist, und es heißt auch nicht, dass sie nicht wichtig ist!

Wenn Sie keine Energie zum Trainieren haben, werden Sie auch nicht trainieren. So einfach ist das. Wenn Sie also versuchen, ein MASSIVES Trainingsprogramm einzuführen, werden Sie scheitern. Und dann werden Sie entmutigt sein. Und dann wirst du beschließen, dass Laufen nicht funktioniert oder nicht das Richtige für dich ist...

Ihr erster Lauf und Ihr neues Programm

Was können Sie also tun, um mit dem Laufen anzufangen, wenn Sie den Plan haben, dabei zu bleiben?

Der erste Tipp ist, den ersten Lauf anders anzugehen. Viele Menschen gehen an ihren ersten Lauf mit dem Gedanken heran, eine Menge Kalorien zu verbrennen, damit sie schnell Ergebnisse sehen. Aber ich möchte, dass Sie diesen Gedanken sofort aus Ihrem Kopf streichen und Ihre Herangehensweise komplett ändern.

Wenn du anfängst, schnell und in der falschen Form zu laufen, und wenn du so müde bist, wirst du es einfach hassen. Sie werden sich krank fühlen, Ihre Schienbeine und Knie werden schmerzen, wenn Ihre Füße auf das Pflaster treffen, und Sie werden eimerweise schwitzen.

Bei Ihrem ersten Lauf sollten Sie es also langsam angehen lassen und einfach nur genießen. Ihr erstes Ziel ist es, *das Laufen zu lernen*, nicht, Gewicht zu verlieren. Bei den ersten Malen, die Sie laufen, gehen Sie es also ganz langsam an, und wenn das bedeutet, dass Sie mit einem Tempo von 13 Minuten pro Meile laufen... dann soll es so sein!

Konzentrieren Sie sich darauf, Ihre Füße weich landen zu lassen und einfach die Umgebung aufzunehmen. Sie können es auch kurz halten - versuchen Sie es mit zwei Meilen.

Und gönnen Sie sich zwischen den Trainingseinheiten ausreichend Ruhepausen. In den ersten zwei Monaten ist es völlig ausreichend, einmal pro Woche zu laufen.

Haben Sie Angst, dass Sie "nichts tun"? Falsch gedacht! Sie verändern immer noch die Art und Weise, wie Ihr Körper arbeitet, und ob Sie es glauben oder nicht, Sie werden immer noch eine *Menge* Kalorien verbrennen. Wenn Sie 30 Minuten lang langsam laufen, verbrennen Sie mindestens 400 Kalorien. Das ist die Erlaubnis, ein Dessert zu essen (und noch mehr), ohne dass dies negative Auswirkungen auf den Kalorienverbrauch hat (was nicht die richtige Einstellung ist, sondern nur eine Demonstration).

Sie werden auch Wege finden, Ihr Energieniveau zu verbessern und Ihre Gesundheit in den Vordergrund zu stellen. Denken Sie daran: Energie ist eine endliche Größe, und Sie müssen sie kultivieren, wenn Sie in Form

kommen wollen.

Sie werden also anfangen, sich ein bisschen gesünder zu ernähren (mehr Nährstoffe in Ihrer Ernährung machen einen großen Unterschied - probieren Sie einen Smoothie),

etwas mehr zu schlafen (machen Sie es sich zur Priorität, rechtzeitig ins Bett zu gehen) und Stress zu vermeiden, wo es möglich ist.

Und sieh mal, wenn du in deinem Job absolut *keine* Energie mehr hast und er dich mit Stress erfüllt, dann solltest du dir einen anderen Job suchen.

Was könnte denn wichtiger sein als Ihre Gesundheit? Letzten Endes ist es einfach kein Opfer, das sich lohnt. Wenn Sie es also nicht hinbekommen - dann müssen Sie das ändern.

Richtige Zielsetzung Einstellung

Etwas anderes, das Sie ändern sollten, wenn Sie sich mit all dem identifizieren können, ist die Art und Weise, wie Sie sich Ziele setzen.

Zu viele von uns setzen sich das Ziel, Gewicht zu verlieren. Zu viele Leute sagen zum Beispiel, sie wollen "in 2 Monaten 10 Pfund abnehmen". Aber das ist der falsche Ansatz, um Ziele zu setzen.

Warum? Wenn Sie sich dieses Ziel setzen, haben Sie sich ein Ziel gesetzt, das viel zu weit von Ihrer täglichen Realität entfernt ist. Wenn das Ziel noch zwei Monate entfernt ist, ist es leicht, einen Tag ausfallen zu lassen und sich zu sagen, dass man das später nachholen wird. Außerdem ist es dann nur allzu leicht, das Ziel aus Gründen zu verfehlen, die wirklich nicht Ihre Schuld sind, und dann sehr entmutigt zu sein.

Und obendrein kommt dies auf das zurück, was wir bereits gesagt haben - die Verbesserung Ihrer Gesundheit ist wichtiger als nur das Abnehmen. Wenn Sie sich nur auf die Gewichtsabnahme konzentrieren, dann verfehlen Sie den Sinn des Trainings.

Stattdessen sollten Sie die Gewichtsabnahme zu Ihrer *Vision* machen. Ihre Vision ist das, was Sie sich für sich selbst vorstellen und was Sie motiviert. Es muss nicht etwas sein, das Sie in Worte fassen können - es kann eine abstrakte Idee sein. Vielleicht *stellen Sie sich* einfach vor, dass Sie gesünder aussehen und sich gesünder fühlen als je zuvor. Selbstbewusst sein. Mit freiem Oberkörper in der Sonne zu liegen. Ein unglaubliches Sixpack haben.

Eine Instagram-Sensation werden...

Diese Emotionen helfen Ihnen, durchzuhalten, wenn Sie nicht mehr trainieren können. Deshalb müssen Sie sich Ihr Ziel wirklich vor Augen führen und lernen, es sich bei Bedarf ins Gedächtnis zu rufen.

Aber dann werden Sie darüber nachdenken, welche Schritte Sie unternehmen müssen, um diese Vision Wirklichkeit werden zu lassen. In unserem Fall besteht der erste Schritt zumindest darin, einmal pro Woche zu laufen.

Das ist also Ihr Ziel. Das ist alles, worauf Sie sich konzentrieren werden. Und in deinem Kopf verbindest du die Idee des Laufens mit der Vision, die du für dich geschaffen hast.

Laufen Sie jede Woche, damit Sie den Körper bekommen, den Sie wollen.

Der Grund dafür ist, dass es sich um ein Ziel handelt, das Sie selbst in der Hand haben, und ein Ziel, das Sie nicht in einer Woche "verpassen" und trotzdem erreichen können. Es gibt keine kleineren Schritte. Das heißt, wenn Sie es (versehentlich) verpassen, können Sie es in der nächsten Woche einfach wieder aufgreifen, ohne dass etwas passiert.

Kapitel 3: Ihre Laufausrüstung - Wichtige Kleidung und Accessoires für mehr Erfolg beim Laufen



Kehren wir zu diesem ersten Lauf zurück. Denken Sie daran, dass unser Ziel nicht darin besteht, uns zu überfordern, sondern einfach einen schönen Lauf zu haben. Wir wollen diesen Lauf genießen und ihn sanft, nachhaltig und nicht einschüchternd gestalten. Wir lernen das Laufen und versuchen vorerst nicht, Fett zu verbrennen.

Die Einstellung ist sehr hilfreich, aber Sie müssen auch sicherstellen, dass Sie die richtige Trainingsausrüstung haben, wenn das funktionieren soll. Dies kann einen großen Unterschied für Ihren Komfort und damit für Ihre Fähigkeit, durchzuhalten, ausmachen.

Das erste und wichtigste Teil der Laufausrüstung ist Ihr Laufschuh. Wenn Sie mit dem Laufen beginnen, werden Sie in diesen Schuh investieren

DAS
BETRIEBSHANDBUCH
und er wird Ihr bester Freund werden.

Wenn du denkst, dass du jetzt einfach mit deinen alten, abgenutzten Schuhen auf den Asphalt gehen kannst, dann liegst du zwar nicht *falsch*, aber du wirst schnell feststellen, dass es weh tut und du nicht lange durchhalten willst. Geben Sie aber 100 Dollar für einen Satz Schuhe aus und Sie werden einen gewaltigen Unterschied bemerken. Sie werden schneller sein, Sie werden sich weniger verletzen und es wird viel angenehmer sein (um es mit den Worten der Schuhhersteller zu sagen).

Ich werde hier nicht näher darauf eingehen, weil wir uns das im nächsten Kapitel genauer ansehen werden. Fürs Erste solltest du aber wissen, dass du gute Schuhe *brauchst*, wenn du beim Laufen durchhalten willst!

Als Nächstes solltest du dir Laufkleidung besorgen.

Noch einmal: Du *kannst* in dem laufen, was du gerade trägst, aber wenn du in gute Kleidung investierst, wirst du es viel bequemer finden und viel mehr Spaß haben. Die richtige Laufkleidung ist atmungsaktiv und wärmt gleichzeitig. Sie werden feststellen, dass Ihnen beim Laufen in der Dunkelheit nicht so kalt wird, aber Sie schwitzen auch nicht so stark.

Und was noch wichtiger ist: Sie reduzieren die Reibung. Das ist ein großes Problem - vor allem, wenn du anfängst, lange Strecken zu laufen. Später werden wir über Dinge wie Nippel-Tape sprechen, aber im Moment müssen Sie sich nur um den Juckreiz und den Ausschlag kümmern, der entsteht, wenn Sie Shorts tragen, die sich über Ihr Bein bewegen - oder um den unangenehmen Ausschlag, den Sie unter Ihren Achseln von einem T-Shirt bekommen können.

Was Sie brauchen, ist eine Unterschicht. Dabei handelt es sich um eine Form von Kompressionskleidung - eine Kompressionshose und ein Kompressionsoberteil. Diese liegen eng an der Haut an und sorgen für die

DAS
BETRIEBSHANDBUCH
atmungsaktive Wärme, die wir vorher beschrieben haben.

und schützt gleichzeitig die Haut vor dem Material der Kleidung, wenn sie sich bewegt.

Weitere optionale Extras sind eine tragbare Wasserflasche (es gibt welche, die man beim Laufen in der Hand halten kann) und ein Schweißband, falls Sie Probleme mit Schweiß haben. Auch Kopfhörer können gut sein, wenn Sie sich von Musik anspornen lassen wollen - auch wenn diese ein wenig schweißtreibend sein können und es oft schön ist, einfach nur den Geräuschen der Natur zu lauschen.

Laufuhren und Fitness-Tracker

Wenn es ein Gerät gibt, das ich unbedingt empfehlen würde (abgesehen von Laufschuhen), dann ist es ein Fitness-Tracker oder eine Laufuhr.

Es handelt sich um relativ neue Geräte, und die Menschen sind viele Jahre lang ohne sie gelaufen, bevor sie erfunden wurden. Aber die Tatsache bleibt, dass diese Geräte sind großartig und sie können einen großen Unterschied zu Ihrem Laufen und Ihre Gewichtsabnahme für eine *Tonne* von Gründen zu machen.

Egal, ob Sie sich für einen Fitness-Tracker oder eine Laufuhr entscheiden, es gibt ein paar Dinge, auf die Sie achten sollten. Die besten Geräte müssen Folgendes haben:

- GPS
- Ein Schrittzähler
- Barometer
- Herzfrequenz-Monitor

Damit können Sie dann Ihre Route verfolgen, Ihre Entfernung messen, Ihre Schritte zählen und sogar Ihre Schritte messen. Diese Informationen können auch zusammengestellt werden, um Ihnen alle möglichen anderen Dinge mitzuteilen, wie zum Beispiel:

- Ihre VO2 max (in einigen Fällen)
- Ihre MHR (maximale Herzfrequenz)
- Ihre durchschnittliche Herzfrequenz
- Ihre niedrigste Herzfrequenz
- Ihre beste Zwischenzeit (Zeit, die Sie für eine Meile/einen Kilometer gebraucht haben)
- Ihr durchschnittlicher Split
- Ihr bestes Tempo
- Ihr durchschnittliches Tempo
- Ihre Gesamtentfernung
- Ihre genaue Route
- Ihre verbrannten Kalorien
- Ihre Anzahl von Schritten
- Ihre maximale Höhe

Mit all diesen Informationen macht das Laufen *viel* mehr Spaß und lohnt sich viel mehr.

Und warum? Zunächst einmal können Sie jetzt genau wissen, wie weit Sie laufen, ohne sich vorher eine bestimmte Strecke vornehmen zu müssen. Das macht einen großen Unterschied, denn es bedeutet, dass Sie nicht wissen müssen, wo Sie hinwollen, aber Sie können trotzdem Ihre Fortschritte überwachen und Verbesserungen sehen. Es bedeutet, dass Sie einfach loslaufen können, ohne vorher eine Route zu planen und sich dann genau daran zu halten.

Das ist eine meiner Lieblingsbeschäftigungen beim Laufen - es ermöglicht

mir, neue Gebiete zu erkunden und neue Orte in meiner Umgebung zu finden. Ich habe entdeckt

Ich kenne alle möglichen Parks, Cafés, Restaurants und Geschäfte, indem ich einfach herumlaufe, und ich kenne auch eine Menge Abkürzungen. Es ist auch wirklich gut für den Orientierungssinn und die innere Landkarte.

All das macht das Laufen zu einer Chance, Neues zu erkunden und zu entdecken, und das ist viel spannender und motivierender, als immer wieder die gleiche Strecke zu laufen.

Das bedeutet auch, dass Sie sich selbst Herausforderungen stellen können und sich verbessern wollen. In einer Woche werden Sie vielleicht feststellen, dass Sie Ihr Durchschnittstempo und Ihren Split drastisch erhöhen, in einer anderen Woche werden Sie vielleicht feststellen, dass Ihre Herzfrequenz beim gleichen Lauf viel niedriger bleibt.

Das wiederum macht das Laufen lohnender. Vor den Smartwatches hatten wir keine wirkliche Möglichkeit, unsere Fortschritte beim Laufen zu messen. Das machte es in gewisser Weise weniger lohnend als ein Besuch im Fitnessstudio, wo man sehen konnte, wie das Gewicht, das man bewegen konnte, jedes Mal anstieg. Plötzlich kann man schrittweise Fortschritte sehen, und das macht viel mehr süchtig.

Sie können sich damit auch spezifische Ziele setzen, wenn Sie sich in bestimmten Bereichen verbessern wollen. Und wie wir noch lernen werden, wird es dadurch auch viel einfacher für Sie, Gewicht zu verlieren. Sie können z. B. die Zeit überwachen, die Sie in Ihrer Fettverbrennungszone verbringen, oder Sie können "Tempoläufe" machen und versuchen, Ihre anaerobe Schwelle zu erreichen. Ein bestimmtes Tempo beizubehalten ist auch sehr nützlich, wenn Sie für einen Marathon trainieren wollen, bei dem es *darauf ankommt*, ein bestimmtes Tempo über die gesamte Strecke beizubehalten.

All dies ist dank einer Laufuhr möglich!

Kapitel 4: Die Wahl der richtigen Schuhe für Ihren Gang und die Vermeidung von Verletzungen



Das wichtigste Ausrüstungsteil, das Sie zum Laufen brauchen, sind also die Schuhe. Aber es ist nicht gut, einfach irgendeinen alten Schuh zu kaufen - es muss ein guter Schuh sein und einer, der speziell auf die Art und Weise zugeschnitten ist, wie *Sie* persönlich laufen.

Woher wissen Sie also, was das ist?

Die beste Möglichkeit, dies herauszufinden, ist ein Besuch in einem Laufladen. Dort finden Sie oft ein Laufband mit einer Kamera, die Ihren genauen Gang überwacht und misst. Dabei wird beobachtet, wann Ihre Füße den Boden berühren und welcher *Teil* Ihres Fußes zuerst auf dem Boden aufkommt.

Das ist wichtig, weil es Ihnen sofort Anzeichen für Probleme mit Ihrem Laufstil aufzeigen kann und Ihnen hilft, mehr über Ihre individuelle Technik zu erfahren.

Manche Menschen stellen fest, dass der Ballen ihres Fußes zuerst auf den Boden trifft. Dies wird als "Zehenauftritt" bezeichnet. Bei anderen Menschen trifft die Zwischensohle zuerst auf den Boden. Und viele Menschen stellen fest, dass die Ferse zuerst den Boden berührt.

Je nachdem, welcher Läufer typ Sie sind, müssen Sie darauf achten, dass Sie den richtigen Schuhtyp haben. Wer zum Beispiel mit der Ferse zuerst auftritt, braucht einen Schuh mit einem größeren "Fersen-Zehen-Abstand". Der Schuh muss strukturierter und stützender sein, und er muss stärker gepolstert sein.

Andere werden mit einem etwas minimalistischeren Schuh auskommen können. Wir werden dies im nächsten Kapitel genauer besprechen, aber es genügt zu sagen, dass diese Art von Schuhen weniger Sohle verwendet, um Ihren Fuß flexibler zu machen. Das ist gut, denn in vielen Fällen möchte *man* mit dem Fuß zuerst auf dem Ballen landen, und ein flexiblerer Schuh ermöglicht dies, wenn es die natürliche Tendenz ist.

Das Schuhgeschäft kann Sie beraten, welcher Läufer typ Sie sind und Ihnen den besten Schuh für Ihre spezielle Technik empfehlen. Außerdem kann man dort möglicherweise Probleme mit Ihrem aktuellen Gang feststellen - zum Beispiel, ob Sie eine Überpronation haben oder einen Plattfuß.

Wenn Sie einen Plattfuß haben, brauchen Sie eine Fußgewölbestütze. Wenn Sie eine Überpronation haben, brauchen Sie eine Art Einlegesohle. Vielleicht stellen Sie sogar fest, dass Ihre Beine sehr unterschiedlich lang

sind. Wenn das der Fall ist, brauchen Sie möglicherweise spezielle Einlagen, um das Problem zu lösen.

Sie müssen auch darüber nachdenken, was das Ziel Ihres Schuhs ist. Willst du schnell laufen? Oder ist Ihr Ziel, lange Strecken zu laufen?

Wollen Sie auf einer asphaltierten Straße laufen? Oder wollen Sie durch den Wald laufen ("Trail Running")?

Wenn Sie zum Beispiel schnell laufen wollen, sollten Sie sich einen Schuh mit einer Sohle suchen, die viel Energie zurückgibt. Mit anderen Worten: Sie brauchen einen Schuh, der etwas "federt", damit Ihr Fuß beim Auftreffen auf die Straße mit noch mehr Schwung vorwärts kommt. Adidas stellt einen Schaumstoff namens "Boost" her, der dafür sehr gut geeignet ist.

Wenn Sie etwas suchen, mit dem Sie längere Strecken auf Asphalt laufen können, dann sollten Sie einen besser strukturierten Schuh wählen, der Ihren Fuß durch die Bewegung führt. Sie werden auch mehr Stoßdämpfung und möglicherweise sogar Einlegesohlen benötigen.

Und wenn Sie Trailrunning betreiben wollen, müssen Sie auf minimalere Schuhe zurückgreifen, um ein Abrollen des Fußes zu vermeiden.

Wir werden im nächsten Kapitel etwas ausführlicher darauf eingehen, aber dieser kurze Überblick soll Ihnen helfen, den richtigen Schuh zu finden!

Natürlich ist auch die Größe sehr wichtig, ebenso wie die Wahl eines Schuhs, der ausreichend atmungsaktiv, leicht und bequem ist. Probieren Sie ein paar Schuhe an, hüpfen Sie auf und ab und ertasten Sie den Zehenraum, um sicherzugehen, dass Sie genug Platz haben. Beim Tragen von Laufschuhen kann die Größe etwas abweichen - probieren Sie sie also unbedingt an, bevor Sie bestellen!

Einige häufige Verletzungen und wie man sie vermeidet

Der richtige Schuh hilft Ihnen, einige Verletzungen und Probleme zu vermeiden, aber es gibt auch einige, die trotzdem auftreten können.

Das Läuferknie ist zum Beispiel eine häufige Beschwerde bei Läufern, obwohl es sich dabei eigentlich nicht um ein einzelnes Problem handelt, sondern um eine ganze Reihe von Problemen, die oft in einen Topf geworfen werden. Das Läuferknie ist eine Situation, in der die Kniescheibe (Patella) nicht mehr richtig über das Gelenk gleitet, was zu Schmerzen und Schwäche führen kann. Dies wird häufig durch den Aufprall des Knies auf den Boden sowie durch den Verlust von Knorpel verursacht.

Um einem Läuferknie vorzubeugen, müssen Sie den richtigen Trainer finden, zu schnelles und zu hartes Laufen vermeiden, die richtige Technik anwenden (siehe nächstes Kapitel) und sich ausruhen, wenn Sie erste Anzeichen bemerken. Was auch helfen kann, ist der Versuch, die Muskeln und das Bindegewebe zu stärken, die die Kniescheibe beim Laufen führen. Alle Übungen im Fitnessstudio, die auf die Beinmuskulatur abzielen, werden Ihnen dabei helfen - vor allem, wenn Sie eine sehr leichte Beinstreckung durchführen.

Ein weiterer Tipp ist, in der Erholungsphase auf das Laufband umzusteigen und zu versuchen, mit einer sehr leichten Steigung zu laufen. Auch wenn das Laufband normalerweise nicht so gut ist, kann dies eine gute Möglichkeit sein, die Belastung des Knies zu verringern - Sie werden oft feststellen, dass die Knieschmerzen am schlimmsten sind, wenn Sie bergab oder sogar eine Treppe hinuntergehen.

Ein weiteres häufiges Problem sind Schienbeinschmerzen.

Schienbeinkantensyndrom entsteht, wenn man ständig mit den Füßen auf

den Boden stößt, und ist eigentlich eine Folge des Anschwellens des *Muskels* (nicht des Knochens!), der dadurch entsteht. In einigen seltenen Fällen können Schienbeinsplints sogar winzige Risse im Knochen, so genannte Stressfrakturen, verursachen.

Wenn sich Ihre Schienbeine heiß anfühlen und schmerzen, wenn Sie sich ausruhen, kann es sich um eine Fraktur oder eine Infektion handeln, und Sie sollten Ihren Arzt aufsuchen. Wenn es sich um die übliche muskuläre Ursache handelt, sollten Sie versuchen, die Vorderseite der Schienbeine zu massieren, gepolsterte Schuhe zu tragen, um den Aufprall besser abzufangen, und das Bein zu dehnen, um die Muskeln und Sehnen zu lockern.

In seltenen Fällen können Schienbeinschmerzen auf Plattfüße oder andere Probleme hindeuten - auch hier sollten Sie unbedingt Ihren Arzt aufsuchen.

Blasen sind eine weitere Plage des durchschnittlichen Läufers, und der Schlüssel zum Umgang mit ihnen ist oft die Suche nach den richtigen Socken. Überraschenderweise können dünne und leichte Socken die Situation manchmal verschlimmern, da sie dem Fuß erlauben, sich im Schuh zu bewegen, wodurch die Reibung entsteht, die zu Blasen führt. Der Trick besteht darin, eine Socke zu tragen, die gerade dick genug ist, um den Fuß ein wenig ruhiger in Ihrem Schuh zu halten. Es kann auch sein, dass Ihre Technik nicht stimmt oder dass Ihr Schuh ein wenig kleiner sein muss.

Dehnen

Und nun das Wichtigste: Stretching.

Dehnen ist etwas, das viele Menschen mit dem Laufen in Verbindung bringen, und die herkömmliche Weisheit besagt, dass man sich vor dem Laufen immer dehnen sollte.

Aber die landläufige Meinung stimmt oft nicht, und das ist der Punkt, an

dem die Dinge ein *wenig* kontrovers werden. Denn eigentlich gibt es keine Beweise dafür, dass man sich vor dem Laufen dehnen muss. Einige Studien deuten sogar darauf hin, dass das Dehnen die Kontrolle über die Muskeln beeinträchtigen kann, wodurch sich das Verletzungsrisiko erhöht.

Das heißt aber nicht, dass Sie das Dehnen ganz weglassen sollten. Denn Dehnen *ist* sehr nützlich, wenn es darum geht, allgemein die Beweglichkeit und die Kraft zu verbessern und die Wahrscheinlichkeit von Verletzungen zu verringern, indem man den Gliedmaßen erlaubt, sich mit weniger Widerstand weiter zu bewegen.

Ist das ein Widerspruch?

Nein. Was ich damit sagen will, ist, dass Sie sich *vor dem* Laufen nicht dehnen müssen. Aber allgemeines Dehnen und der Versuch, zehn Minuten pro Tag vor dem Schlafengehen zu finden, ist ein guter Weg, um die Wahrscheinlichkeit von Verletzungen zu verringern und dadurch Ihre Laufkarriere zu verlängern!

Kapitel 5: Die richtige Lauftechnik erklärt! (Und eine Fibel zum Barfußlaufen)



Eine weitere sehr gute Möglichkeit, das Verletzungsrisiko beim Laufen zu verringern, ist die richtige Gangart und Biomechanik. Mit anderen Worten: Sie müssen darauf achten, dass Sie mit der richtigen Technik laufen.

Gibt es eine richtige und eine falsche Art zu laufen? Und ob es das gibt!

Und tatsächlich ist die richtige Art zu laufen etwas, das die Menschen gerade erst zu lernen beginnen. Denn jahrelang haben wir fälschlicherweise geglaubt, dass die richtige Lauftechnik einen Fersenauftritt beinhaltet. Deshalb haben unsere Schuhe große Absätze: Jahrhunderte lang glaubten wir, dass die Ferse zuerst auf den Boden auftrifft und dann auf den Fußballen abrollt, um uns abzustößen.

Aber dann begannen wir, die Art und Weise zu studieren, wie die Ureinwohner lebten, z. B. der Stamm der Tarahumara. Die Tarahumara sind ein Volk, das immer noch auf eine Art und Weise lebt und arbeitet, die der unseren sehr ähnlich ist, als wir uns noch in der Entwicklung befanden.

Und sie laufen meistens ganze Marathons, um zu jagen.

Und nicht nur das: Sie tun es entweder barfuß oder in sehr leichten Sandalen. Und sie tun es ohne Pause und ohne Erholung.

Konventionelle Weisheit sagt uns, dass dies schrecklich für sie sein sollte: ihre Knochen sollten zerschossen sein, ihre Nebennieren sollten leer sein und sie sollten ständig dem Hungertod nahe sein.

Doch in Wirklichkeit sind diese Menschen unglaublich gesund und zu körperlichen Leistungen fähig, von denen der moderne Mensch nur träumen kann.

Und die große Wahrheit, die sich aus all dem ergibt, ist, dass wir zum Laufen geboren wurden.

Evolutionsbiologen wissen heute, dass der Mensch für den Langstreckenlauf geschaffen ist. Im Vergleich zu anderen Tieren des Tierreichs sind wir nicht besonders stark. Wir sind auch nicht sehr schnell. Unsere Spezialität ist das Spurenlesen.

Und zum Aufspüren braucht man zwei Dinge: Köpfchen und die Fähigkeit, lange Strecken zu laufen.

Wir können unsere Beutetiere und Raubtiere nicht ausstechen, aber wir können sie überleben. Wenn andere Tiere hechelnd zurückbleiben, können

DAS
BETRIEBSHANDBUCH
wir weitermachen, denn wir haben

die Fähigkeit zu schwitzen. Wenn andere Tiere kein Glykogen mehr haben, schalten wir auf unser aerobes Energiesystem um. Wir können einfach weitermachen.

Deshalb ist Laufen so gesund für uns - und am besten macht man es wie der Tarahumara-Stamm.

Wie die Tarahumara laufen

Wie *wird* der Tarahumara-Stamm geführt?

Nun, sie laufen barfuß. Das bedeutet, dass sie mit dem Fußballen zuerst auf den Boden aufschlagen, denn *es tut weh*, mit der Ferse zuerst auf den Boden aufzuschlagen, wenn man keine Schuhe trägt.

Dadurch ändert sich sofort ihr ganzer Gang. Es bedeutet, dass sich die Füße nun direkt unter den Knien und dem Körper befinden, wenn sie auf den Boden aufschlagen. Das wiederum bedeutet, dass es eine gerade Linie gibt, durch die der Aufprall verläuft, und dass Knie, Knöchel und Hüfte zusammengedrückt werden können, um den Aufprall wie eine Feder zu dämpfen. Beobachten Sie einen Geparden beim Laufen, und es ist sehr ähnlich.

Auf diese Weise sorgt das Bein für eine natürliche Stoßdämpfung, was etwas anderes ist, als wenn unsere Ferse zuerst auf den Boden aufschlägt und eine Welle des Aufpralls durch unsere Beine und den ganzen Rücken schickt.

Außerdem können wir uns dadurch etwas mehr nach vorne lehnen, was bedeutet, dass die Schwerkraft uns hilft, uns vorwärts zu treiben. Das macht diese Form des Laufens etwas energieeffizienter, weil wir uns nicht

mehr *nur* auf unseren eigenen Schultern, um vorwärts zu kommen.

So können wir weiter, schneller und verletzungsfreier laufen.

Das ist die korrekte Art zu laufen, und das bedeutet, dass der Zehen-Rollen-Lauf die bessere Option ist. Das ist es, was Leichtathletiktrainer ihren Athleten jetzt beibringen, nur dass sie der Technik Namen geben

Das bedeutet auch, dass Sie sich allmählich an einen Minimalschuh herantasten sollten, damit Sie dem natürlichen Laufverhalten und dem Barfußlaufen ein wenig näher kommen.

Wie man zu einem minimalistischeren Laufstil übergeht

Es kommen immer mehr Schuhe auf den Markt, die eine minimalere Struktur aufweisen, um diese Art des Laufens zu fördern. Und wenn du es ganz genau wissen willst, kannst du sogar so etwas wie die "Vibram Five Fingers" ausprobieren - das ist ein Schuh, der so konzipiert ist, dass er sich wie ein Handschuh um den Fuß legt. Er bietet so viel Schutz vor Ästen, Gras und Splittern, dass Sie auf jedem Terrain sicher laufen können, lässt Ihrem Fuß aber auch völlige Bewegungsfreiheit.

Doch bevor Sie gleich loslegen, sollten Sie bedenken, dass Sie sich auf diese Weise schnell verletzen können. Dies ist zwar die richtige Lauftechnik, aber jeder Mensch ist anders gebaut. Wenn Sie einen Plattfuß oder eine Pronation haben, werden Sie sich wahrscheinlich nicht so gut an diese Art des Laufens anpassen können. Ohne Dämpfung und Führung ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie sich verletzen, viel größer.

Hinzu kommt, dass Sie wahrscheinlich schon sehr lange in Schuhen mit Absätzen gehen und laufen - und Ihre Füße haben sich wahrscheinlich angepasst. Wenn Sie derzeit einen Fersenauftritt haben, dann sollten Sie versuchen, Ihre Form mit der Zeit und durch Übung *langsam* zu ändern,

DAS
BETRIEBSHANDBUCH
anstatt sofort damit anzufangen.

Gehen Sie mit der Zeit zu etwas minimaleren Schuhen über und beobachten Sie sorgfältig, wie es sich anfühlt. Und tun Sie dies nur, wenn Sie mit Ihrem Arzt abgeklärt haben, dass es in Ordnung ist, weiterzumachen!

Kapitel 6: Wie man mit Laufen abnehmen kann



Mit einem sehr behutsamen, sanften Ansatz können Sie beginnen, Ihre Lauffähigkeit allmählich zu verbessern und sie als Teil Ihrer regelmäßigen Routine einzuführen.

Aber natürlich werden Sie wahrscheinlich *irgendwann* damit beginnen wollen, Ihre Laufeinheiten zu erhöhen, damit Sie abnehmen können. Das ist der Punkt, an dem Sie berechnen müssen, wie viel Sie laufen müssen und wie Sie sich schrittweise steigern können.

Wenn Sie sich erst einmal an das Laufen gewöhnt haben, besteht der nächste Schritt darin, Ihre Laufeinheiten zu erhöhen. Zielen Sie darauf ab, einmal pro Woche 5 oder 6 Meilen zu laufen. Sie werden feststellen, dass dies mehr als genug ist, um mit der Zeit einige Veränderungen in Ihrer Körperzusammensetzung zu sehen.

Nach einer Weile sollten Sie feststellen, dass dies ausreicht, um deutliche Verbesserungen Ihrer allgemeinen Fitness zu erzielen. Sie werden wahrscheinlich feststellen, dass Ihre Herzfrequenz während des Laufens niedriger bleibt und sich Ihre VO2-Maximalkapazität verbessert (wenn Sie einen Fitness-Tracker haben, der dies ausrechnen kann).

Das bedeutet, dass Sie jetzt anfangen können, Ihr Tempo ein wenig zu steigern und zu sehen, ob Sie schneller und länger laufen können, ohne sich zu erschöpfen. Versuchen Sie, Ihre persönlichen Bestzeiten zu erreichen und die gleiche Strecke in kürzerer Zeit zurückzulegen. Übertreiben Sie es nicht - bleiben Sie bei dem, was für Sie angenehm ist, und hören Sie auf Ihren Körper.

Wenn Sie sich dabei verbessern, können Sie eine zweite Trainingseinheit einführen. Es kann bis zu 3 Tage dauern, um sich von einem 40-Minuten-Lauf zu erholen, also versuchen Sie nicht, mehr als zwei davon in einer Woche unterzubringen. Wenn Sie aber zum Beispiel am Sonntag und am Mittwoch laufen, sollten Sie feststellen, dass Sie Zeit haben, sich zu erholen, und dass Sie mehr Schritte machen können.

An diesem Punkt werden Sie nun einen zusätzlichen Kalorienverbrauch von 1.500-2.000 pro Woche verzeichnen. Für viele Menschen ist das das Gleiche wie ein *ganzer zusätzlicher Tag*, an dem sie Kalorien verbrennen! Außerdem werden Sie sich viel energiegeladener fühlen, und wenn Sie sich immer wieder zu etwas besseren Zeiten antreiben, werden Sie feststellen, dass Sie auch in der übrigen Zeit mehr Energie haben und im Alltag aktiver sein können.

In diesem Fall kann ein Fitness-Tracker (den Sie ständig tragen) einer Laufuhr (die Sie nur beim Laufen tragen) überlegen sein. Auf diese Weise können Sie nun versuchen, Ihre Gesamtschrittzahl und Ihren

DAS
BETRIEBSHANDBUCH
Kalorienverbrauch zu erhöhen, um sich allmählich zu verbessern.

Wenn Ihr Hauptziel darin besteht, Gewicht zu verlieren, dann sollte dies *mehr* als genug sein.

Kombinieren Sie Ihr Laufen mit der richtigen Ernährung

Bewegung ist ein Teil der Gleichung.

Der andere Teil der Gleichung ist Ihre Ernährung. Genauer gesagt, geht es darum, wie viele Kalorien Sie zu sich nehmen und wie viele Sie verbrennen.

Wenn Sie also sehr sicher sein wollen, was Ihre Gewichtsabnahme angeht, und sehr sorgfältig vorgehen wollen, dann können Sie damit beginnen, Ihre Kalorienzufuhr und -abgabe zu verfolgen.

Dazu müssen Sie zunächst Ihren BMR und Ihren AMR trainieren. BMR steht für "Basal Metabolic Rate" (Grundumsatz) und ist ein Indikator für die Kalorien, die Sie jeden Tag *vor der* Bewegung verbrennen sollten. Mit anderen Worten, das sind die Kalorien, die Sie verbrauchen, um am Leben zu bleiben - die Kalorien, die Sie zum Atmen, zur Aufrechterhaltung Ihres Immunsystems und zur Verdauung der Nahrung verbrauchen.

Der Grundumsatz kann wie folgt berechnet werden:

$$\text{Grundumsatz} = 370 + \left(\frac{\text{DAS}}{100} \times 9,79759349 \times \text{LBM}(\text{kg}) \right)$$

Oder

$$\text{BMR} = 370 + (21,6 \times \text{LBM}(\text{kg}))$$

Wenn das ein wenig verwirrend ist, liegt es wahrscheinlich daran, dass Sie nicht wissen, was Ihre LBM ist. Das ist Ihre "magere Körpermasse", d. h. Ihre Körpermasse *vor* Fett (denn Fett ist nicht stoffwechselaktiv, Muskeln schon). Um dies zu berechnen, müssen Sie nur Ihr Gewicht minus Ihren Körperfettanteil nehmen.

Sie können Ihren Körperfettanteil ermitteln, indem Sie ein Lineal nehmen und etwas Fett an der *Seite* Ihres Trizeps auf halber Höhe Ihres Oberarms einklemmen. Messen Sie nun die Dicke, um das Fleisch und das Fett zu messen.

Daraus können Sie anhand der folgenden Tabelle Ihren Körperfettanteil grob berechnen:

Dicke der Hautfalte in mm	Körperfett % Männer	Körperfett % Frauen
6	5-9	8-13
13	9-13	13-18
19	13-18	18-23
25	18-22	23-28
38	22-27	28-33

(Das funktioniert nur, wenn Sie ehrlich sind...)

Anhand dieses Prozentsatzes können Sie nun ausrechnen, wie viel von Ihrem Gewicht übrig bleibt, wenn das Fett entfernt ist. Wenn Sie also 10 % Körperfett haben und 130 Pfund wiegen, beträgt Ihr Gesamt-LBM 117.

Als Nächstes müssen Sie Ihren AMR berechnen. Das ist Ihr *aktiver* Stoffwechsel - oder wie viel Fett Sie bei Ihrer üblichen Aktivität verbrennen. Ermitteln Sie Ihren Aktivitätswert einfach anhand der folgenden Referenz:

- 1,2 wenn Sie sesshaft sind (wenig oder keine Bewegung)
- 1,375, wenn Sie leicht aktiv sind (Sie treiben 1-3 Mal pro Woche Sport)
- 1,55, wenn Sie mäßig aktiv sind (Sie treiben Sport oder arbeiten etwa durchschnittlich)
- 1,725, wenn Sie sehr aktiv sind (Sie trainieren 6-7 Tage pro Woche hart)
- 1,9, wenn Sie sehr aktiv sind (Sie sind körperlich arbeitend oder Profisportler)

Multiplizieren Sie nun Ihren Grundumsatz mit Ihrem Aktivitätswert. Wenn keine dieser Angaben auf Sie zutrifft, können Sie einen Wert wählen, der genau dazwischen liegt.

Was übrig bleibt, ist die Anzahl der Kalorien, die Sie vor Ihrem neuen Laufprogramm verbrannt haben. Wenn Sie also berechnen, wie viele

täglich, dann wissen Sie, wie hoch die Differenz ist, die Sie mit Laufen ausgleichen müssen. *Oder* Sie können mehr laufen *und* weniger essen.

Denken Sie daran, dass dies kein perfektes Maß ist und Ihr Stoffwechsel eine Rolle spielt. Außerdem müssen Sie sicherstellen, dass Sie die richtigen Nährstoffe zu sich nehmen, einschließlich Eiweiß, wenn Sie Muskelmasse aufbauen wollen.

Aber als Leitfaden ist dies das Beste, was wir haben. Und wenn Sie bedenken, dass Laufen auch zum Muskelaufbau *und zur* Verbesserung des Stoffwechsels beiträgt, dann kann es so etwas wie ein perfekter Sturm sein, der Ihnen hilft, die Pfunde zu verlieren.

Kapitel 7: HIIT vs. Steady State Cardio



Wenn Sie jedoch speziell für die Gewichtsabnahme laufen wollen und das einfache Joggen so weit beherrschen, dass Sie zweimal pro Woche lange Läufe absolvieren können, sollten Sie vielleicht einige fortgeschrittenere Protokolle einführen.

Die Fettverbrennungszone - Tatsache oder Mythos?

Vielleicht haben Sie zum Beispiel schon einmal von der "Fettverbrennungszone" gehört. Darunter versteht man die Vorstellung, dass es eine ideale Geschwindigkeit gibt, bei der der Körper Fett zur Energiegewinnung mobilisiert. Stimmt das?

Ganz genau. Die Fettverbrennungszone liegt bei 70 % Ihrer MHR, und wenn Sie in diesem Tempo laufen, wird Ihr Körper automatisch auf Fettverbrennung umstellen. Manche Menschen zögern, über diesen Wert

hinaus zu laufen, weil sie befürchten, in einen anaeroben Zustand zu geraten, was bedeutet, dass sie *zu schnell* laufen, um die Fettverbrennung zu steigern.

Fett als Brennstoff verbrennen (aerobe Energie ist relativ langsam und ineffizient). Auch das ist richtig. Wenn Ihr Ziel also einfach darin besteht, kurzfristig Kalorien zu verbrennen, dann ist ein Lauf bei 70 % Ihrer MHR ein guter Weg, um weiterzumachen.

Wenn Sie jedoch langfristig mehr Kalorien verbrennen, Ihre Laufgeschwindigkeit erhöhen und ein echter Athlet werden wollen, sollten Sie eine andere Möglichkeit in Betracht ziehen: das Intervalltraining.

Was ist Intervalltraining

Beim Intervalltraining wechseln Sie zwischen Phasen hoher Intensität und Phasen geringerer Intensität zur Erholung ab. Das bedeutet, dass Sie vielleicht 1 Minute lang mit Vollgas sprinten und dann 2 Minuten lang leicht joggen, bevor Sie wieder loslegen.

Dadurch wird Ihr Körper in einen anaeroben Zustand gezwungen, in dem er nur noch Glykogen und Blutzucker zur Energiegewinnung verbrennen kann. Das bedeutet, dass er Kohlenhydrate und nicht Fett verbrennt, was zu einem geringeren Gewichtsverlust führen wird.

Warum also ist das eine gute Sache? Nun, zunächst einmal bedeutet es, dass Sie Ihre primäre Brennstoffressource verbrauchen. Das bedeutet, dass Ihr Körper, wenn Sie wieder in das langsamere Tempo einsteigen, gezwungen ist, sich für die Energiegewinnung *ausschließlich* auf Fette zu verlassen. Hinzu kommt, dass die niedrigen Glykogenspeicher in Ihren Muskeln und Ihrer Leber bedeuten, dass Ihr Körper nun für den Rest des Tages Fettspeicher verbrennen muss. Dadurch entsteht ein "Nachbrenneffekt", bei dem Ihr Körper noch lange nach dem Training mehr Fett verbrennt. Und wenn Sie nach dem Training Kohlenhydrate oder Fett essen, werden diese den Muskeln zugeführt und nicht als Fett gespeichert.

Ein weiterer Vorteil des Intervalltrainings ist, dass es Ihre Mitochondrien und Ihre Fähigkeit, Glykogen zu verwerten *und abzubauen*, trainiert.

All dies folgt einem Gesetz, das als "SAID" bekannt ist - Specific Adaptation to Imposed Demands. Wenn Sie Ihre Laufgeschwindigkeit verbessern wollen, laufen Sie schneller. Wenn Sie Ihre Ausdauer verbessern wollen, laufen Sie länger. Wenn Sie beides verbessern wollen... tun Sie beides!

Daher ist das Intervalltraining eine fantastische Ergänzung Ihrer Routine, sobald Sie die kardiovaskuläre Kraft und die entsprechende Lauftechnik aufgebaut haben.

Erst wenn Sie zweimal pro Woche bequem laufen können, sollten Sie an den anderen Tagen ein paar 20-minütige HIIT-Einheiten einbauen. Sie können diese auch als "Finisher" am Ende eines Kraftsportprogramms verwenden.

Verzichten Sie aber nicht auf Steady State - es ist besser für Ihre RHR und die kurzfristige Kalorienverbrennung insgesamt. Die Kombination ist das, was wirklich effektiv ist!

Kapitel 8: Marathontraining 101



Wenn Sie wirklich Fortschritte beim Laufen und bei der Gewichtsabnahme erzielen wollen, dann ist eine der besten Maßnahmen, die Sie ergreifen können, die Teilnahme an einem Marathon. Und warum? Weil es Ihnen die Motivation und das Engagement gibt, weiter zu trainieren, und es wird Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen.

In diesem Fall sollten Sie sich eher auf einen gleichmäßigen Zustand als auf Intervallläufe konzentrieren, und das Ziel sollte darin bestehen, Ihre Distanz immer weiter zu erhöhen und Ihre Zeit immer weiter zu reduzieren. Sie werden auch anfangen wollen, weiter als 6 Meilen zu laufen und anfangen, 10 Meilen und sogar 15 Meilen zu versuchen.

Es gibt jedoch viel zu beachten, wenn Sie erfolgreich sein wollen. Hier sind einige der besten Tipps für das Marathontraining...

Beginnen Sie mit einem kleinen Marathon

Mein allererster Marathon war der London-Marathon - 26 Meilen. Das war ein großer Fehler, denn ich hatte wirklich keine Ahnung, was mich erwartete oder wie ich trainieren sollte (es half auch nicht, dass ich nur 3 Monate Vorlaufzeit hatte!).

Stattdessen empfehle ich Ihnen, mit einem 10-km-Lauf oder einer kürzeren Strecke zu beginnen, damit Sie sehen können, wie Ihr Körper auf die Distanz reagiert. Dann können Sie die Herausforderung nach und nach steigern. So lernen Sie, wie Sie Ihr Tempo am besten bestimmen können.

Spreu-Management

Bei Marathons fängt die Spreu vom Weizen wirklich an, ein Problem zu werden. Die Lösung ist, vor auszudenken und sich darauf vorzubereiten. Das bedeutet, dass man Brustwarzenklebeband trägt - das ist wirklich wichtig, weil sie sonst *stark* bluten können und man nicht will, dass dies der Grund für das Scheitern ist!

Überlegen Sie auch, ob Sie eine Art Talkum für den Schrittbereich und/oder Gleitmittel verwenden wollen. Denken Sie auch an die Achselhöhlen und testen Sie die Kleidung, die Sie über längere Strecken tragen wollen, sorgfältig!

Lebensmittel und Blutzucker

Unglaublich wichtig ist der Umgang mit der Nahrung. Sie sollten sich vor dem Rennen mit Kohlenhydraten versorgen, was als "Carb Loading" bezeichnet wird. Eine große Portion Pasta am Vorabend kann sehr hilfreich sein, vor allem, wenn du sie mit einigen Ballaststoffen kombinierst, um die Freisetzung der Energie im Magen zu verlangsamen.

Wenn Sie *ein weiteres* Blatt aus dem Buch der Tarahumara nehmen wollen, dann könnten Sie es mit Cia-Samen versuchen. Das sind Samen, die große Mengen an Wasser aufnehmen können,

Sie helfen dir, beim Laufen hydriert zu bleiben. Rund um die Strecke gibt es Wassertankstellen, aber auch der Verzehr von Kokosnüssen kann sehr hilfreich sein! Ein weiteres tolles Superfood für Läufer ist Kokosnussöl. Es versorgt dich mit Ketonen, einer alternativen Energiequelle, die dein Körper nutzen kann, wenn der Blutzucker niedrig ist.

Auf dem Weg dorthin werden Ihnen wahrscheinlich auch Energy Shots angeboten. Das sind reine Zuckerschocks, mit denen Sie sich aufputschen können, aber wenn Sie noch nie einen getrunken haben, kann das ein ziemlicher Schock für Ihr System sein, und Sie fühlen sich ziemlich schlecht. Probieren Sie sie aus, bevor Sie sie am Tag der Veranstaltung annehmen! Wenn Sie damit nicht zurechtkommen, können auch Weingummis oder ein ähnlicher zuckerhaltiger Snack gute Dienste leisten.

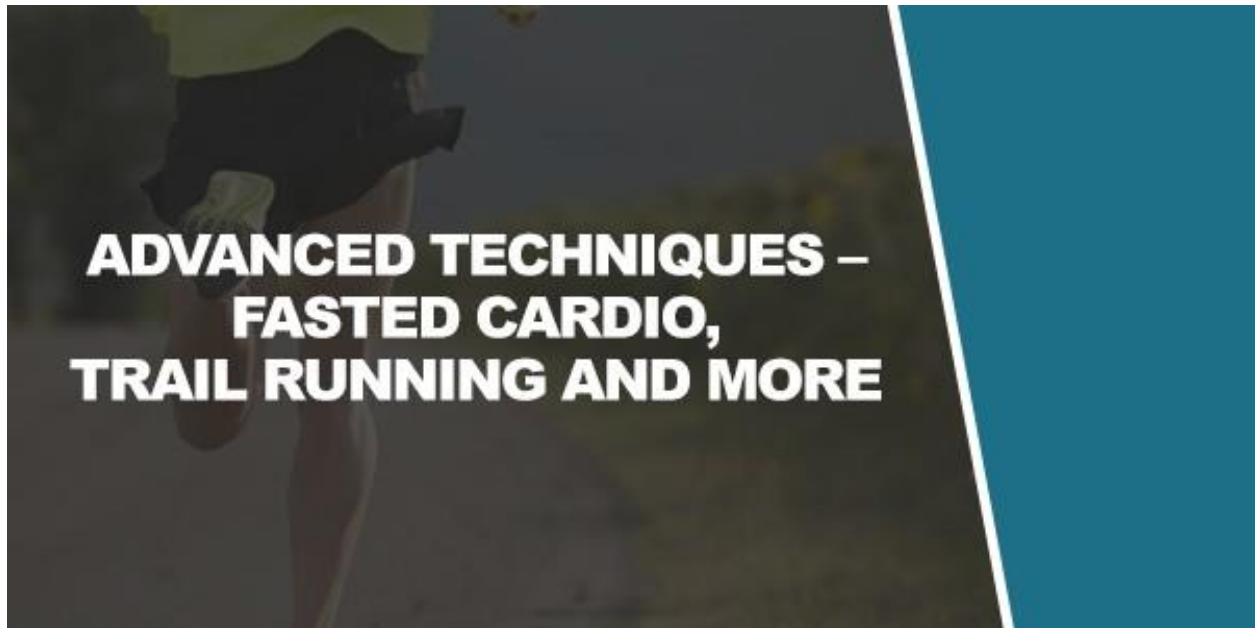
Einer der größten Fehler, den die Leute machen, ist jedoch, dass sie das Salz vergessen. Du verbrauchst zwar viel Zucker, aber du verlierst auch eine Menge Salz durch deinen Schweiß! Stellen Sie sicher, dass Sie auch dieses ersetzen, indem Sie ein isotonisches Getränk trinken - Lucozade eignet sich gut dafür.

Ihr Training verjüngen

Das Ziel Ihres Marathontrainings ist es, sich mit der Zeit zu steigern und immer längere Läufe zu absolvieren. Sie sollten jedoch nie bis zu 26 Meilen vor Ihrem eigentlichen Marathon laufen und es auch vermeiden, zu kurz vor dem Lauf zu weit zu gehen. Eine oder zwei Wochen vor dem Lauf sollten Sie damit beginnen, sich abzukühlen und sich zu erholen. Ziel ist es, Ihr Herz und Ihre Muskeln hart zu trainieren, sie dann aber erholen zu lassen, damit Sie mit frischem Elan an den Start gehen können.

Und setzen Sie sich nicht zu sehr unter Druck - das größte Problem vieler Marathonläufer sind Verletzungen. Wenn Sie sich vor Ihrem Marathon verletzen, werden Sie sich noch jahrelang dafür schämen!

Kapitel 9: Fortgeschrittene Techniken - Schnelles Cardio, Trail Running, Widerstand und Barfußlaufen



Du läufst jetzt Marathons und machst hochintensives Intervalltraining. Es gibt nicht mehr viel, was ich dir beibringen kann!

Aber es gibt ein oder zwei Tricks, die Sie vielleicht in Betracht ziehen sollten, wenn Sie anfangen, Ihr Training anzupassen...

Schnelles Kardio

Wenn Sie nicht am Muskelaufbau interessiert sind (dadurch werden Muskeln *verbrannt*) und Ihr Hauptinteresse der Fettverbrennung gilt, sollten Sie vielleicht ein schnelles Ausdauertraining in Betracht ziehen.

Nüchternes Ausdauertraining bedeutet, dass Sie zu einem Zeitpunkt laufen, an dem Ihr Blutzucker sehr niedrig ist. Sie können dies entweder tun, indem Sie einen Tag lang sehr wenig essen *oder* indem Sie gleich morgens nach dem Aufwachen laufen gehen (wenn wir schlafen, essen wir nichts - wir sind also gefastet!) Dies funktioniert ähnlich wie HIIT, da Ihr Blutzucker niedrig ist und der Körper dadurch gezwungen ist, Fett zu verbrennen und Glykogen zu nutzen. Es erhöht auch den Cortisolspiegel und den Myostatinspiegel stark, daher ist es mit Vorsicht zu genießen. Aber wenn Sie wirklich schnell abnehmen wollen, könnte es einen Versuch wert sein!

Abfahren der Straße

Ein weiterer Tipp ist, abseits der Straße zu laufen. Eine gute Möglichkeit ist es, gegen einen Widerstand zu laufen, z. B. durch Sand oder durch relativ flaches Wasser (wie das Meer). Das ist eine großartige Möglichkeit, die Herausforderung zu erhöhen und die Muskeln härter arbeiten zu lassen. Das wiederum macht es zu etwas, das als "Widerstands-Cardio" bekannt ist - eine fantastische Form von Cardio, die tatsächlich mehr Kalorien verbrennt und gleichzeitig die Muskeln schont.

Dies ist eines der großartigen Beispiele dafür, was man für sich selbst tun kann, wenn man anfängt, in der Natur zu laufen und wieder ein wenig zu seinen Wurzeln zurückzukehren. Wie wir bereits gesehen haben, sind wir zum Laufen geboren und so hätten wir es auch gemacht!

Wenn du *wirklich* abseits der Straße läufst, dann befindest du dich im Bereich des so genannten "Trailrunning". Trailrunning bedeutet, dass du durch Wälder und entlang von Felsen läufst, und es ist viel näher an dem, was unsere Vorfahren taten. Das Tolle daran ist, dass es mehr Aufmerksamkeit und Wachsamkeit erfordert und den Körper auf viel mehr

Arten fordert. Insbesondere werden dabei viele

Muskeln, da man sich ständig gegen Felsen, Wurzeln und andere Dinge abstützen muss, über die man stolpern oder ausrutschen könnte.

Deshalb brauchen Sie für das Trailrunning eher minimale Schuhe, und deshalb *können Sie* sich an dieser Stelle sogar an das Barfußlaufen heranwagen. Das liegt daran, dass der Fuß beim Barfußlaufen viel geschmeidiger wird. Du wirst sehen, dass sich deine Zehen und dein Fuß biegen und verformen, um Veränderungen der Bodenbeschaffenheit auszugleichen. Anstatt mit dem Fuß umzuknicken und einen verstauchten Knöchel zu bekommen, wickelt sich der Fuß wie eine Hand um die Unebenheiten des Bodens. Das macht nicht nur Spaß und ist eine gute Übung, sondern fördert auch die "Fußgeschicklichkeit", die viele erstaunliche gesundheitliche Vorteile mit sich bringt und gut für den Aufbau von mehr Muskeln im Fuß ist.

Wie bereits erwähnt, handelt es sich hierbei um eine fortgeschrittene Technik, die keinesfalls für Anfänger geeignet ist!

Laktat Schwellenwert

Wenn Sie beim Laufen immer besser werden. Es ist wahrscheinlich, dass Sie eine immer größere Liebe zu Statistiken und Zahlen entwickeln. Es macht Spaß zu sehen, wie sich deine Ergebnisse verbessern und wie du zu einer effizienten Maschine wirst.

Ein sehr nützlicher Wert, auf den Sie achten sollten, ist Ihre "Laktatschwelle". Früher dachte man, dass Laktat Muskelkater verursacht - es ist ein Nebenprodukt des Glykogen-Milchsäure-Energiesystems -, aber in Wirklichkeit ist es als sekundäre Energiequelle für Ihren Körper nützlich. Die Laktatkonzentration im Blut korreliert zufällig mit der Ermüdung, denn Ermüdung tritt an dem Punkt ein, an dem wir diese

Energiequelle nicht mehr nutzen können – weil wir zu schnell unterwegs sind. Ein Anstieg des Laktatspiegels ist auch eine der

die Signale, die dem Gehirn mitteilen, dass wir zu schnell fahren, und das verursacht Übelkeit, um uns zu zwingen, langsamer zu werden.

Die Laktatschwelle ist dann in der Regel gleichbedeutend mit der anaeroben Schwelle - dem Punkt, an dem wir wieder auf Glykogen zurückgreifen, weil wir die Fettspeicher nicht mehr nutzen können und zu schnell sind. Dieser Punkt liegt in der Regel bei 85 % der MHR. Wenn Sie das herausgefunden haben, können Sie Ihre Laktatschwelle berechnen.

Sobald Sie *diese* Zahl haben, können Sie außerdem Ihre RSLT (Running Speed at Lactate Threshold) berechnen. Diese gibt an, wie schnell Sie laufen können, ohne die Laktatschwelle zu überschreiten. Um das zu berechnen, versuchen Sie den "30-Minuten-Test". Das heißt, Sie laufen 30 Minuten lang so schnell wie *möglich*, bis Sie am Ende völlig erschöpft sind. Anschließend dividieren Sie die Durchschnittsgeschwindigkeit durch die zurückgelegte Strecke. Wenn Sie es geschafft haben, 8.000 Meter in 30 Minuten zurückzulegen, beträgt Ihre RSLT 4,5 Meter pro Sekunde.

Dies trainieren Sie mit HIIT und "Tempoläufen". Tempoläufe sind Läufe, die Sie an oder um Ihren LT herum durchführen - ähnlich wie dieser 30-Minuten-Test. Dies ist eine der besten Möglichkeiten, um Ihre Gesamtleistung zu verbessern, und wenn Sie jemals ein professioneller Langstreckenläufer werden wollen, würde dies einen wichtigen Teil Ihres Trainings ausmachen.

Kapitel 10: Ein Rezept für erfolgreiches Laufen



Wow, zum Ende hin sind wir ziemlich weit gekommen, nicht wahr!

Für den Moment möchte ich jedoch, dass Sie sich zurücknehmen und sich mehr auf die ersten Schritte konzentrieren. Wenn Sie noch kein professioneller Läufer sind und einfach nur abnehmen wollen, dann müssen Sie ganz am Anfang beginnen. Auch der längste Marathon beginnt mit einem einzigen Schritt!

Und dieser Anfang besteht darin, das Laufen zu lernen. Und zu lernen, *wie man* läuft.

Und Sie müssen mir glauben, wenn ich Ihnen sage, dass es viel einfacher wird, wenn Sie sich daran gewöhnen. Der Schlüssel zum Erfolg liegt also darin, sich behutsam daran zu gewöhnen und zu wissen, wie vorteilhaft es sein kann, das Laufen in den Alltag einzubauen.

Schauen wir uns also die Schritte an, die Sie unternehmen werden, um von "müde, gestresst und außer Form" zu "fit, glücklich und gesund" zu kommen.

- Konzentrieren Sie sich auf Energie - betrachten Sie Ihr Leben und finden Sie Wege, sich besser zu ernähren, mehr Zeit aktiv und im Freien zu verbringen und Dinge zu vermeiden, die Sie stressen
- Kaufen Sie neue Laufschuhe, eine Laufuhr und idealerweise auch Trainingskleidung. All das sollte Sie nicht mehr als maximal 250 Dollar kosten.
- Beginnen Sie langsam. Versuchen Sie nicht, gleichmäßig Kalorien zu verbrennen... beginnen Sie einfach sanft zu laufen und lernen Sie, es zu mögen.
- Steigern Sie die Menge und das Tempo ganz langsam, bis Sie einmal pro Woche bequem 4-6 Meilen in nicht mehr als 40-50 Minuten laufen können.
- Berechnen Sie nun Ihren AMR und Ihren BMR. Ihr Fitness-Tracker kann Ihnen möglicherweise auch einen guten Hinweis darauf geben, wie viele Kalorien Sie verbrennen. Berechnen Sie auch die Kalorien, die Sie essen (grob), und setzen Sie sich dann ein Ziel für den Kalorienverbrauch.
- Führen Sie Mitte der Woche etwa zur gleichen Zeit einen zweiten Lauf ein.
- Jetzt stehen Sie an einem Scheideweg und müssen sich entscheiden, wie es weitergehen soll. Sie können entweder Ihr Tempo und Ihre Distanz weiter steigern, um Ihr Hobby weiter zu

betreiben, oder Sie können nach und nach fortgeschrittenere Techniken wie HIIT einführen, um mehr Fett zu verbrennen und Ihre allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. Vielleicht melden Sie sich sogar für Ihren ersten Marathon an!

Wie auch immer, die Informationen sind in diesem Buch enthalten, und Sie haben jetzt die wesentlichen Grundlagen im Kopf. Sie sind jetzt nicht mehr aufzuhalten, und je mehr Sie laufen, desto mehr werden Sie sich verbessern. Je mehr Sie sich verbessern, desto mehr werden Sie laufen!

Schlussfolgerung und Schlusswort Kommentare



Das mag viel erscheinen, aber denken Sie daran, dass alles mit einem einfachen Lauf beginnt. Einem Lauf, bei dem es nicht darum geht, Kalorien zu verbrennen oder sich selbst zu überfordern, sondern einfach nur darum, sich mit dem Laufen vertraut zu machen und Spaß zu haben.

Selbst wenn Sie nie über den Punkt hinauskommen, an dem Sie einmal in der Woche 3 Meilen laufen, wird es *dennoch* einen großen Unterschied für Ihren Lebensstil machen; und sei es nur, weil Sie nach draußen gehen und Sonnenlicht und frische Luft bekommen!

Aber wir haben in diesem Buch eine ganze Menge behandelt und hoffen, dass es Ihnen geholfen hat, das große Ganze zu sehen, wenn es um das Laufen geht. Um es noch einmal zusammenzufassen, wir haben erforscht:

- Wie Sie sich selbst in den Laufsport einführen
- Wie man Verletzungen vermeidet

- Wie man die richtige Ausrüstung und Ausrüstung kauft
- Wie man mit dem richtigen Laufstil läuft

- Wie Sie Ihr aktuelles Gangbild und Ihre Biomechanik lernen
- Wie Sie Ihre Fortschritte verfolgen und Ihre Entwicklung beobachten können
- Wie man sich die richtigen Ziele setzt und motiviert bleibt
- Wie Sie Ihren AMR und BMR berechnen und diese Informationen zum Abnehmen nutzen können
- Wie Sie Ihr Training vorantreiben und mehr daraus machen können
- Wie man HIIT und andere fortgeschrittene Formen des Trainings einsetzt
- Wie Sie Ihre Technik in Richtung eines natürlicheren Laufstils entwickeln
- Wie Sie fortgeschrittene Statistiken wie Ihre Laktatschwelle berechnen
- Wie man für einen Marathon trainiert
- Und vieles mehr!

Um loszulegen, sehen Sie sich noch einmal alles an, was Sie vielleicht übersehen haben, und werfen Sie unbedingt einen Blick auf die zusätzlichen Ressourcen wie unsere Checkliste und das Ressourcenblatt. Mit diesen Hilfsmitteln haben Sie alles, was Sie brauchen, um loszulegen.

Und das ist das Wichtigste von allem: Fangen Sie einfach an!

Viel Glück und viel Spaß beim Laufen!

WICHTIG: Drucken Sie sich eine Kopie der *Checkliste* und der *Mindmap aus*, die ich Ihnen zur Verfügung gestellt habe, damit Sie weitere Maßnahmen ergreifen können. Dort finden Sie auch einen Ressourcen-Spickzettel mit wertvollen Websites, Beiträgen und Artikeln, die ich Ihnen empfehle, durchzugehen.