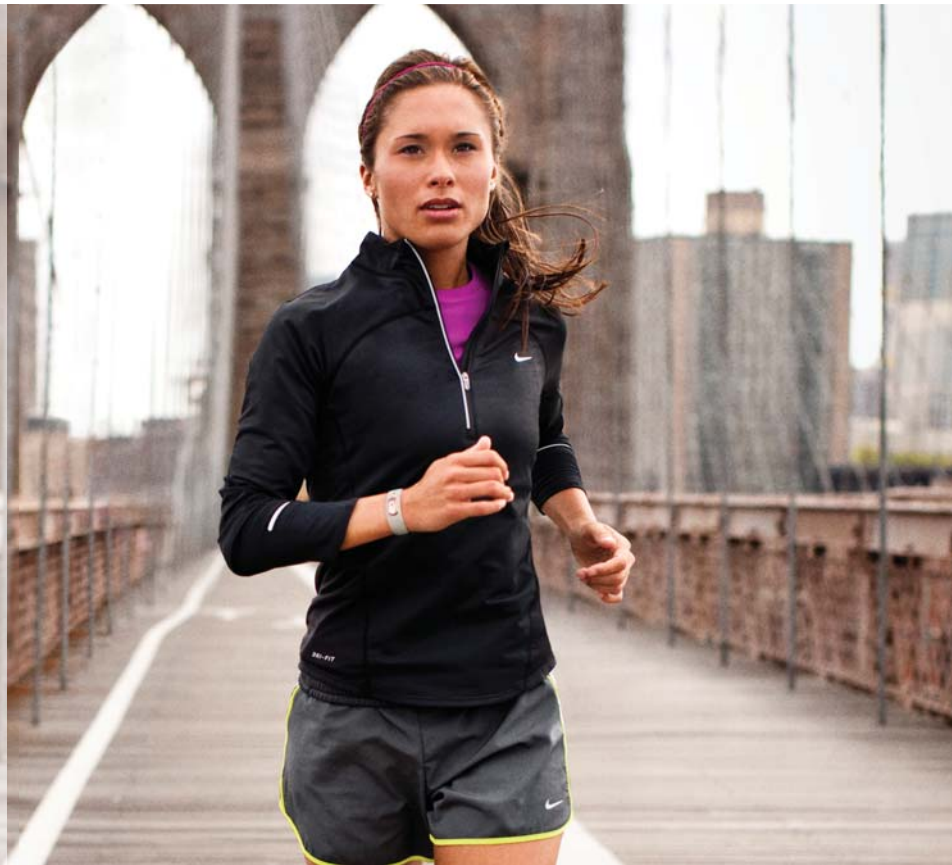


FIT IN 12 WOCHEN – BE YOUR OWN COACH

Lust auf Sport – ausdauernd glücklich

Der Einstieg für Ihre Fitness beginnt mit einem „Gehirnjogging“. Nehmen Sie sich heute Zeit und überlegen Sie, wie Sie Ihr regelmäßiges Fitnessprogramm in Ihren Alltag integrieren können und definieren Sie Ihre **ZIELE**.



Was will ich erreichen?

Warum will ich jetzt beginnen?

Warum macht es mir schon jetzt Spaß, wenn ich daran denke, wie gut es mir nach einem Lauf in der Natur geht?

Körper, Seele, Geist und unsere Umgebung stehen in Balance und sind untrennbar miteinander verbunden. Vernachlässigen Sie nur eines dieser Elemente, so werden Sie Ihr Ziel nicht erreichen.

DAS LAUFEN IST FÜR FRAUEN DIE IDEALE SPORTART



Man benötigt dafür keine Clubkarte, keine teuren Sportgeräte und keinen Trainingspartner. Das Laufen ist an jedem Ort und zu jeder Zeit mit relativ wenig Aufwand möglich und es lässt sich gut in den Alltag integrieren. Das Tempo und die Belastung können immer selbst bestimmt werden. **Laufen kann man in jedem Alter.** Sie sind nie zu alt, um mit dem Laufen zu beginnen.

Mehr Energie im Alltag!

Jede Frau, die regelmäßig Sport betreibt, wird feststellen, dass die normalen Aktivitäten viel angenehmer und leichter werden. Es ist eine Wechselbeziehung, da man die Fähigkeit des Körpers vergrößert, anstrengende Dinge zu tun. Sie werden nachmittags mehr Energie haben.

Zu müde?

Oft ist der Grund, nicht laufen zu gehen der, dass man das Gefühl hat, „zu müde“ zu sein. Schon bald wird diese Erschöpfung von einer Energie ersetzt, die bei allem was man tut, Kraft gibt. Erleben Sie selbst, wie gut Ihnen körperliches Training tut. Beginnen Sie langsam, aber regelmäßig zu laufen. Schon bald werden Sie vom Laufvirus angesteckt sein.

Wie Sie auf einfache Art mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen können sowie viele weitere Expertentipps finden Sie auf www.noemfasten.at



LUST AUF SPORT?

4 Gründe warum Sie mit dem Laufen beginnen sollen

Das bewirkt Ihr regelmäßiges Training:

1 Sie verbessern die Leistungs- und Erholungsfähigkeit Ihres Körpers und Ihres Herz- Kreislaufsystems. Das heißt: Laufen ist das wirkungsvollste Training für Ihr Herz- Kreislaufsystem. Schon nach wenigen Monaten können Sie Ihren Fitnesszustand wesentlich verbessern. Ihr Ruhepuls sinkt deutlich. Das heißt regelmäßiges Laufen über Monate bewirkt, dass Ihr Herz ökonomischer arbeiten kann.

TIPP Dem Herzmuskel Arbeit ersparen. Durch regelmäßiges Laufen verringert sich der Ruhepuls um 20 Schläge pro Minute. Der Herzmuskel muss täglich rund 30.000 Schläge, pro Jahr 10 millionenmal weniger arbeiten. Eine beträchtliche Entlastung für das Herz.

Ein bestehender Bluthochdruck kann vermindert, ein zu niedriger Blutdruck kann nach oben korrigiert werden.

2 Sie senken die Konzentration von Stresshormonen im Blut.

Sie senken den LDL-Cholesterinspiegel, der u.a. eine Arterienverkalkung und damit Herzinfarkt und Schlaganfälle begünstigt. Sie erhöhen den HDL-Cholesterinspiegel, der die Gefäßgesundheit fördert.

Sie beugen Zuckerkrankheit und Übergewicht vor. Mit dem Laufen kann man hervorragend sein Gewicht kontrollieren. Bei kaum einer anderen Sportart verbrennen Sie in der selben Zeit ähnlich viele Kalorien.

4

3



Um Krankheiten vorzubeugen, betreiben Sie am besten dreimal die Woche 45 Minuten Ausdauer-sport im gemächlichen Grundlagen-ausdauerpulslagenbereich.

So können Sie Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden stabilisieren. Nutzen Sie die inter-aktiven Tools wie z.B. Kalorien-rechner oder Nährwertanalysen auf www.noemfasten.at.

Weitere 4 Gründe, warum Sie mit dem Laufen nicht mehr aufhören sollen:

Das bewirkt Ihr regelmäßiges Training (Fortsetzung):

5

Die Funktion des Immunsystems wird unterstützt. Wenn der Stoffwechsel intakt ist, weiß sich der Körper besser zu wehren und ist weniger anfällig für Infektionskrankheiten.

Aber aufgepasst: Zu viel Training kann die Abwehrkräfte schwächen.

Die Hirnleistung wird messbar höher, da die Hirndurchblutung verbessert wird.

6

7

Man beginnt, besser mit seinem Körper „umzugehen“. Sie essen gesünder, und sollten Sie rauchen, werden Sie viel eher bereit sein, damit aufzuhören.

8

Der Muskelapparat wird gestärkt. Wie geschieht das? Durch das Training nimmt die Blutmenge bis zu 2 Liter zu. Dadurch wird der Organismus besser mit Sauerstoff versorgt. Was wieder zur Folge hat, dass der Körper mehr Kapillaren bildet und dadurch wiederum mehr Sauerstoff und Energie in die Muskelfasern gelangen. Dies ist ein wichtiger Faktor, um der Osteoporose (jede dritte Frau über 50 leidet daran) entgegenzuwirken.

RUNNING 

dm

TIPP

Sie gewinnen mehr Wohlbefinden, Lebensqualität, Stresstoleranz und seelische Ausgeglichenheit. Einfach mehr Fitness für Alltag und Beruf.

Laufen fördert das Selbstvertrauen und die Selbstachtung.



Einige kleine hilfreiche Tricks, um nicht schon nach einer Woche wieder aufzugeben:



Es macht Spaß, wenn man nach 2-3 Monaten Training einfach gemeinsam mit über 16.000 Frauen bei so einem tollen Event wie dem Österreichischen dm Frauenlauf® (5+10km laufen oder walken) mitmachen kann. Dieses Event ist für Anfängerinnen bestens geeignet und immer wieder Motivation weiter zu laufen.

- Vereinbaren Sie mit Ihrer Freundin einen Termin. Dadurch wird Ihr Trainingslauf zur festen Gewohnheit.
- Tragen Sie Ihre Trainings schriftlich in einen Kalender, Timer usw. ein. Das gibt Motivation, schon bald wieder ein Training zu planen.
- Gönnen Sie sich ab und zu ein neues **Trainingsoutfit**. Sie werden überrascht sein, wie toll es sich in neuen Schuhen läuft, wie wohl man sich in einer neuen Laufjacke fühlt, und wie aufregend es sein kann, mit seinem neuen Nike+iPod laufen zu gehen.
- Nehmen Sie Ihre Laufbekleidung mit ins Büro. So kommen Sie gar nicht in Versuchung, zu Hause müde in den Sessel zu fallen und nicht mehr aufstehen zu wollen.
- Auch ein Lauffreizeil kann sehr nützlich sein. Stecken Sie sich ein Ziel und melden Sie sich für einen Wettkampf an. Es motiviert, sich gleich für einen Lauf anzumelden.
- Führen Sie Ihr ganz persönliches Ernährungs- und Bewegungstagebuch auf www.noemfasten.at

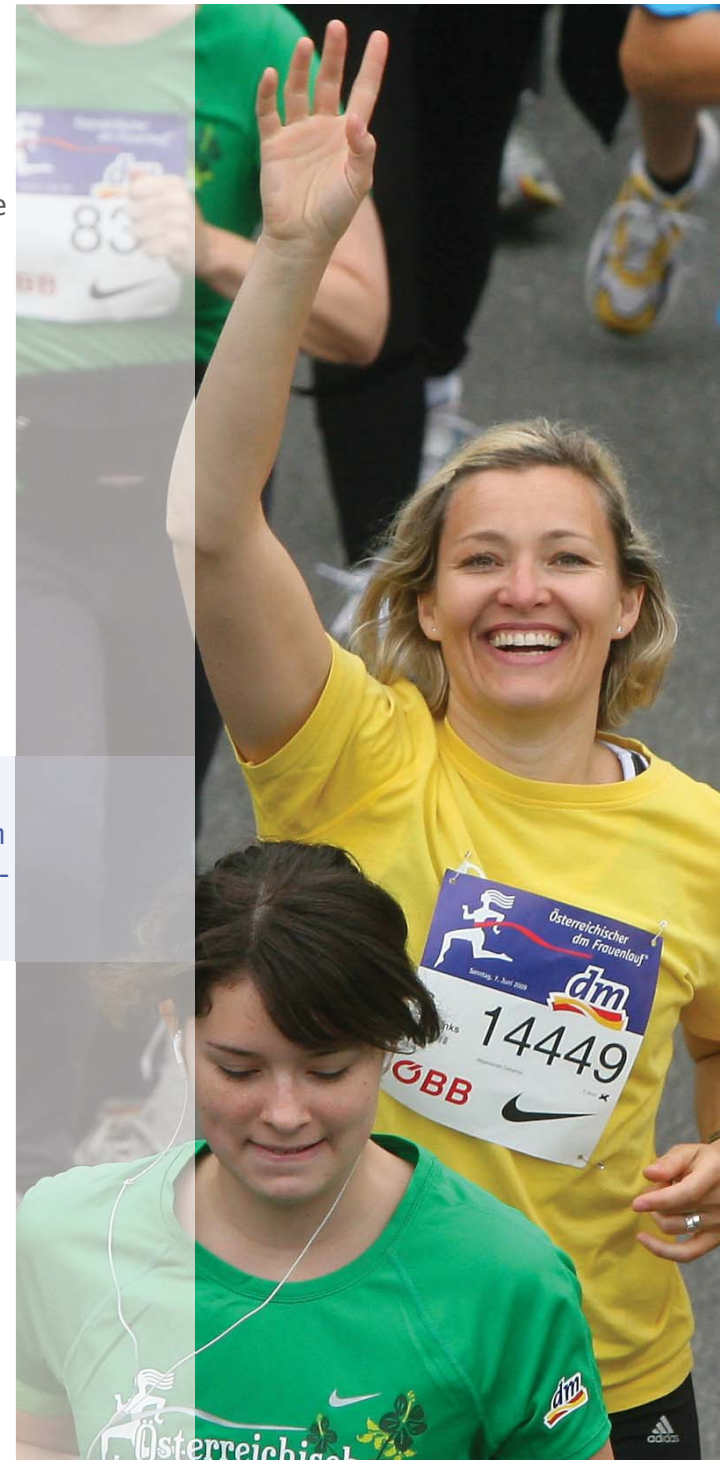
BE YOUR OWN COACH

Das Lauftraining für die Anfängerin

- Übertreiben Sie nicht, denn Ihre Muskulatur muss sich erst an die Belastung gewöhnen. Erhöhen Sie zuerst die Dauer und erst später die Geschwindigkeit Ihres Lauftrainings.
- Dreimal wöchentliches Training ist optimal, zweimal ist gut und einmal ist besser als nichts.
- Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung.
- Wählen Sie am Anfang flache Strecken.
- So richtig Spaß macht es erst in 1-2 Monaten. Haben Sie Geduld. Die Fitness die Sie vielleicht jahrelang vernachlässigt haben können Sie in 20 Tagen nicht zurückgewinnen. Haben Sie es aber dann geschafft, werden Sie nach jedem Training spüren, wie gut das Laufen Ihrem Körper und Ihrer Seele tut.

Sind Sie schon einmal ein bisschen gelaufen, haben wieder aufgehört oder gar nicht richtig begonnen? Vielleicht haben oder wollten Sie schon immer zu laufen beginnen, aber es hat Ihnen nur an Motivation und hilfreichen Tipps gefehlt?!

Das seit Jahren erfolgreich erprobte Laufprogramm von Ilse Dippmann „Fit in 12 Wochen“, soll Ihnen den ersten Schritt zum Laufen erleichtern.



WIE WICHTIG IST DIE SPORT-MEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG?

Viele Frauen laufen mittlerweile mit großer Begeisterung. Viele meinen aber fälschlich, sie seien zu langsam, zu dick, zu wenig talentiert, um sich auch sportliche Ziele setzen zu dürfen. Für Männer fast selbstverständlich, machen Frauen um Dinge wie Trainingsplanung oder Leistungsdiagnostik oft noch einen weiten Bogen.

Die Hemmschwelle, eine fundierte Betreuung in Anspruch zu nehmen, ist bei Frauen sehr groß. Sie glauben, ihr Leistungsniveau würde einen soliden Trainingsaufbau nicht rechtfertigen. Doch auch „langsame“ Läuferinnen können durch einfache Hilfestellungen und solide Beratung ihr Laufen bereichern und ihre Vorbereitung, z.B. für den Österreichischen dm Frauenlauf®, auf ein neues Niveau bringen.

Es kann ja eine Krankheit in uns schlummern, und so empfehle ich, sich regelmäßig untersuchen zu lassen. Was ist wichtig?

- Eine internistische Untersuchung. Ein Ruhe-EKG. Gibt es Auffälligkeiten...
- Eine Urin- und Blutuntersuchung, bei der neben dem weißen und roten Blutbild auch Entzündungszeichen, Stoffwechselfparameter, und für uns Frauen besonders wichtig, der komplette Eisenstatus (inklusive Ferritin = Eisenspeicher) erfasst wird, sollte in regelmäßigen Abständen gemacht werden.



Auf den folgenden Seiten finden Sie Ausführliches zu den Fragen:

- Bin ich FIT?
- Die Laktat-, Leistungsdiagnostik
- Wie wichtig ist sie für MICH?
- Wie funktioniert ein leistungsdiagnostischer Test?
- Die Auswertung eines solchen Tests.
- Grundlagen eines effektiven Trainings.

www.sportordination.at

DIE LAKTAT-LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Wie wichtig ist sie für Sie?

Unabhängig davon, ob Sie Anfängerin oder leistungsorientierte Läuferin sind, können Sie mit einer durchgeführten Laktat-Leistungsdagnostik in den für Sie optimalen Trainingsintensitätsbereichen trainieren.

Zum besseren Verständnis:

Die oft gemeinten ca. 130 Puls, dann läuft man im optimalen Fettverbrennungsbereich stimmen nicht. Auch die früher oft verwendete Formel 226 minus Lebensalter kann nicht auf den einzelnen übertragen werden. Für den Anfang kann es maximal ein kleiner Richtungsparameter sein.

Die Laktat-Leistungsdagnostik aber ermöglicht die Festlegung individueller Herzfrequenzzonen für die verschiedenen Trainingsbereiche.

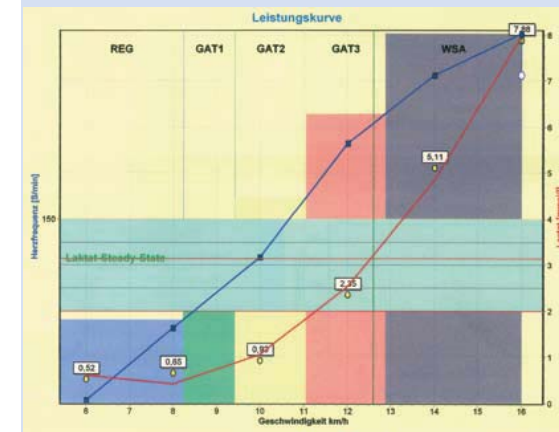
Wie funktioniert ein leistungsdiagnostischer Test?

Bei den gängigsten Test wird ein Stufentest durchgeführt. Es wird mit einem individuell niedrigen Tempo begonnen und auf den folgenden Stufen die Geschwindigkeit in konstanten Intervallen um einen festgelegten Wert gesteigert. Während des gesamten Tests wird die Herzfrequenz mittels Pulsmesser aufgezeichnet. Nach jeder Belastungsstufe wird unterbrochen, um die Laktatkonzentration im Blut zu messen. Dies geschieht in nur einigen Sekunden. Danach wird der Test fortgesetzt. Die Geschwindigkeit wird um den vorher bestimmten Wert erhöht. Der Test ist zu Ende, wenn man das vorgegebenen Tempo nicht mehr laufen kann, Puls oder Blutdruck bestimmte Werte überschreiten oder subjektiv die Ausbelastung eintritt.

Die Auswertung

Mit Hilfe einer Softwareunterstützung werden nun die so gemessenen Laktatwerte mit der Herzfrequenz und der Belastungsintensität in Beziehung gesetzt.

Die Herzfrequenz (HF) steigt linear mit der Laufgeschwindigkeit an. Die Laktatproduktion im Muskel hingegen erhöht sich erst im Bereich der anaeroben Schwelle (ca. vier Millimol) steil nach oben. Die Begriffe aerobe und anaerobe finden Sie im kleinen Lauflexikon.



TIPP: Der Leistungsstand sollte immer unter ärztlicher Aufsicht geprüft werden.

TRAININGSSTEUERUNG

Grundlagen eines effektiven Trainings

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie sich mit den theoretischen Grundlagen eines effektiven Trainings vertraut machen. Sie können Ihre Leistung nur steigern, wenn Sie sich an bestimmte Regeln halten. Sie müssen Ihren Körper erst langsam an die Belastung gewöhnen. Trainingssteuerung, so glauben viele, ist etwas für Leistungssportler mit großen Zielen. Jedoch – Zeiten, Platzierungen und Wettkampfleistungen – sind das wirklich die einzig bedeutenden Endpunkte?

Jeder, der Bewegung in seinen Alltag integriert oder auch nur den Vorsatz dazu fasst, hegt gewisse Erwartungen, hat mehr oder weniger konkrete Vorstellungen, wie das Ergebnis seines Handelns auszusehen hat. Für den einen steht Wohlbefinden und Spaß im Vordergrund, für den nächsten Gewichtsreduktion, Erhaltung der Gesundheit, Verbesserung der Kondition für Alltagsbelastungen oder auch eine schnellere 10.000m Zeit. Alles hat seine Berechtigung. Bewegung hat so viele positive Aspekte.

Von welchem Ziel auch immer man träumen mag, einen Grundsatz haben alle gemein, nur die richtige Dosis verschafft die erwartete Wirkung. In der Verteilung der richtigen Intensitäten liegt der Schlüssel zum Erfolg. Vereinfacht kann man sich den Trainingsaufbau im Ausdauersport wie eine Pyramide vorstellen.



Ein Klick auf die Pyramide zeigt eine größere Ansicht



Expertentipp:

Die Fitness, die Sie viel leicht jahrelang vernachlässigt haben, können Sie nicht in 2-3 Wochen zurückgewinnen. Haben Sie Geduld.

„Ich bin doch kein Profi, aber Ziele habe ich doch..“

Ein paar Gedanken über Sinn und Unsinn einer Trainingsplanung, über Gerüchte und Fakten der Leistungsdiagnostik von Dagmar Rabensteiner, eine der schnellsten Marathonläuferinnen Österreichs, Fachärztin für Innere Medizin und Sportärztin.

DIE RICHTIGE AUSRÜSTUNG

Der richtige Laufschuh

Damit Ihnen das Laufen leichter fällt ist das richtige Schuhwerk wesentlich. Um den richtigen Laufschuh zu kaufen, ist es wichtig sich von einem Spezialisten beraten zu lassen. Dieser kann schon an Ihrer Fußform erkennen, welcher Schuh für Sie der richtige ist.

! Kaufen Sie die Schuhe nicht mit den Augen und – die teuersten Schuhe müssen nicht die besten sein. Sie müssen sich gleich im Schuh wohl fühlen, und das Gefühl haben, er passt.

! Wichtig ist die gute Dämpfung, Stabilität, Führung und vor allem auf die richtige Größe (vorne eine Daumenbreite Luft) ist zu achten. Tragen Sie beim Anprobieren Ihre Laufsocken.

! Kaufen Sie lieber einen Schuh, der Ihnen beim Aufkommen am Boden eher hart erscheint. Oft ist es so, dass ein Schuh, der sich beim Kauf weich und bequem anfühlt, beim Training schon bald als instabil erscheint.

! Speziell für schwergewichtige Läuferinnen, die beim Aufsetzen des Fußes verstärkt einwärts knicken – man nennt das überpronieren-, sollte ein Schuh mit geraden Leisten und Stützelementen am Sohleninnenrand gewählt werden.

! Große Laufschuhhersteller, wie zum Beispiel NIKE (Sponsor des ÖdmFL) bieten spezielle Frauenlaufschuhe an. Sie müssen aber keinen Frauenlaufschuh tragen, wenn Sie sich vielleicht in einem Herrenmodell besser fühlen.

! Am besten für Ihre neuen Schuhe ist es, wenn Sie sie ein paar Stunden in Ihrer Freizeit anziehen und dann langsam einlaufen.



Was ziehe ich an?

Beim Laufen gibt es kein zu kalt, zu windig, zu heiß, zu regnerisch – es gibt höchstens die falsche Bekleidung. Auf modische Akzente müssen Sie auch bei der funktionellen Bekleidung nicht verzichten, achten Sie aber trotzdem in erster Linie auf das Material. Es gibt heute eine Vielzahl atmungsaktiver Stoffe wie z.B. NIKE F.I.T.

Alle diese Fasern verhindern das Eindringen von Feuchtigkeit und Wind, transportieren aber den Schweiß und die Körperwärme nach außen. Laufanfängerinnen tendieren dazu, sich zu warm anzuziehen.

Das komplette Programm der Funktionsbekleidung gibt es als Frauenlinie.

NIKE+

Sie sind motiviert, und nehmen sich vor, 2-3 mal die Woche laufen zu gehen. Das Nike+ Trainingssystem unterstützt Sie dabei, motiviert Sie zum und beim Laufen und dient zur Trainingskontrolle sowie Trainingsplanung.

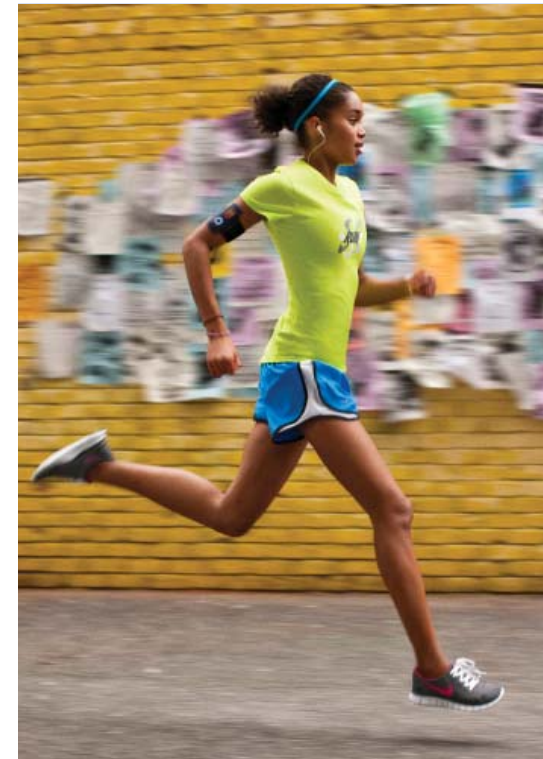
Erfahren Sie mehr über Ihren Lauf!

Legen Sie dazu den Nike+ Sensor in Ihren Nike+ Laufschuh ein. Der Sensor erfasst sodann die wichtigsten Laufinformationen. Als Empfänger aller Trainingsinformationen wie Laufzeit, Strecke, Tempo und verbrannte Kalorien dient der Apple iPod Nano, der iPod Touch, das iPhone 3G S oder das Nike+ Sportband, das speziell für Läufer entwickelt wurde, die nicht mit Musik laufen wollen, aber trotzdem alle Funktionen des Nike+ Systems wahrnehmen möchten.

Nach dem Training können Sie ganz einfach Ihre Läufe bei nikeplus.com hochladen und verwalten oder auch Läufer aus der ganzen Welt herausfordern.

KOPFBEDECKUNG UND HANDSCHUHE

Tragen Sie bei kühlen Temperaturen Handschuhe und eine Haube (z.B. aus **NIKE F.I.T**, Baumwolle oder Wolle) , da man 40 Prozent der Körperwärme über Kopf und Hals verliert.

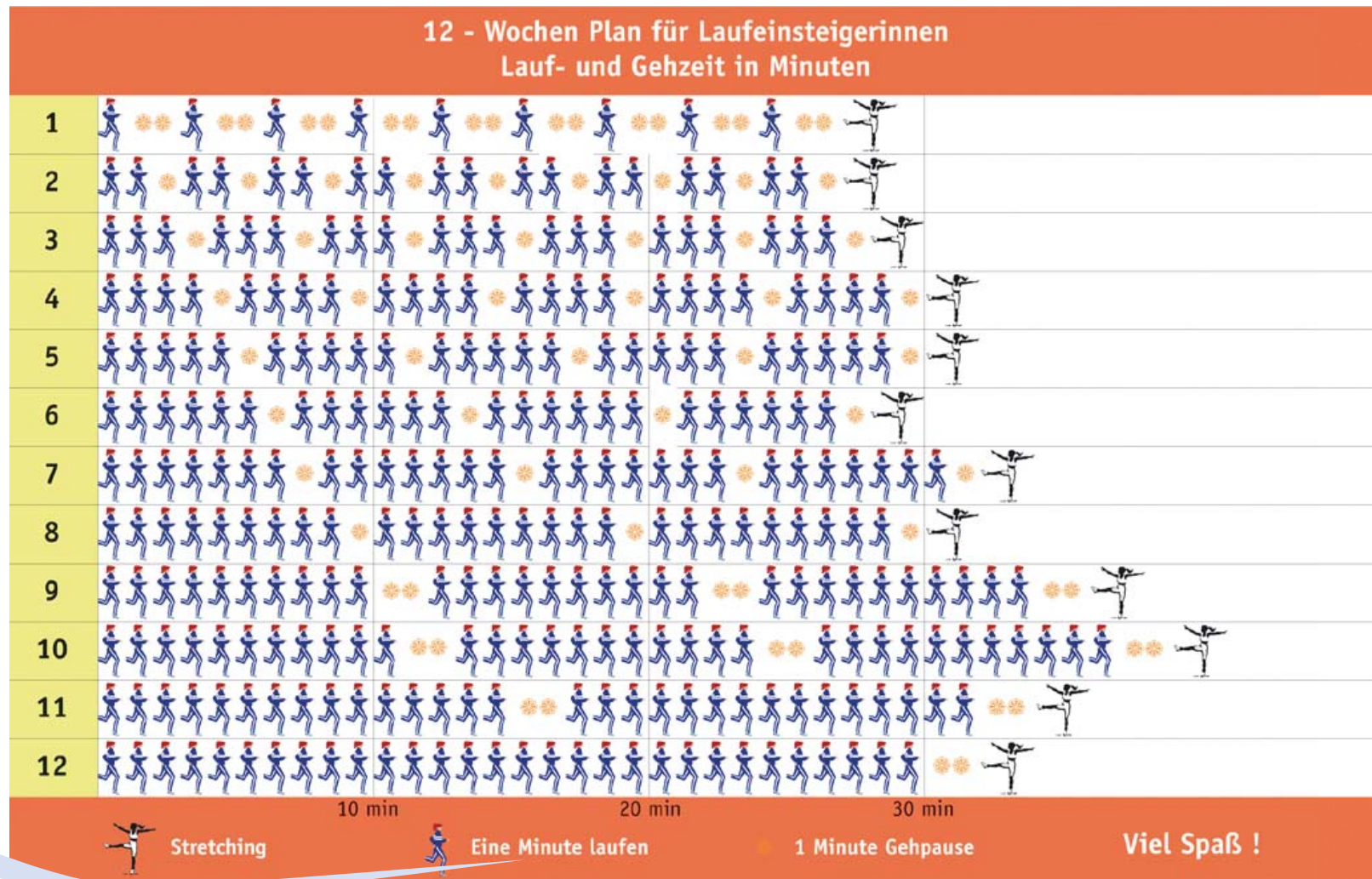


JUST DO IT

So fangen Sie an

In der 1. Woche beginnen Sie mit 1 Minute Laufen und 2 Minuten gehen und wiederholen dies 8 mal. „Laufen ohne Schnaufen“. Danach strechen Sie.

Viel Spaß beim Laufen and be your own coach!!!!



LAUFTRAINING FÜR DIE LEISTUNGSORIENTIERTE LÄUFERIN

So fangen Sie an



In 12 Wochen unter 60 Minuten

1. Trainingswoche

Tag	Trainingseinheit
Mittwoch	10' GAT 1 - 2 x 3km (6:15-6:20/km), Pause 3' Traben - 10' auslaufen
Freitag	8-9km Dauerlauf oberer GAT 1 - Bereich (6:45' -6:55' /km)
Sonntag	Ruhiger Dauerlauf 60-70' unterer GAT 1 Bereich (ca. 7:00-7:10/km)

In 12 Wochen unter 50 Minuten

1. Trainingswoche

Tag	Trainingseinheit
Montag	10' einlaufen - 6km GAT 2 - 10' auslaufen
Mittwoch	10' GAT 1 - 2 x 4km (5:15-5:20/km), Pause 3' Traben - 10' auslaufen
Freitag	9km GAT 1 Dauerlauf (5:50' -5:55' /km)
Sonntag	Ruhiger Dauerlauf 60' unterer GAT 1 Bereich (ca. 6:00-6:10/km)

Trainingsform	Trainingsintensität	Tempo	Beschreibung der Trainingsbereiche
GAT 1, ruhiger Dauerlauf	ca. 65-77,5% der maximalen Herzfrequenz, Laktat < 1,5 (2) mmol/l	45-70 sek. langsamer als 10 km Wettkampftempo, ca. 5:40 - 6:10 pro Kilometer	In diesem Bereich niedriger Intensität wird die Grundlagenausdauer trainiert. Die Belastung ist rein aerob. Der größte Anteil der Dauerläufe sollte in dieser Intensität erfolgen. Hier kommt es auch zur Ökonomisierung im Fettstoffwechselbereich. Lange Läufe ("Long Jogs") über 1,5 bis 2 Stunden werden bevorzugt am unteren Rand des Bereiches absolviert. Trainingsbeispiel: Dauerlauf 50-70 (80) Minuten oder Long Jog
GAT 2, zügiger Dauerlauf	ca. 77,5-85% der maximalen Herzfrequenz, Laktat 1,5 - 2,5 (3) mmol/l	20-45 sek. langsamer als 10 km Wettkampftempo, ca. 5:20-5:30 (- 5:40) pro Kilometer	Zusammen mit GAT1 wird in diesem Bereich der größte Teil des Trainings absolviert. Zur Verbesserung der Wettkampfleistung ist eine solide Grundlagenausdauer unabdingbar. Trainingseinheiten in diesem aeroben bis leicht anaeroben Übergangsbereich reichenden Energiestoffwechsel verbessern die Sauerstoffaufnahme sowie die Leistungsfähigkeit der sauerstoffverwertenden Organsysteme (Muskulatur, Herz-Kreislauf). Trainingsbeispiel: Dauerlauf 30-60 Minuten.
GAT 3, Tempodauerlauf	ca. 85-90% der maximalen Herzfrequenz, Laktat 2,5 - 4 (5) mmol/l	10-15 sek. langsamer als geplantes 10 km Wettkampftempo, ca. 5:05-5:15 pro Kilometer	Die Belastungsintensität liegt im aeroben/anaeroben Mischstoffwechsel. Der Organismus lernt den Energiestoffwechsel an die erhöhten Laktatwerte zu adaptieren. Als Trainingsmethode eignen sich kürzere Tempodauerläufe und die extensiven Intervallmethode. Trainingsbeispiel: Dauerlauf über 4-10km oder 2-3 x 15-20 Minuten mit 5 Minuten Trabpause.
Intervalltraining	über 90% der maximalen Herzfrequenz, Laktat 4 (5) - 6 (8) mmol/l	gleich schnell (2000-3000m Intervalle) oder 5 bis 10 Sekunden schneller (400-1000m Intervalle) als Renntempo	Beim Wettkampfspezifischen Ausdauertraining werden der Wettkampfstrecke angepasste Distanzen in oder über der Wettkampfgeschwindigkeit trainiert. Die Energiegewinnung ist anaerob. Trainingsbeispiel: 8x1000m 5 sek. schneller als Wettkampftempo, zwischen den Läufen 2-3 minütige Gehpausen.

Ein Klick auf die Trainingspläne bringt Sie zur entsprechenden Website des Österreichischen dm Frauenlaufs, auf der alle 12 Wochen gelistet sind. Sie benötigen lediglich eine Internetverbindung.

DAS STRETCHING / DIE DEHNUNG

Stretching sorgt für eine natürliche Grundspannung der Muskulatur.

Es ist entspannend, eine ideale Ergänzung zum Training. Laufen alleine genügt nicht. Dehn- und Lockerungsübungen sollten für jede Läuferin unverzichtbarer Bestandteil des Trainings sein.

Und man lernt seinen Körper viel besser kennen. Für viele, die unter Verspannungen und Haltungsproblemen leiden, können durch regelmäßiges Dehnen ihr Körpergefühl und Körperbewusstsein verbessern.

Stretching sorgt für eine natürliche Grundspannung der Muskulatur.

- Dehnen Sie am besten nach dem Training, wenn Ihre Muskeln warm sind.
- Gehen Sie langsam in die Dehnung und halten Sie die Position dann 15 bis 20 Sekunden lang.
- Dehnen Sie abwechselnd beide Seiten.
- Wippen Sie nicht und dehnen Sie nie soweit, dass es schmerzt. Nur eine leichte Spannung sollen Sie spüren.
- Hören Sie in Ihren Körper hinein. Genießen Sie das Dehnen nach einem Training. Es kommt darauf an, die Stellung genau einzuhalten, sonst dehnen Sie die gewünschte Stelle überhaupt nicht.

Drucken Sie diese Seite aus und verwenden Sie sie als Anleitung nach dem Lauftraining





Zurück

Dehnung der Oberschenkelvorderseite bei gestreckter Hüfte im Stehen

Ein Bein anbeugen und die Ferse bei gestreckter Hüfte Richtung Gesäß führen.



Zurück

Dehnung der Hüfte im Ausfallschritt

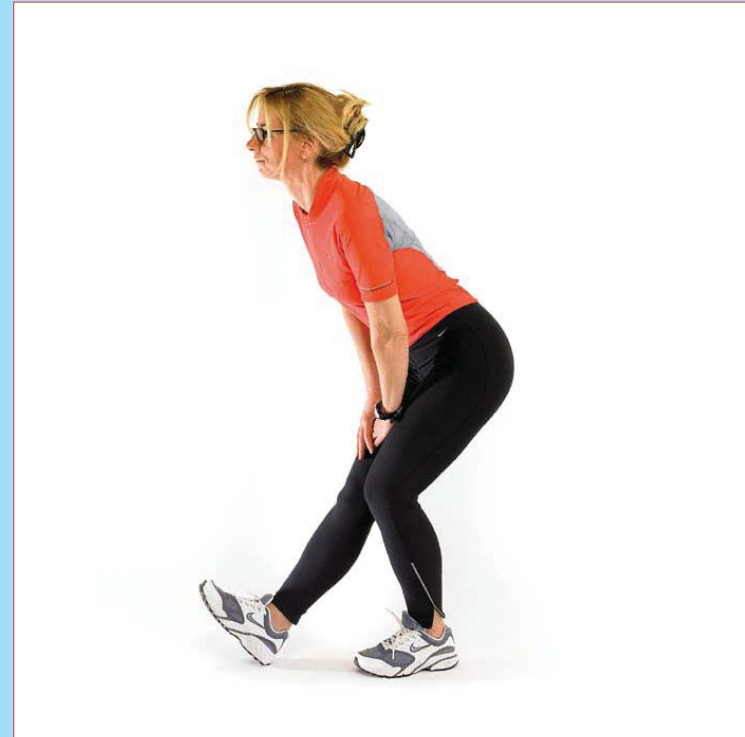
In der Schrittstellung das vordere Bein beugen, das hintere bleibt gestreckt, die Hüfte zieht zur vorderen Ferse.



Zurück

Dehnung der Wadenmuskulatur im Stehen

In der Schrittstellung das Gewicht auf das vordere Bein verlagern, die Ferse des hinteren Fußes fest in den Boden drücken.



Zurück

Dehnung der Beinrückseite im Stehen

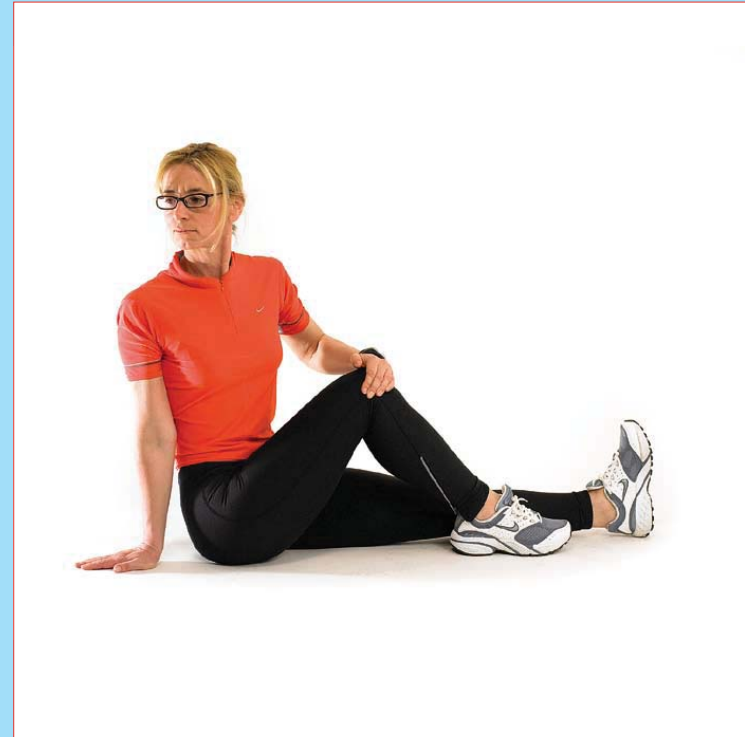
In einer leichten Schrittstellung mit geradem Rücken nach hinten auf einen gedachten Stuhl setzen, dabei die Ferse in den Boden stemmen. Den Oberkörper mit den Händen auf dem Oberschenkel abstützen.



Zurück

Dehnung der Beininnenseite im Ausfallschritt

Im Grätschstand ein Bein beugen, die Hände auf den Oberschenkeln abstützen.



Zurück

Dehnung der Rumpfmuskeln im Drehsitz

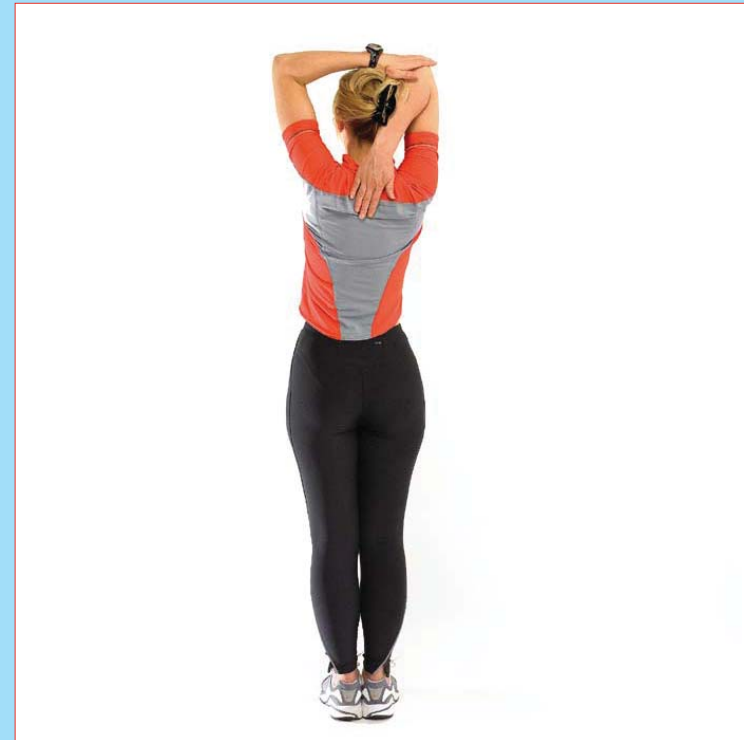
Ein Bein neben dem zweiten Knie aufgestellt. Den Oberkörper drehen, dabei über die Schulter schauen.



Zurück

Dehnung im Bizeps und Schulter

Stellen Sie sich, die Füße parallel, seitlich neben einen Türrahmen oder einen Baum und halten Sie sich daran fest. Treten Sie ein Stück zurück, sodass Ihr Arm gestreckt ist. Drehen Sie Ihren Körper vom Türstock weg und spüren dann die Dehnung. Halten Sie diese Position 15 bis 20 Sekunden und wechseln Sie dann die Seiten.



Zurück

Dehnung des Armstreckers

Im Stehen strecken Sie den rechten Arm nach oben, winkeln den rechten Ellbogen an und lassen die Hand hinter Ihrem Kopf fallen. Ziehen Sie den rechten Ellbogen mit Ihrer linken Hand sanft nach links. Sie sollten die Spannung auf der Rückseite des rechten Oberarms spüren. Halten Sie diese Position 15 bis 20 Sekunden und wechseln Sie dann die Seiten.



Zurück

Dehnung der Leiste und Adduktoren

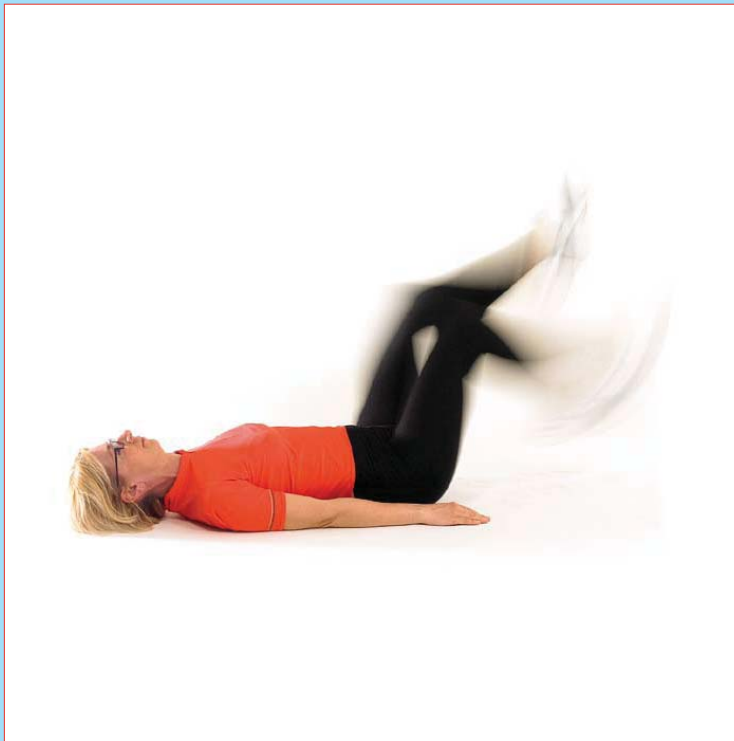
Setzen Sie sich im Schneidersitz auf dem Boden und drücken Sie Ihre Fußsohlen gegeneinander. Halten Sie Ihre Füße mit den Händen fest und drücken Sie die Knie zu Boden. Beugen Sie sich mit gerade gestrecktem Rücken in der Taille nach vorne, um die Spannung zu erhöhen.



Zurück

Das Schienbein

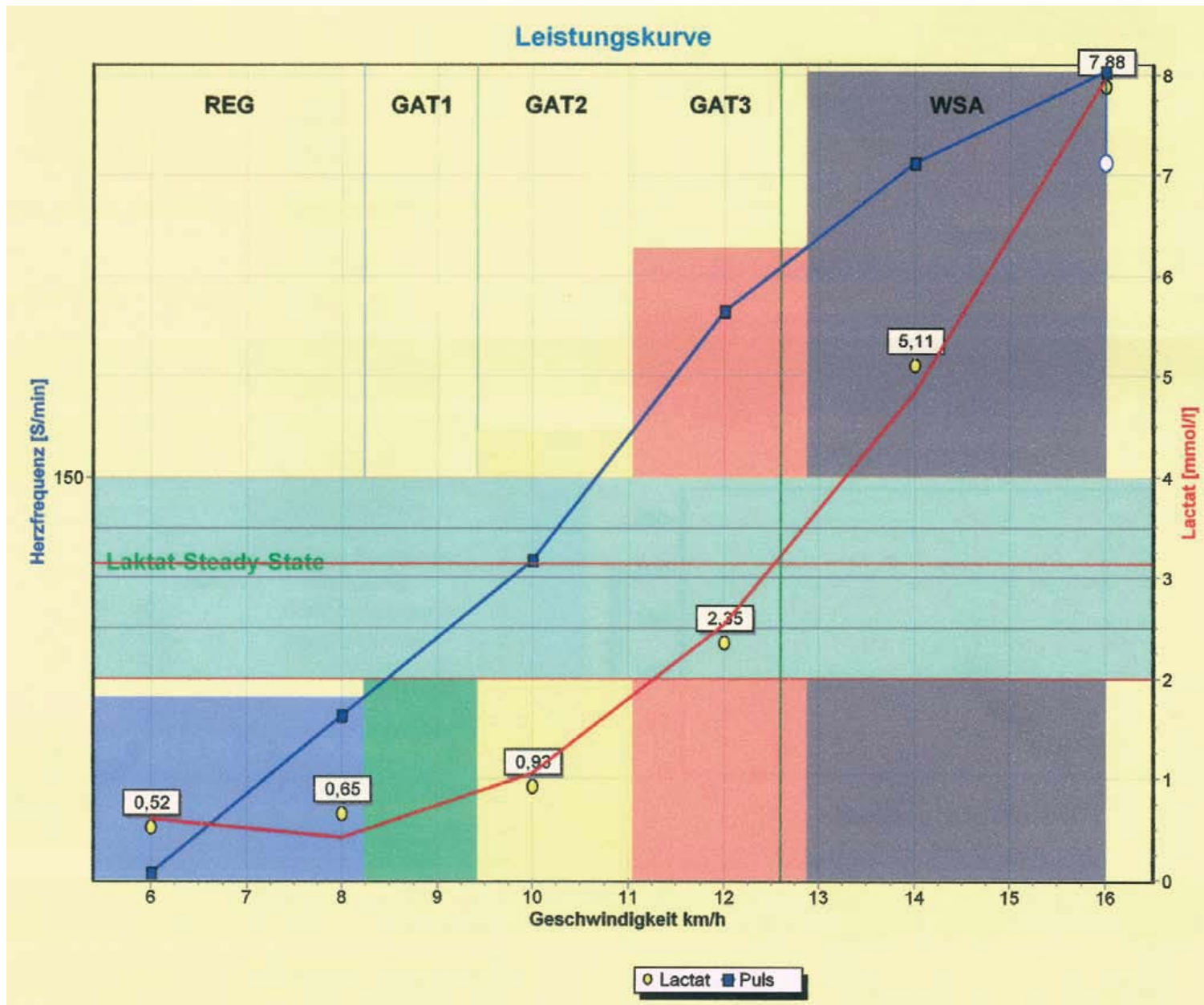
Verlagern Sie Ihr Gewicht auf den rechten Fuß. Rollen Sie die Zehen ein und heben Sie Ihre Ferse an, bis Sie auf den eingerollten Zehen stehen. Drücken Sie Ihre Zehen leicht auf den Boden, um die Schienbeinmuskulatur zu dehnen.



Zurück

Kräftigen der Bänder und Sehnen im Kniebereich!

Da beim Lauftraining die Beinmuskeln schneller als Sehnen und Gelenke gestärkt werden, können nach einiger Zeit Probleme im Kniebereich auftreten. Es gibt aber ein paar einfache Übungen um dieses Manko auszugleichen. Auf einer festen Unterlage am Rücken liegend mit den Beinen 20 mal vorwärts und 20 mal rückwärts Radfahren. Anschließend mit jedem Bein 20 mal den Unterschenkel nach außen kreisen und dann nach innen kreisen. Zum Abschluss noch 20 mal die Unterschenkel abwinkeln und in die Luft strecken. Viel Spaß beim Trainieren.



[Zurück](#)