



Manuela Dannwolf

FIT FOR RUNNING

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

Mit über **100** Übungen

riva

© des Titels »Fit for Running« von Manuela Dannwolf (ISBN Print: 978-3-7423-1820-6)
2022 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

VORWORT



»Es gibt Menschen, die sind fürs Laufen gemacht – Sie gehören nicht dazu, Frau Dannwolf!« Diese Aussage stammt von einem Arzt, den ich vor einigen Jahren aufgrund meiner anhaltenden Knieprobleme konsultierte. Er ließ mich im Untersuchungszimmer zurück – weinend und in tiefer Angst, er könne mit seiner Einschätzung recht haben. Denn diese war nicht unbegründet: Ich hatte mit Knieproblemen zu kämpfen, seit ich mit Mitte 20 begonnen habe, regelmäßig die Laufschuhe zu schnüren. Sie wurden schlimmer, als ich mit Anfang 30 das Laufen als meine Passion entdeckte, und sie gipfelten in einem Jahr Laufpause, als ich Ende 30 – nach 15 offiziell gefinishten Marathons und einem Ultramarathon – keinen Schritt mehr schmerzfrei gehen konnte. Mir war das passiert, was viele Läufer erleben, wenn sie zu viel, zu schnell und vor allem zu einseitig trainieren, wenn sie, statt auf ihren Körper zu hören, weiterlaufen, bis irgendwann überhaupt nichts mehr läuft. Ich hatte mich von der Jagd nach schnelleren Zeiten, weiteren Strecken und größeren persönlichen Erfolgen verführen lassen und dabei nicht nur meine Gesundheit aufs Spiel gesetzt, sondern mich fast der Möglichkeit beraubt, dem schönsten Hobby der Welt nachzugehen. Ich wusste, es musste ein Umdenken stattfinden: hinsichtlich meines Trainings, meiner Einstellung zu Leistung und meinem Körper sowie der Art, wie ich das Laufen ausübte.

Auch wenn das Jahr ohne Laufen eine der schlimmsten Erfahrungen meines bisherigen Lebens war, bildete es den Grundstein für etwas Wunderbares: die Idee, Laufen und Fitnesstraining zu einem Workout zu vereinen, das den Körper ganzheitlich stärkt, Verletzungen vorbeugt und vor allem Spaß bringt! Mit diesem Initialgedanken ist mein Lauffitnesskonzept entstanden – und damit dieses Buch.

»Glücklich ist, wer die
Leidenschaft vor dem Ehrgeiz
erkauft hat.«
Unbekannt

Über 20 Jahre Erfahrung als Fitnesstrainerin, über zehn Jahre Erfahrung als aktive Läuferin und über ein Jahr intensive Auseinandersetzung mit der Frage, wie ich meinem Lieblingssport so lange wie möglich verletzungsfrei nachgehen kann, sind in dieses Buch geflossen. Es erfüllt mich mit großem Stolz, dass du es heute in den Händen hältst. Und noch mehr freue ich mich darauf, dir mit den sorgfältig ausgewählten Übungen und zwölf maßgeschneiderten Trainingsprogrammen zu zeigen, dass Laufen viel mehr sein kann, als einen Fuß vor den anderen zu setzen.

Wenn du ...

- nach einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining suchst,
- neue Trainingsreize setzen möchtest,
- Verletzungen vorbeugen willst oder
- einfach mal wieder neue Motivation brauchst,

... dann ist *Fit for Running* genau das Richtige für dich!

Freue dich darauf, Neues zu lernen, Altes zu überdenken und mehr aus deinem Training herauszuholen. Bestenfalls wird dieses Buch für dich eine Reise hin zu einem völlig neuen Lauf- und Körpergefühl.

Übrigens: Der Arzt irrte sich. Anderthalb Jahre nach seiner diesbezüglichen Aussage finishte ich meinen 16. Marathon. Ich laufe – dank der richtigen Trainingsroutine – bis zum heutigen Tag schmerzfrei, mit großer Leidenschaft und der Gewissheit, dass auch Leute, die vermeintlich nicht fürs Laufen gemacht sind, sehr glückliche Läufer sein können.

Viel Spaß bei deinem ersten Schritt in eine neue Laufwelt,

deine Manuela



*»Es ist nicht wichtig,
wie groß der erste Schritt ist,
sondern in welche Richtung er geht.«*
Unbekannt



JUST RUN?

Warum Laufen allein dich nicht immer ans Ziel bringt

Laufen ist für mich mehr als ein Hobby – es ist Leidenschaft und Lebenseinstellung, Körperliebe und Lebenslust, Herausforderung und Entspannung. Dennoch kann Laufen allein unter Umständen zu Problemen statt der erhofften Ziele führen. In diesem Kapitel bringe ich dir die Grundlagen rund um die Themen Laufen, Fitness und Trainingssteuerung nahe und zeige dir, warum dir die richtige Kombination aus Laufen und Fitnessstraining in folgenden Bereichen einen Vorteil bringen kann:

- Gesundheit und Verletzungsanfälligkeit
- Motivation und Leistung
- Körperstraffung und Abnehmwunsch

SCHWACHSTELLEN UND VERLETZUNGSSPIRALE

71 Kilometer Ultramarathon, Läufe, die ich bereits mit unerträglichen Schmerzen begonnen hatte, nach denen ich keinen Schritt mehr gehen konnte, und Wettkämpfe, bei denen ich nicht wusste, ob ich mich übergeben, in die Hose machen oder umkippen sollte: Es ist fatal, wenn jeder Trainingslauf zum Wettkampf wird. Bei mir führte diese Einstellung dazu, dass ich jahrelang über meine Verhältnisse lief – und irgendwann mein Körper die Notbremse zog. Dabei waren die Knieschmerzen der letzte Ausweg meines Körpers, mich zur Ruhe zu zwingen. Rückblickend betrachtet, hatte ich einen körperlichen und mentalen Trainings-Burnout. Der Preis, den ich für meine persönlichen Lauferfolge zahlte, war ein Jahr, in dem ich weder laufen noch schmerzfrei gehen konnte, ein Jahr, in dem sich mein Körper anfühlte wie der einer alten Frau und in dem selbst der Gang vom Bett zur Toilette zur Qual wurde.

Das Gute an dieser Notbremse war, dass sie mich dazu zwang, mich mit meinem Körper auseinanderzusetzen. Ich fand heraus, dass ich an einem sogenannten iliotibialen Bandsyndrom (kurz: ITBS) litt. Wer diesen Schmerz kennt, der weiß, dass er sich in

etwa so anfühlt, also würde einem jemand ab einer bestimmten Laufdistanz ein Messer seitlich ins Knie rammen.

»Laufen beginnt an dem Punkt,

an dem du vergisst,

dass du läufst.«

Unbekannt

Typische Laufverletzungen sind:

- **Achillessehnenentzündung (Achillessehnen-Tendinitis)**, auch Läuferferse genannt: eine an ihrem Ansatz (Fersenbein) gereizte, verdickte und druckempfindliche Achillessehne
- **Arthrose**, insbesondere Hüft- und Kniearthrose
- **Fersensporn (Plantarfasziitis)**: knöcherner Auswuchs am Fersenbein aufgrund einer Überlastung der Plantarfaszie, verbunden mit stechenden Schmerzen an der Fußsohle
- **Hallux valgus**, auch Ballenzeh genannt. Verschiebung des ersten Mittelfußkno-

chens nach außen; der Knochenanbau verursacht eine starke Deformität des Fußes.

- **Hamstring-Schmerzen:** Muskel-/Sehnenverletzungen der Oberschenkelrückseite
- **Läuferknie 1:** Schmerzen im vorderen Bereich der Kniescheibe, auch Patella-spitzensyndrom oder »Jumper's Knee« genannt
- **Läuferknie 2:** auch Tractus-Syndrom oder iliotibiales Bandsyndrom (ITBS) genannt; stechender Schmerz an der Außenseite des Knies oder auch am Becken
- **LWS-Syndrom:** Schmerzen im Bereich des unteren Rückens, die in Gesäß und Beine ausstrahlen können
- **Piriformis-Syndrom:** Einengung des Ischiassnervs durch den Piriformis-Muskel, verbunden mit Schmerzen im Gesäßbereich, die bis ins Bein ausstrahlen können
- **Schienbeinkantensyndrom (englisch: Shin Splint Syndrome):** ziehende Schmerzen an der Vorderseite des Unterschenkels durch Überlastung der Muskulatur und Überreizung der Knochenhaut
- **Spreizfuß:** Schmerzen und Taubheitsgefühle am Vorfuß beziehungsweise Fußballen

- **Stressfraktur:** Ermüdungsbruch durch Überbelastung, die nahezu in jedem Knochen vorkommen kann, bei Läufern jedoch oftmals im Unterschenkel oder Mittelfuß auftritt

Hattest du bereits eine Laufverletzung? Dann bist du damit nicht allein. Man muss nicht das World Wide Web bemühen, um herauszufinden, dass sie recht häufig unter Läufern verbreitet sind. Es genügt, unter Läuferkollegen nachzufragen, wer schon



Laufverletzungen: Wenn Lauf lust zu Lauffrust wird.

einmal von einer solchen Verletzung geplagt war. In der Regel wird man sich kaum vor detaillierten Beschreibungen retten können. Dabei gibt es etliche Gründe, warum Läufer besonders verletzungsanfällig sind. Einige habe ich im Folgenden zusammengefasst.

DIE RICHTIGE LAUFTECHNIK

»Die Schönheit des Laufens ist seine Einfachheit«, hört man oft. Das stimmt – in Bezug auf die einfache Möglichkeit, es zu tun: Schuhe schnüren, rausgehen, loslaufen. Laufen ist ein Sport, der in jeden Alltag und in jeden Geldbeutel passt. Auch das Läufercredo »Laufschuhe an – Kopf aus« ist wichtig, denn würdest du ständig über jeden Schritt nachdenken, würde dir vermutlich der Kopf platzen. Umso wichtiger ist, dass das, was du da tust, automatisch »richtig« abläuft. Denn

wer »falsch« läuft, setzt seinen Körper mit jedem Schritt einer Fehlbelastung aus. Konkret: Bei einem 10-Kilometer-Lauf führst du in etwa 15 000-mal eine Bewegung aus, die deinen Körper unter Umständen schädigt.

Weil die meisten Hobbysportler davon ausgehen, bereits laufen zu können, machen sich die wenigsten Gedanken darüber, wie es eigentlich geht. Zwar gehört Laufen zum natürlichen Bewegungsrepertoire des Menschen, er verliert jedoch auf dem Weg ins Erwachsenenleben häufig diese Fähigkeit. Wer dann mit 30 oder 40 Jahren in den Laufsport einsteigt und sich, angetrieben vom Ehrgeiz eines in der Mitte seines Lebens stehenden Erwachsenen, in kürzester Zeit vom Couch-Potato zum Marathonläufer mauern möchte, erlebt oft ein schmerzhaftes Erwachen. Jahrzehntelanges Sitzen und das Einsperren der Füße in (den falschen)

Arme

- Läuferdreieck
- Pendelbewegung

Schrittfrequenz

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

Die optimale Lauftechnik



Oberkörper

- Leicht nach vorn gebeugt
- Blick nach vorn unten

Hüfte

- Nach vorn geschoben
- Bein und Hüfte gestreckt

Fußaufsatz

- Mittelfuß
- Leicht gebeugtes Knie

A - AUSDAUER

Ausdauer ist eine klassische konditionelle Fähigkeit, die beim Laufen geschult wird. Sie beschreibt die Fähigkeit des Körpers, eine Bewegung möglichst lange ausführen zu können, ohne dabei zu ermüden, sowie sich nach der Belastung möglichst schnell wieder zu erholen.

Bei den Trainingsprogrammen wird das Laufen ergänzt durch Ausdauerübungen, die grob unterteilt werden in ...

- **Kardioübungen** zum Erzielen eines bestimmten Pulsbereiches,
- **plyometrische Übungen**, die die Sprungkraft schulen, und
- **Koordinationsübungen**, die vor allem Übungen aus dem klassischen Lauf-ABC umfassen.

Einige Übungen können sowohl der einen als auch der anderen Kategorie zugeordnet werden. Ich habe sie nach ihrem jeweiligen Trainingsschwerpunkt gruppiert, um dir eine einfache Orientierungsmöglichkeit zu geben.

KARDIOÜBUNGEN

Hierunter fallen reine Ausdauerübungen wie der Jumping Jack (siehe Seite 79) oder die High Knees (siehe Seite 80), bei denen es um das Erhöhen beziehungsweise Aufrechterhalten deines Pulses geht. Aber auch Übungen, die zusätzlich deine Kraftausdauer trainieren, wie der Burpee (siehe ab Seite 82), oder die deine Stabilität verbessern, zum Beispiel der Mountain Climber (siehe ab Seite 84), habe ich in diese Kategorie eingeordnet. Bei diesen Übungen sind zwar eine gute Koordinationsfähigkeit und teils eine gewisse Sprungkraft nötig, ihr Fokus liegt jedoch auf dem Training deines kardiovaskulären Systems.



Der Jumping Jack ist eine klassische Kardioübung.

Die Übungen werden über eine gewisse Zeit, zum Beispiel eine Minute lang, durchgeführt. Je nach Ausführungsgeschwindigkeit, Schwierigkeitsgrad und Anteil der beteiligten Muskulatur kann die Intensität variieren – du kannst dich also eher im mittleren oder im oberen Pulsbereich befinden. Ausdauerübungen bieten eine gute Möglichkeit, den Laufrhythmus aufzubrechen. Du wirst sie bei den Programmen im Rahmen von Zirkel- oder Intervalleinheiten kennenlernen.

PLYOMETRISCHE ÜBUNGEN

Laufen ist, vereinfacht gesagt, eine Aneinanderreihung von Sprüngen auf einem Bein. Bei jedem Schritt vollzieht man eine Abdruck- und eine Landebewegung. Damit der Abdruck möglichst kraftvoll erfolgen kann und die Muskeln den Körper wie eine Sprungfeder nach vorn katapultieren können, ist es hilfreich, Sprungkraftübungen ins Training einzubauen. Diese Art des Schnellkrafttrainings, das aus explosiven Sprüngen wie dem Lunge Jump (siehe Seite 91), dem Single Leg Squat Jump (siehe Seite 93) oder dem klassischen Strecksprung (siehe Seite 95) besteht, basiert auf der Nutzung des sogenannten Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus. Es wird eine verlängernde (exzentrische) Kontraktion des Muskels erzeugt, auf die eine verkürzende (konzentrische)



Der Box Jump ist eine typische plyometrische Übung.

Muskelkontraktion folgt. Diese wird dadurch stärker als ohne entladende Vorspannung.

KOORDINATIONS-ÜBUNGEN

Das sogenannte Lauf-ABC wird Läufern schon lange empfohlen, um Verbesserungen ihres Laufstils zu erzielen. Daneben gilt es als Mittel zur Verletzungsprophylaxe. Die darunter gruppierten Übungen zerlegen die Laufbewegung in Einzelteile, mittels derer die Lauftechnik gezielt trainiert werden soll. Hopslerlauf (siehe Seite 99), Überkreuzlaufen (siehe Seite 102), Anfersen (siehe Seite 98) und Co. sollen die Beweglichkeit der Hüfte verbessern, den Fußabdruck trainieren oder ganz allgemein die Koordination der Bewegungen schulen.



Der Hopslerlauf ist eine typische Koordinationsübung.

Während diese Basiselemente bei Spitzensportlern regelmäßig auf dem Trainingsplan stehen, werden sie von Hobbyläufern oft nur sporadisch eingesetzt. Da ich finde, dass sie zum grundlegenden Repertoire eines jeden Läufers gehören sollten, sind sie ein wichtiger Teil meiner Trainingsprogramme. Du solltest dich dabei – mehr noch als bei den anderen Übungen – auf eine saubere Technik konzentrieren. Der Fokus liegt auf der Bewegungskoordination. Daher sollte der Anstrengungsgrad nur so hoch sein, dass du die Bewegungen sauber und kontrolliert ausführen kannst.

GESCHWINDIGKEIT UND ANSTRENGUNGS- GRAD

Bei allen Übungen hat die Ausführung Vorrang vor der Geschwindigkeit. Schule also zunächst deine Technik, bevor du das Tempo

erhöchst. Bei Übungen, bei denen dies möglich ist, biete ich dir eine Low-Impact-Variante an, also eine Ausführung ohne Sprung. So kannst du selbst entscheiden, was für dich und deinen Körper durchführbar ist. Du solltest dich bei den Übungen sicher fühlen und sie kontrolliert umsetzen können. Mit einer ungenauen Ausführung erzielst du schlechtere Trainingserfolge und riskierst Verletzungen. Sei also dein eigener Trainer und versuche zu vermeiden, dass der »Ego-Gaul« mit dir durchgeht.

Die Kardio- und plyometrischen Übungen sollten, eine gute Technik vorausgesetzt, in einem mittleren bis hohen Pulsbereich durchgeführt werden, und immer so, dass du das vorgegebene Zeitziel erreichst. Behalte dabei auch das ganze Workout im Blick. Es bringt dir nichts, wenn du dich eine Minute lang voll verausgabst und dann nach der Hälfte des Workouts abbrechen musst, weil die Luft raus ist. Die Übungen bieten dir eine gute Möglichkeit, um deinen Körper kennenzulernen. Mit ihnen kannst du lernen, deine Kräfte im Training einzuteilen. Du kannst dich dabei grob an der ab Seite 52 beschriebenen Gefühlsskala orientieren. Die Koordinationsübungen sind hiervon ausgenommen, da es bei ihnen um das Erlernen einer sauberen Technik gehen soll – Geschwindigkeit und Anstrengungsgrad treten dabei in den Hintergrund.

EQUIPMENT: Superband,
Befestigungsmöglichkeit

TRAININGSPROGRAMME: 11, 12

Sprints



Es handelt sich hierbei um eine High-Intensity-Übung mit dem Trainingsband. Mit ihr wirst du nicht nur deinen Puls nach oben bringen, sondern auch lernen, deine Hüfte beim Laufen aktiv nach vorn zu schieben sowie die richtige Oberkörperhaltung einzunehmen. Ich empfehle dir für diese Übung ein starkes Superband. Solltest du kein Superband besitzen, verknote dein Trainingsband gut, um einen stabilen Ring zu erhalten. Daneben benötigst du eine stabile, aber möglichst schmale Befestigungsmöglichkeit, zum Beispiel eine Stange, einen Laternenpfahl oder die Querverstrebungen einer Bank.

- Befestige das Superband an einem stabilen Gegenstand, indem du das eine Ende durch die Schlaufe der anderen Seite führst und das Band festziehst. Steige in den entstandenen Ring und platziere das Band leicht oberhalb deiner Hüftknochen. Lehne deinen Körper gegen den Widerstand des Bands nach vorn und führe Sprints auf der Stelle durch, indem du deine Knie und Arme im Wechsel kraftvoll nach vorn bringst. Arme und Beine werden dabei gleichzeitig nach vorn gezogen.

Tipp: Je weiter weg du dich von der Befestigung aufstellst, je mehr das Band also unter Spannung steht, desto anstrengender wird die Übung.

Variante: Als Partnerübung hält der Partner das Superband mit beiden Händen nah am Körper fest und lehnt sich mit dem Gewicht nach hinten, während du mit aller Kraft nach vorn sprintest. Ziel des Partners ist es, dich davon abzuhalten, in die Vorwärtsbewegung zu kommen. Achtung: Diese Übung kann für den Partner ebenso anstrengend sein wie für dich!

EQUIPMENT: Treppe

TRAININGSPROGRAMME: 4, 6, 11

Stair Run

Der Treppenlauf ist eine hocheffektive Ausdauerübung. Die kleinen Schritte schulen deine Fußarbeit sowie deine Arm-Bein-Koordination. Auch Schnelligkeit und Konzentrationsfähigkeit werden verbessert. Durch den Abdruck nach oben wird besonders deine Waden-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur angesprochen sowie deine Körpermitte aktiviert. Das Hinablaufen kannst du nutzen, um deinen Puls zu beruhigen – aber auch hier sind Konzentration und Koordination gefragt. Suche dir im Vorfeld eine geeignete Treppe, die du laufend erreichen kannst und die genügend Treppenstufen besitzt.

■ Starte am unteren Ende der Treppe und spanne deine Bauchmuskulatur an. Drücke dich kraftvoll aus den Fußballen ab und bewege dich im Wechselschritt nach oben, wobei du mit dem Fuß auf jeder einzelnen Stufe aufsetzt. Nutze deine Arme als Schwunggeber und führe sie gegengleich zu den Beinen mit. Den Weg nach unten kannst du gehend oder locker trabend bewältigen.



Tip: Während du nach unten läufst, achte auf federnde Knie, um die Stoßbelastung in der Abwärtsbewegung zu minimieren.

Regression: Sollte dir das Treppenlaufen zu schwierig sein, versuche zunächst, die Treppenstufen gehend zu bewältigen. Im nächsten Schritt kannst du Gehen und Laufen abwechseln.

Progression: Durch das Auslassen von ein oder zwei Stufen kannst du den Schwierigkeitsgrad erhöhen und deine Muskulatur stärker herausfordern.

EQUIPMENT: keins

TRAININGSPROGRAMME: 4, 6, 8, 10

Schattenboxen

Nicht nur die Beine eignen sich für anspruchsvolle Ausdauerseinheiten – auch mittels Armbewegung kannst du den Puls nach oben treiben und dabei gleichzeitig etwas für deine Oberkörpermuskulatur tun. Auch wenn die Übung »Schattenboxen« heißt, ist sie in der hier durchgeführten Variante nicht mit Übungen aus dem Kampfsport zu verwechseln. Es handelt sich um eine reine Fitnessübung, bei der die Krafftausdauer deiner Armmuskulatur im Vordergrund steht.

1. Stelle dich in einen festen, schulterbreiten Stand. Schließe deine Hände zu einer lockeren Faust, wobei deine Daumen die Finger umschließen. Bringe deine Fäuste auf Kinnhöhe nach oben und spanne deine Bauch- und Gesäßmuskulatur fest an.
2. Führe im Wechsel schnelle, explosionsartige Schläge nach vorn aus, wobei deine Arme zwar in die Streckung kommen, deine Ellbogen aber nie ganz durchgedrückt werden – kurz vor der Streckung ziehst du die Arme wieder kraftvoll zurück. Die Hüfte auf der Seite des Schlagarms dreht sich unter Anspannung von Bauch- und Gesäßmuskulatur leicht mit nach vorn.

Tipp: Beim Nach-vorn-Kommen drehst du deine Fäuste leicht nach innen unten ein (würdest du auf einen Gegenstand schlagen, würdest du diesen nicht mit den Knöcheln treffen, sondern mit der breiten Fläche deiner Fingergelenke). Achte darauf, dass deine Handgelenke dabei gerade bleiben.

Variante: Du kannst deine Schläge variieren und zum Beispiel einen Uppercut (Aufwärtshaken) ausführen, bei dem du mit angewinkelttem Ellbogen von unten nach oben schlägst.



1



2a



2b

SPRUNGKRAFT

Auch wenn die folgenden Übungen ebenfalls dein kardiovaskuläres System trainieren, liegt bei ihnen der Fokus auf der Sprungkraft. Denke daran: Beim Laufen führst du eine einbeinige Sprungbewegung nach der anderen aus. Plyometrisches Training, also Übungen, die sich den Dehnungsreflex von Muskeln und Sehnen zunutze machen und deine Explosivkraft erhöhen, stellen eine sinnvolle Ergänzung zum Lauftraining dar. Du wirst im Folgenden acht meiner Lieblingsübungen aus diesem Bereich kennenlernen.

Einbeinhüpfen

EQUIPMENT: keins

TRAININGSPROGRAMME: 4, 11

Wie bereits erwähnt, ist das Laufen eine Aneinanderreihung von Sprungbewegungen auf einem Bein. Selbstverständlich also, dass das Einbeinhüpfen Teil der Übungen ist. Dafür benötigst du ein wenig Koordination sowie die Lust, dich an altbekannte Bewegungsmuster aus Kindertagen zu erinnern.

■ Starte stehend auf einem Bein und halte die Arme in einem lockeren Winkel, ähnlich wie beim Laufen. Nun beginne mit dem Fuß nach vorn zu hüpfen, wobei das andere Bein sowie deine Arme als Schwunggeber dienen. Starte mit kleinen Hüpfen und versuche allmählich, deine Sprünge zu vergrößern.

Tip: Führe die Sprünge weich federnd aus und lande stets mit leicht gebeugtem Knie. Bei größeren Sprüngen kannst du versuchen, deinen Körper stärker nach vorn zu lehnen. Da diese Übung deine Achillessehne sowie deine Fußgelenke fordert, verwende diese Übung zu Beginn dosiert und steigere erst allmählich die Übungsdauer.

Regression: Sollte dir die vorgegebene Übungszeit zu lang sein, wechsele das Bein jeweils nach ein paar Hüpfen. Auch einige Schritte zwischen den Hüpfen zu gehen, ist keine Schande!

Progression: Führe das Einbeinhüpfen ohne Schuhe oder in Zehenschuhen auf Gras aus.



PROGRAMM 1: MOBILITY

Ziel:	Beweglichkeit verbessern und Verspannungen lösen
Level:	2–3
Wochen:	2
Tage pro Woche:	3
Voraussetzung:	30 Minuten am Stück laufen, erste Fitnesserfahrung

Du fühlst dich oft verspannt und kannst Bewegungen nicht in vollem Bewegungsradius ausführen? Du wolltest schon immer etwas mehr für deine Beweglichkeit tun oder hast zwischen zwei Wettkämpfen Luft für ein Regenerationstraining? Du möchtest einen sanften Wiedereinstieg ins Laufen, zum Beispiel nach einer Schwangerschaft oder einer längeren Pause? Dann ist dieses Programm genau das Richtige für dich! Zwei Wochen lang wird es an drei Tagen pro Woche darum gehen, an deiner Flexibilität zu arbeiten und dir mehr Mobilität zu schenken. Mit geringen Laufumfängen im angenehmen Tempo, angereichert durch Mobility-Übungen und Stretching-Einheiten, liegt der Fokus voll auf dem Thema Beweglichkeit – mit

Trainingschwerpunkt auf Hüftgelenk, Fußgelenken, Brustwirbelsäule und Schultern.

Abhängig von deinem Trainingslevel kannst du die drei Trainingstage um ein bis zwei Mobility-Tage ergänzen. Achte jedoch auch beim Thema Beweglichkeit darauf, dass ein Zuviel kontraproduktiv sein kann. Gerade wenn du noch keine Erfahrung mit Mobilitäts- und Faszientraining hast, solltest du es nicht übertreiben. Anstatt zwei Wochen lang jeden Tag zu trainieren, führe das Programm lieber zweimal hintereinander durch, ergänze es um eines der nächsten Programme zur Gesundheitskombination und binde vor allem die gelernten Übungen regelmäßig in deinen Trainingsalltag ein.

FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT UND WENIGER STEIFHEIT

Lockere Läufe kombiniert mit Mobilitätsübungen und Stretching-Sessions für ein leichtes und unbeschwertes Körpergefühl

Besonders wichtig bei diesem Programm: Spüre in dich hinein und zwing dich nicht in die Bewegungen, sondern arbeite mit deinem Körper. Deine Atmung sollte im Einklang mit deinen Bewegungen stehen und dir dabei helfen, deinen Körper Stück für Stück in die gewünschten Positionen zu bringen. Genieße die Sanftheit dieses Programms und freue dich darauf, deinem Körper etwas Gutes zu tun!

Begreife dieses Programm als kleinen Schnupperkurs zum Thema Mobilität sowie als Einstieg in deine neue Mobilitätsroutine. Viel Spaß beim Geschmeidigwerden!

WOCHE 1

Tag 1: Hüfte

An deinem ersten Trainingstag wird es um deine Hüftbeweglichkeit gehen. Du darfst dir dazu ein schönes Waldstück aussuchen und dich auf ein Training freuen, das sowohl deine Beweglichkeit in der Hüfte trainiert als auch deine Kraft in Beinen und Po verbessert. Du benötigst weder Equipment noch Hilfsmittel und wirst für das Workout etwa 36 Minuten benötigen – hinzu kommt noch die Zeit für Warm-up, Cool-down und Stretching.

Deine Übungen für heute

- **Mobility/Aktivierung:** Beinschwingen (Seite 158), Hüftkreisen (Seite 166)

- **Kräftigung:** Lunge Walk (Seite 113)
- **Stretching:** Seitbeuge (Seite 182), Rückbeuge (Seite 180), Runner's Lunge (Seite 181)

Dein heutiges Training

Starte dein Workout mit fünf bis zehn Minuten lockerem Einlaufen. Du kannst zu Beginn auch zügig gehen oder zwischen Laufen und Gehen wechseln. Wichtig ist, dass du am Ende deiner Einlaufzeit auf »Betriebstemperatur« gekommen bist und dich bereit für das anstehende Training fühlst. Führe zum Ende des Warm-ups das Beinschwingen durch – entweder frei stehend oder mit Festhalten. Beginne danach mit deinem Slow Run.

Laufe fünf Minuten und führe eine Minute lang den Lunge Walk durch. Achte dabei besonders auf deine Hüftöffnung nach vorn. Gehe danach wieder ins Laufen über und wiederhole das Ganze weitere fünfmal. Nach der letzten Runde Lunge Walk kommst du ins lockere Auslaufen. Reduziere kontinuierlich dein Tempo und führe zum Schluss das Hüftkreisen durch, bevor du mit dem Stretching-Teil dein Workout abschließt.

Tag 2: Füße

Deinen zweiten Trainingstag widme ganz deinen Füßen. Sie bilden die Basis deines Körpers und werden dennoch viel zu häufig vernachlässigt. Suche dir eine schöne Wiese in Lauf-

MOBILITY – WOCHE 1			
	Tag 1: Hüfte	Tag 2: Füße	Tag 3: Brustwirbelsäule und Schultern
Terrain	Wald	Wald und Wiese	Wald
Equipment	Keins	Handtuch	Superband
Hilfsmittel	Keins	Erhöhung	Vertikale Fläche
Warm-up	<ul style="list-style-type: none"> ■ Einlaufen (5–10 Min.) ■ Beinschwingen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Einlaufen (5–10 Min.) ■ Fußkreisen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Einlaufen (5–10 Min.) ■ Armkreisen
Workout	<ul style="list-style-type: none"> ■ Slow Run (30 Min.) ■ Alle 5 Min.: Lunge Walk (1 Min.) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Slow Run (15 Min.) ■ Workout (Wiese/ barfuß): 8 Runden, 1 Min./Übung: <ol style="list-style-type: none"> 1. Barfußlauf 2. Handtuchgreifen (30 Sek./Seite) ■ Slow Run (15 Min.) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Slow Run (35 Min.) ■ Alle 5 Min.: Reverse Fly (1 Min.)
Workout-Dauer	36 Minuten	46 Minuten	42 Minuten
Cool-down	<ul style="list-style-type: none"> ■ Auslaufen (5–10 Min.) ■ Hüftkreisen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Auslaufen (5–10 Min.) ■ Duck Walk (1 Min.) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Auslaufen (5–10 Min.) ■ Oberkörperrotation
Stretch and Relax	<ul style="list-style-type: none"> ■ Seitbeuge ■ Rückbeuge ■ Runner’s Lunge 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Waden-Stretch ■ Fersensitz ■ Zehensitz 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Brust-Schulter-Bizeps-Stretch ■ Brustöffner ■ Vorbeuge
	Final Rest		

nahe, befreie deine Füße aus deinen Schuhen und entfalte deine volle Fußbeweglichkeit! Du benötigst für dein heutiges Training ein kleines Handtuch, das du zum Beispiel in einem Laufrucksack mitführen kannst, sowie eine Erhöhung wie einen Bordstein oder eine Treppenstufe für den Waden-Stretch.

Deine Übungen für heute

- **Mobility/Aktivierung:** Fußkreisen (Seite 163), Duck Walk (Seite 162)
- **Kräftigung:** Handtuchgreifen (Seite 117)
- **Stretching:** Waden-Stretch (Seite 184), Fersensitz (Seite 175), Zehensitz (Seite 185)

Dein heutiges Training

Laufe dich fünf bis zehn Minuten lang ein. Bevor du mit dem Slow Run startest, nimm dir Zeit, um deine Füße zu kreisen, bis du das Gefühl hast, dass du sie gut in alle Richtungen bewegen kannst.

Nach etwa 15 Minuten im angenehmen Lauftempo kommst du an deiner Trainingswiese an. Befreie deine Füße aus deinen Schuhen und starte mit dem Workout, das du barfuß, in Zehensocken oder Zehenschuhen durchführst. Kontrolliere die Wiese auf Scherben, spitze Gegenstände oder Ähnliches und führe dann einen einminütigen Barfußlauf durch. Daran anschließend trainiere deine Fußmuskulatur beim Handtuchgreifen. Insgesamt acht Runden liegen vor dir, bevor du wieder in deine Schuhe schlüpfst und zum 15-minütigen Slow Run übergehst, der dich in Richtung Heimat trägt. Vielleicht kannst du einen Unterschied zum Beginn deines Trainings spüren und nimmst die Arbeit deiner Füße beim Laufen nun deutlicher wahr?

Beim fünf- bis zehnminütigen Auslaufen kannst du deine Fuß- und Hüftmobilität beim Duck Walk unter Beweis stellen. Klappt das Watscheln in der tiefen Hocke? Du kannst es entweder während des Auslaufens oder im Anschluss durchführen.

Zu Hause angekommen, startest du mit dem Stretching-Teil. Den Waden-Stretch kannst

du vor deiner Haustür an einem Bordstein oder im Hausaufgang auf der Treppe durchführen. Für den Fersen- und Zehensitz ziehe am besten deine Schuhe aus – vielleicht schließt du dein Dehnprogramm drinnen auf einer Matte ab und gönnst deinen Füßen noch eine abschließende Massage mit den Händen oder der kleinen Faszienrolle.

Tag 3: Brustwirbelsäule und Schultern

Heute soll es um deinen Oberkörper gehen, konkret um die Beweglichkeit deiner Brustwirbelsäule und deiner Schultergelenke. Die Mobilität in diesen Bereichen ist nicht nur im Alltag, sondern auch beim Laufen wichtig. Gleichzeitig wirst du heute deine Rückenmuskulatur kräftigen. Um die richtige Stärke deines Bands zu bestimmen, solltest du den Reverse Fly vorher austesten. Für den Stretching-Teil benötigst du eine vertikale Fläche, zum Beispiel eine Wand. Nun kannst du dein Superband einpacken, und schon kann es losgehen.

Deine Übungen für heute

- **Mobility/Aktivierung:** Armkreisen (Seite 156), Oberkörperrotation (Seite 170)
- **Kräftigung:** Reverse Fly (Seite 137)
- **Stretching:** Brust-Schulter-Bizeps-Stretch (Seite 173), Brustöffner (Seite 172), Vorbeuge (Seite 183)

Dein heutiges Training

Nach dem fünf- bis zehnminütigen Einlaufen nimmst du dein Superband zur Hand und öffnest mit dem Armkreisen deinen Brust- und Schulterbereich. Danach folgen 35 Minuten Laufen, die alle fünf Minuten durch die Übung Reverse Fly unterbrochen werden. Dein Superband kannst du während des Laufs in der Hand halten, um möglichst fließend zwischen Laufen und Übung wechseln zu können. Du kannst das Band in dein Training integrieren, indem du es zweieinhalb Minuten in der linken und zweieinhalb Minuten in der rechten Hand trägst. Du wirst sehen, wie schnell auf diese Weise die Zeit verfliegt. Nach der letzten Übung mit dem Superband kannst du es wegpacken und dich fünf bis zehn Minuten lang entspannt auslaufen, bevor du mit der Oberkörperrotation und dem anschließenden Stretching-Teil den Fokus noch einmal voll auf die Mobilität deiner oberen Körperregionen lenkst.

WOCHE 2

Tag 1: Hüfte

In dieser Woche wird das Training aus der ersten Woche aufgegriffen und nur leicht verändert. Es wird also auch heute um deine Hüftregion gehen, aber dieses Mal um den seitlichen Anteil und damit auch deine Gesäßmuskulatur. Das Miniband wird dir helfen, deine »Glutes« zum Brennen zu bringen. Teste den Knieöffner vorher zu Hause aus, damit du

die richtige Bandstärke wählst und somit maximal von deinem Training profitieren kannst.

Deine Übungen für heute

- **Mobility/Aktivierung:** Beinschwingen zur Seite (Seite 160), Hüftrotation (Seite 165)
- **Kräftigung:** Knieöffner (Seite 124)
- **Stretching:** Piriformis-Stretch (Seite 178), Seitbeuge überkreuzt (Seite 182), Couch-Stretch (Seite 174)

Dein heutiges Training

Laufe dich während fünf bis zehn Minuten locker ein und stelle beim anschließenden seitlichen Beinschwingen die Beweglichkeit deiner Hüfte zur Seite sicher. Versuche, das Beinschwingen ohne Festhalten durchzuführen, oder suche dir für mehr Stabilität einen Baum oder einen Laternenpfahl.

Starte anschließend deinen langsamen 30-Minuten-Lauf. Alle fünf Minuten platzierst du dein Miniband um deine Oberschenkel und lässt deine seitliche Gesäßmuskulatur eine Minute lang beim Knieöffnen arbeiten. Merkst du nach der Übung eine Veränderung in deinem Laufstil? Vielleicht spürst du, wie deine Hüfte beim Laufen stabiler ist und nicht mehr so sehr zur Seite kippt. Nach deinem fünf- bis zehnminütigen Cool-down kannst du bei der Hüftmobilisation deine Hüftregion noch einmal in alle Richtungen kreisend bewegen, bevor du sie mit den drei Stretching-Übungen sanft öffnest.