

So kommen auch Sie auf die Beine

Viele Bewegungsneulinge rennen einfach los – und scheitern. Wer dabeibleiben will, braucht einen auf seine körperliche Verfassung zugeschnittenen Plan. Drei Einsteiger trainieren jetzt richtig. Ihr Ziel: zehn Kilometer am Stück. Das schaffen Sie auch

Von **TORBEN MÜLLER** und **CHRISTIAN SCHMID** (Fotos)

Jedes Jahr, wenn die Weihnachtsgans schwer auf den Hüften und die Trägheit auf dem Gewissen lastet, sagen Tausende Deutsche: Jetzt reicht's! Voller Eifer nehmen sie sich vor, endlich regelmäßig zu laufen. Doch kaum ist Silvester vorbei, brechen für die guten Vorsätze meist schlechte Zeiten an. Nach ein paar Versuchen bleiben die Joggingsschuhe in der Ecke und ihr halbherziger Besitzer wieder auf dem Sofa liegen. Aber auch ambitionierte Anfänger geben mitunter frustriert auf – weil sie nicht wissen, wie der Start in ein sportlicheres Leben am besten gelingt.

Klaus-Michael Braumann, Professor für Sportmedizin an der Universität Hamburg, weiß, weshalb Einsteiger oft nach wenigen Wochen das Training abbrechen: „Wer nie richtig Sport getrieben hat, dem ist nicht klar, was er seinem Körper zumuten darf oder muss“, sagt er. „Die Leute rennen einfach los, ohne Plan und Ziel.“

Mancher bleibt jedoch wieder stehen, sobald seine Achselhöhlen feucht werden, in der vermeintlichen Gewissheit, bis ans Limit gegangen zu sein. Andere schießen weit darüber hinaus und keulen bis zur totalen Erschöpfung. Egal, ob Unter- oder Überforderung, das Ergebnis ist das gleiche: Der Trainingsfortschritt bleibt aus, und die Lust auf das nächste Mal sinkt – bis sie schließlich ganz verwindet.

„Anfänger müssen zunächst einmal den Hügel des Einstiegs erklimmen“, sagt Braumann. „Haben sie das geschafft, rollen sie ganz allein hinunter.“ Doch auf dem Weg nach oben brauchen viele Unterstützung, am besten von erfahrenen Ärzten und Trainern, die ein individuelles Programm für die ersten Monate erarbeiten und den Einsteiger zumindest in den Anfangswochen persönlich betreuen.

Für *stern* GESUND LEBEN hat Braumann mit seinen Kollegen vom Institut für Sport- und Bewegungsmedizin der Universität Hamburg ein Trainingsprogramm erstellt, das drei Anfänger mit un-

Etliche wissen nicht, wie viel sie ihrem Körper zumuten dürfen oder müssen

terschiedlichen Voraussetzungen auf die richtige (Lauf-)Bahn bringen soll. Ein halbes Jahr lang werden die Neulinge testen, ob und wie das Konzept wirkt, das sich in drei Phasen gliedert:

➤ Zunächst absolvieren die Teilnehmer einen Gesundheits- und Leistungstest, von dessen Ergebnissen Trainingsplanung und -belastung abhängen. Sportmedizinische Untersuchungszentren bieten solche Tests an (Adressen siehe Seite 25).

➤ Anschließend stärken sie im Grundlagentraining die beim Laufen stark beanspruchte Rumpf- und Beinmuskulatur.

➤ In der dritten Phase beginnen sie mit dem selbstständigen Laufausdauertraining.

Um die Motivation über das halbe Jahr aufrechtzuerhalten, ist zum Abschluss des Programms ein Zehn-Kilometer-Volkslauf eingeplant. „Es fällt leichter, auf konkrete Ziele hinzuarbeiten“, sagt Braumann. „Allerdings müssen sie realistisch sein.“ Viele Anfänger nehmen sich zu viel vor, etwa einen Marathon oder einen 20-Kilometer-Lauf, und geben den Sport enttäuscht auf, wenn sie an der Distanz scheitern.

Petra Bunjes denkt noch nicht an das ferne Ziel, als sie Anfang Dezember zum ersten Mal im Fitnessstudio der Universität Hamburg Gewichte stemmt. Jetzt gilt es erst einmal, Rücken, Bauch und Beine zu stärken. Aufmerksam beobachtet Trainer Gerd Martin Fischer von Mollard, der sie in der vierwöchigen Einführungsphase betreut, wie sie die jeweils drei Serien à 20 Wiederholungen pro Übung im Kraftausdauertraining absolviert. Hin und wieder korrigiert er ihre Ausführungen, doch meist lobt er ihre saubere Koordination. Das kommt nicht von ungefähr: Früher hat Bunjes Ballett getanzt und sich später einmal pro Woche mit Jazzgymnastik fit gehalten. Als ihr Mann vor rund zwei Jahren schwer erkrankte, gab sie das Training auf. Jetzt, über ein Jahr nach seinem Tod, will die 36-Jährige den Sport



Petra Bunjes hat sich bis vor zwei Jahren mit Jazzgymnastik fit gehalten. Nach dem Tod ihres Mannes will die 36-Jährige nun wieder regelmäßig Sport treiben, um etwas für ihr Wohlbefinden zu tun und sich auf andere Gedanken zu bringen. In den Voruntersuchungen hat sie gut abgeschnitten: Die Ärzte attestierten der Gelegenheitsraucherin (2-3 Zigaretten pro Tag)

Wieder einsteigen

eine mittlere bis gute Leistungsfähigkeit. Ihr maximaler Sauerstoffaufnahme-wert (der Wert zur Einschätzung körperlicher Fitness) lag in den Belastungstests bei 30,7 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht in der Minute (optimal: mindestens 42 ml/min/kg). **Trainingsschwerpunkte:** Laufmuskulatur stärken; bereits vorhandene Ausdauerfähigkeit ausbauen

Trainingsplan

GRUNDLAGENTRAINING (DEZEMBER 2004)

Krafttraining für Rumpf und Beine (jeweils drei Serien à 20 Wiederholungen), unter anderem an Beinpresse, Latissimuszug, Brustpresse, Rudern sitzend; Dehnen; Bauchübungen auf dem Boden; nach jeder Krafteinheit Ausdauerlauf von ca. 2 km

WOCHE 1

Krafttraining nach Plan: ca. 50 min
Pausentag
Langer Lauf: ca. 40 min
Puls: 160

WOCHE 2

Fahrtspiel: ca. 40 min
Puls: 135-165
Strecke: ca. 5,5 km
(Tempowechsellauf mit allen

Intensitäten. Gut im Gelände, bergauf und bergab)

Krafttraining nach Plan: ca. 50 min.
Langer Lauf: ca. 40 min
Puls: 150
Strecke: ca. 6 km

WOCHE 3

Extensives Intervall:
4 Intervalle à 3 min bei Puls 160 und 2 min bei 130 im Wechsel, ca. 40 min
Puls: 160 (130)
Krafttraining: 2 x 20 Wdh. 50 min
Extensives Intervall:
4 Intervalle à 4 min bei Puls 160 und 2 min bei 130 im Wechsel, ca. 45 min
Puls: 160 (130)

WOCHE 4

Lockerer Lauf: ca. 30 min
Puls: 140

Strecke: ca. 4,5 km
Krafttraining: 2 x 20 Wdh.: 50 min
Lockerer Lauf: ca. 40 min
Puls: 140
Strecke: ca. 6 km

WOCHE 5

Langer Lauf: ca. 40 min
Puls: 155
Strecke: ca. 6 km
Krafttraining: 3 x 20 Wdh.: 60 min
Langer Lauf: ca. 40 min
Puls: 155
Strecke: ca. 6 km

WOCHE 6

Tempolauf: ca. 25 min
Puls: 165
Strecke: ca. 4 km
Krafttraining: 3 x 20 Wdh.: 60 min
Extensives Intervall:
4 Intervalle à 5 min

Puls: 165 (130),
ca. 50 min
Puls: 165 (130)

WOCHE 7

Krafttraining: 2 x 25 Wdh. (als Zirkel), 35 min
Lockerer Lauf: ca. 30 min
Puls: 140
Strecke: ca. 4,5 km
Krafttraining: 2 x 25 Wdh. (als Zirkel), 35 min
Langer Lauf: Runde um die Außenalster (7,4 km) - bei Lust auch mehr, ca. 60 min
Puls: 160
Strecke: ca. 7,4-9,5 km



Zwei Jahre lang ist Sabine Kartte immer mal wieder ohne professionelle Anleitung gewalkt oder gelaufen – und dabei konditionell kaum von der Stelle gekommen. Der Grund: Sobald ihr der erste Schweißtropfen auf der Stirn stand, hörte sie schon auf. Im Belastungstest zeigte die 46-jährige Journalistin eine mittlere Leistungsfähigkeit und erreichte einen maximalen

Effektiver trainieren

Sauerstoffaufnahmewert von 24,7 ml/min/kg. Mit dem Training möchte sie endlich ihre Ausdauerfähigkeit

verbessern und ihren viel sitzenden Körper gegen Rücken- und Nackenschmerzen wappnen, die sie seit mehreren Jahren plagten.

Trainingsschwerpunkt: Lauf- und Rumpfmuskulatur aufbauen; in Ansätzen vorhandene Ausdauerfähigkeit weiterentwickeln

Trainingsplan

GRUNDLAGENTRAINING (DEZEMBER 2004)

Krafttraining für Rumpf und Beine (jeweils zwei Serien à 20 Wiederholungen), unter anderem an Beinpresse, Latissimuszug, Brustpresse; zusätzliches Rücken-training; Dehnen; Bauchübungen und Aushängen auf dem Gymnastikball; zwei Ausdauerläufe pro Woche à 40 Minuten

WOCHE 1

Krafttraining nach Plan (Eingewöhnungswoche!): 45 min
Pausentag
Langer Lauf: ca. 45 min
Puls: 150

WOCHE 2

Fahrtspiel: ca. 45 min
Puls: 120-140
Strecke: ca. 6 km
(Tempowechsellauf mit allen

Intensitäten. Gut im Gelände, bergauf und bergab)

Krafttraining nach Plan (Eingewöhnungswoche!): ca. 45 min

Langer Lauf: ca. 40 min
Puls: 140
Strecke: ca. 6 km

WOCHE 3

Extensives Intervall:
4 Intervalle, jeweils 3 min bei Puls 150 und 2 min bei Puls 125 im Wechsel: ca. 40 min
Puls: 150 (125)

Krafttraining: 2 x 20 Wdh.: 45 min

Extensives Intervall:
4 Intervalle à 4 min bei Puls 150 und 2 min bei Puls 125 im Wechsel: ca. 45 min

Puls: 150 (125)

WOCHE 4

Entlastungswoche

Lockerer Lauf: ca. 30 min

Puls: 135
Strecke: ca. 5 km

Krafttraining: 2 x 20 Wdh.: 45 min

Fettverbrennungslauf: ca. 45 min
Puls: 140
Strecke: ca. 7 km

WOCHE 5

Tempolauf: ca. 35 min
Puls: 160
Strecke: ca. 6 km

Krafttraining: 3 x 20 Wdh.: 60 min

Langer Lauf: ca. 45 min
Puls: 150
Strecke: ca. 7 km

WOCHE 6

Tempolauf: ca. 25 min
Puls: 160
Strecke: ca. 4 km

Krafttraining: 3 x 20 Wdh.: 60 min

Extensives Intervall: 4 Intervalle à 5 min/Puls 160 (130): ca. 50 min
Puls: 160 (130)

WOCHE 7

Krafttraining: 2 x 25 Wdh., 30 min

Laufband: ca. 20 min
Puls: 145
Strecke: ca. 3 km

Krafttraining: 2 x 25 Wdh., 30 min

Langer Lauf:
Runde um die Außenalster (eventuell mehr): ca. 60 min

Puls: 150
Strecke: ca. 7,4-9,5 km

wieder zu einem festen Bestandteil ihres Lebens machen. „Um wieder fitter zu werden und den Kopf frei zu bekommen“, sagt sie.

Die Ärzte haben Bunjes nach den umfangreichen Tests eine „mittlere bis gute Leistungsfähigkeit“ bescheinigt, und diesen Eindruck bestätigt sie – auch wenn sie nach der ersten Einheit vor Muskelkater kaum die Treppen hochsteigen kann. Vier Tage später ist davon nichts mehr zu spüren, und die Anfängerin läuft mit Fischer von Mollard nach den Kraftübungen erstmals 2200 Meter auf der Aschenbahn. Unterwegs können sich die beiden unterhalten, obwohl Bunjes das Tempo sogar verschärft und den Trainer mit ihrem forschenden Angehen überrascht. Und der Muskelkater? „Der ist nicht wiedergekommen“, sagt sie später. „Alles, was ich gespürt habe, war eine angenehme Ermüdung – und die Lust auf das nächste Mal.“

Vor dem Start ins Läuferleben sollten Anfänger erst einmal Rumpf und Beine trainieren

Dieser Antrieb hat Alexander Kratschmayr in den vergangenen Jahren oft gefehlt. „Mein Problem ist die Selbstdisziplin“, sagt er. „Allein konnte ich mich bislang nicht dauerhaft motivieren.“ Bis zu 14 Stunden täglich arbeite er als selbstständiger Versicherungsmakler, da bleibe für Sport kaum Zeit. „Für mich gab es bisher immer Dinge, die mir wichtiger waren.“ Das soll jetzt anders werden.

Zu Bundeswehrzeiten ist Kratschmayr ins Fitnessstudio gegangen, seit verganginem Sommer spielt der 24-Jährige einmal pro Woche Tennis. Doch das reicht nicht aus, um überschüssige Pfunde abzunehmen und eine Ausdauergrundlage zu schaffen. Nach dem Test auf dem Fahrradergometer stellten die Ärzte bei ihm eine „eher schlechte Leistungsfähigkeit“ fest. Doch Fischer von Mollard ist zuversichtlich, dass diese im Laufe des halben Jahres erheblich gesteigert werden kann – „wenn er sich an seinen Trainingsplan hält“.

Wie Bunjes stärkt auch Kratschmayr vor allem Rumpf und Beine, allerdings mit deutlich schwereren Gewichten. „Alexander ist bereits recht kräftig, deshalb geht es bei ihm vor allem darum, die Muskelmasse zu erhöhen“, sagt Fischer von Mollard. „Mehr Muskeln verbrennen mehr Kalo-

Hier erfahren Sie, wie fit Sie sind

(Wieder-)Einsteiger sollten sich erst einmal untersuchen lassen.

Zwischen 75 und 290 Euro kostet ein Test je nach Umfang und Anbieter.

Folgende Institute wurden vom Deutschen Sportbund lizenziert:

ORTHOPÄDISCHE KLINIK DES UNIVERSITÄTSKLINIKUMS CARL GUSTAV CARUS,
Dr. Ulrich Reuter, Augsburger Str. 9,
01309 Dresden, Tel. 0351/458-59 78
www.tu-dresden.de/medisr

KLINIK FÜR ORTHOPÄDIE-SPORTMEDIZIN DER MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT,
Prof. Dr. med. Werner Hein,
Robert-Koch-Str. 33, 06110 Halle,
Tel. 0345/136 50 10

INSTITUT FÜR SPORTMEDIZIN, FRIEDRICH-SCHILLER-UNIVERSITÄT JENA,
Prof. Dr. med. Holger Gabriel,
Wöllnitzer Str. 42, 07749 Jena,
Tel. 03641/945-650
www.uni-jena.de

ZENTRUM FÜR SPORTMEDIZIN,
Dr. med. Folker Boldt, Clay-Allee 225 c,
14195 Berlin, Tel. 030/818 12-511

OLYMPIASTÜTZPUNKT MECKLENBURG-VORPOMMERN, Dr. med. Karsten Glende,
Kopernikusstr. 17, 18057 Rostock,
Tel. 0381/497 56 30
www.osp-mv.de

INSTITUT FÜR SPORT- UND BEWEGUNGSMEDIZIN DER UNIVERSITÄT HAMBURG,
Prof. Dr. med. Klaus-Michael Braumann,
Robert-Koch-Str. 36, 20249 Hamburg,
Tel. 040/47 19 30-0
www.sportmedizin-hamburg.com

INSTITUT FÜR SPORT UND SPORTWISSENSCHAFTEN DER CHRISTIAN-ALBRECHTS-UNIVERSITÄT ZU KIEL, Prof. Dr. med.
Hans Rieckert, Olshausenstr. 40, 24098 Kiel,
Tel. 0431/880-37 75
www.uni-kiel.de/sport/medizin

SPORTMEDIZINISCHES ZENTRUM HANNOVER, Dr. med. Uwe Tegtbur, Hildesheimer Str.
158, 30880 Laatzen, Tel. 0511/82 08-23 60
www.szm-hannover.de

ORTHOPÄDISCHE UNIVERSITÄTSKLINIK MAGDEBURG, BEREICH SPORTMEDIZIN,
Dr. med. Heidemarie Franke,
Leipziger Str. 44, 39120 Magdeburg,
Tel. 0391/671 40 57
www.med.uni-magdeburg.de/fme/ortho/spmed.htm

INSTITUT FÜR SPORTMEDIZIN DES UNIVERSITÄTSKLINIKUMS MÜNSTER,
Prof. Dr. med. Klaus Völker, Horstmarer
Landweg 39, 48149 Münster,
Tel. 0251/83-353 91
<http://sportmedizin.uni-muenster.de>

INSTITUT FÜR KREISLAUFFORSCHUNG UND SPORTMEDIZIN AN DER DSHS,
Prof. Dr. med. Georg Predel, Carl-Diem-Weg 6,
50933 Köln, Tel. 0221/4982-509
www.dshs-koeln.de

KRANKENHAUS FÜR SPORTVERLETZTE HELLERSEN, Dr. med. Ernst Jakob, Paulmannshöher Str. 17, 58515 Lüdenscheid,
Tel. 02351/945-22 81
www.sportkrankenhaus.de

SPORTMEDIZINISCHES INSTITUT FRANKFURT AM MAIN E.V., Dr. med. Heinz Lohrer,
Otto-Fleck-Schneise 10, 60528 Frankfurt (M.),
Tel. 069/67 80 09-0
www.smi-frankfurt.de

INSTITUT FÜR SPORT- UND PRÄVENTIVMEDIZIN DER UNIVERSITÄT DES SAARLANDES, Prof. Dr. med. Wilfried Kindermann, Campus Gebäude 39.1, 66123 Saarbrücken, Tel. 0681/302-37 50
www.uniklinikum-saarland.de

UNIVERSITÄTSKLINIKUM HEIDELBERG,
Prof. Dr. med. Peter Bärtsch, Hospitalstr. 3,
69115 Heidelberg, Tel. 06221/56-81 01
www.med.uni-heidelberg.de/med/med7/seiten/abt/lage.htm

KLINIKUM DER ALBERT-LUDWIGS-UNIVERSITÄT FREIBURG, Dr. med. Hans-Hermann Dickhuth, Hugstetter Str. 55,
79106 Freiburg, Tel. 0761/270-74 73
www.osp-freiburg.de

MEDIZINISCHE KLINIK UND POLIKLINIK, ABT. SPORTMEDIZIN, Prof. Dr. med.
Andreas Nieß, Silcherstraße 5, 72076
Tübingen, Tel. 07071/29-864 93
www.medizin.uni-tuebingen.de/sportmedizin

POLIKLINIK FÜR PRÄVENTIVE UND REHABILITATIVE SPORTMEDIZIN DER TU MÜNCHEN, Prof. Dr. med. Martin Halle,
Connollystr. 32, 80809 München,
Tel. 089/289-244 41
www.sport.med.tum.de

MEDICAL PARK ST. HUBERTUS,
Dr. med. Hubert Hörterer, Sonnenfeldweg 29,
83707 Bad Wiessee, Tel. 08022/843-0
www.medicalpark.de/de/main/medical_park_bad_wiessee_st_hubertus.htm

UNIVERSITÄTSKLINIKUM ULM, ABT. SPORT- UND REHABILITATIONSMEDIZIN,
Prof. Dr. med. Jürgen Steinacker,
Steinhöfelstr. 9, 89075 Ulm,
Tel. 0731/500-269 66
www.uni-ulm.de/sportmedizin



Sport stand bisher nicht weit oben auf der Prioritätenliste von Alexander Kratschmayr. Vor allem die Arbeit war für den selbstständigen Versicherungsmakler mit 60-Stunden-Woche stets wichtiger. Früher ging der 24-Jährige ins Kraftstudio, heute spielt er einmal pro Woche Tennis. Ausdauertraining soll ihm nun vor allem beim Abnehmen helfen. Die Testergebnisse

Gewicht abnehmen

des Rauchers (10–15 Zigaretten am Tag) spiegeln den typischen Zustand eines Schreibtischarbeiters wider:

Die Ärzte stellten eine eher schlechte Leistungsfähigkeit und eine maximale Sauerstoffaufnahme von 24,9 ml/min/kg fest. **Trainingsschwerpunkt:** Muskelmasse vergrößern, um Kalorienumsatz zu erhöhen; Ausdauergrundlage schaffen

Trainingsplan

GRUNDLAGENTRAINING (DEZEMBER 2004)

Krafttraining für Rumpf und Beine (jeweils drei Serien à 20 Wiederholungen), unter anderem an Beinpresse, Latissimuszug, Brustpresse, Rudern sitzend; Dehnen, v. a. verkürzte Oberschenkelmuskulatur; Bauchübungen auf Ball und Boden; nach den Kräfteinheiten auslaufen auf dem Cross-Trainer

WOCHE 1

Krafttraining nach Trainingsplan ca. 40 min (Zirkel)

Pausentag

Langer Lauf auf dem Cross-Trainer: ca. 40 min
Puls: 150

WOCHE 2

Fahrtspiel auf dem Cross-Trainer: Ca. 40 min

Puls: 130–150
(Tempowechsellauf mit allen Intensitäten)

Krafttraining nach Plan (Zirkel): ca. 40 min + 15 min Cross-Trainer (Puls: ca. 140)

Langer Lauf auf dem Cross-Trainer: ca. 40 min
Puls: 150

WOCHE 3

Langer Lauf auf dem Cross-Trainer: ca. 40 min
Puls: 150

Krafttraining: 2 x 20 Wdh. ca. 40 min + 10 min rudern + 10 min Cross-Trainer (Puls ca. 140)

Langer Lauf auf dem Cross-Trainer: ca. 40 min
Puls: 150

WOCHE 4

Entlastungswoche

Lockerer Lauf auf dem Cross-Trainer: ca. 35 min
Puls: 140

Krafttraining: 1 x 20 Wdh. (Zirkel) 25 min + 10 min rudern + 10 min Cross-Trainer (Puls 135)

Lockerer Lauf auf dem Cross-Trainer: ca. 40 min
Puls 140

WOCHE 5

Extensives Intervall: 4 Intervalle à 3 min Puls 155 und 2 min bei 130 im Wechsel: ca. 40 min
Puls 155 (130)

Krafttraining: 3x 20 Wdh. (Zirkel) 55 min + 10 min Laufband (Puls 135)

Langer Lauf auf dem Cross-Trainer: ca. 40 min
Puls: 150

WOCHE 6

Extensives Intervall: 4 Intervalle

à 3 min bei Puls 155 und 2 min bei 130 Wechsel: ca. 45 min
Puls: 155 (130)

Krafttraining: 3 x 20 Wdh. (Zirkel) 55 min + 15 min Laufband (Puls: 135)

Lockerer Lauf: ca. 45 min
Puls 140
Strecke: ca. 6,5 km

WOCHE 7

Krafttraining: 2 x 25 Wdh. (als Zirkel): 35 min

Lockerer Lauf: ca. 35 min
Puls: 140
Strecke: ca. 5 km

Krafttraining: 2 x 25 Wdh. (als Zirkel): 35 min

Extensives Intervall: 4 Intervalle à 4 min Puls 155: ca. 45 min
Puls: 155 (125)

rien.“ Besonderen Wert legt der Trainer auf das Dehnen, denn besonders Kratschmayrs Oberschenkelbeuger sind stark verkürzt – ein typisches Schreibtischtäter-Symptom.

Die Folgen des langen Sitzens spürt auch Sabine Kartte häufig: Immer wieder leidet die Journalistin unter Nacken- und Rückenschmerzen. Ihre Leistungsfähigkeit schätzen die Ärzte als mittelmäßig ein. Seit zwei Jahren walkt und joggt sie hin und wieder auf eigene Faust – und hat dabei wie so viele kaum Fortschritte gemacht. Nun zeigt ihr Trainer Pedro Gonzalez, wie es richtig geht.

Im Kraftprogramm belastet die 46-Jährige die einzelnen Körperregionen nicht kreuz und quer, sondern sie arbeitet sich der Reihe nach von den Füßen nach

Der Körper braucht wohl-dosierte Reize, um Muskeln und Kondition zu bilden

oben oder umgekehrt vor. „Auf diese Weise wird die Blutzirkulation konzentriert in bestimmten Bereichen des Körpers angeregt“, sagt Gonzalez. Spezielle rückenstärkende Übungen ergänzen Karttes persönlichen Trainingsplan.

Zwischen den Tagen mit den Krafteinheiten läuft sie, um die Ausdauer zu verbessern. „Wer beides an einem Tag kombiniert, sollte erst nach den Kraftübungen laufen“, rät Gonzalez. „Zu Beginn der Einheit kann man sich besser auf die Koordination konzentrieren und der Körper auf volle Kraftreserven zurückgreifen – beides wichtige Voraussetzungen für das Muskeltraining.“

Das Training zeigt Folgen: Erstmals spürt die Einsteigerin, dass der Sport etwas in ihrem Körper bewirkt. „Ich kann förmlich zuhören, wie meine Muskeln wachsen“, sagt sie. Abends geht sie müde ins Bett, nachts wacht sie hungrig auf – kein Wunder, der Körper reagiert auf die Trainingsreize und verdickt die Muskelfasern, um der höheren Belastung standzuhalten. Und schon nach wenigen Einheiten weist das Trainingsprotokoll, in dem Gonzalez ebenso wie Fischer von Mollard jedes Übungsergebnis verzeichnet, beeindruckende Steigerungsraten auf: An der Beinpresse schafft Kartte nach 65 Kilogramm zu Beginn beim siebten Termin 105 Kilo; an anderen Maschinen verbessert sie ihre Leistung gar um 100 Prozent.

So ist sie Mitte Dezember für die „Auswilderung“ ins eigenständige Lauftraining gerüstet. In einem Trainingsplan für die

Jetzt geht's los!

Anfangen ist leicht, das Durchhalten ist die wahre Hürde. Hier finden Sie die besten Tipps, wie Sie Ihren inneren Schweinehund am besten überwinden

1 Lassen Sie sich vor dem (Wieder-)Einstieg ins Training von einem Sportarzt durchprüfen. Ein umfassender Test zeigt, für welchen Sport Sie geeignet sind und wie stark Sie sich belasten sollten.



ten. Überlegen Sie sich zum Beispiel Kraftübungen für zu Hause als Ersatzprogramm, falls das Wetter draußen wirklich kein Training zulässt.

2 Trainieren Sie nicht blind drauflos: Wer ohne Anleitung einfach durch den Wald hetzt oder im Kraftstudio pumpt, scheitert oft und schadet seinem Körper womöglich mehr, als er ihm nützt. Erfahrene Trainer geben Tipps, wie Sie Ihre Fitness allmählich aufbauen.

8 Planen Sie feste Zeiten für den Sport ein. So wird das Training allmählich zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens.

3 Suchen Sie sich eine Sportgruppe. Zusammen mit anderen macht das Training mehr Spaß. Und falls die Lust mal ausbleibt: Wenn Sie anderen absagen müssen, fällt das Drücken schwerer.

9 Verkiechen Sie sich nicht vor dem Fernseher, wenn Sie gedrückter Stimmung sind, sondern ziehen Sie Ihre Sportschuhe an und laufen Sie los. Schon nach zehn Minuten werden Sie merken, wie sich die Laune aufhellt. Nutzen Sie diesen Effekt, und das Training wird sich immer selbstverständlicher in Ihr Leben fügen.

4 Von nichts kommt nichts: Trainieren Sie zu Beginn zwei- bis dreimal die Woche 30 bis 60 Minuten in lockerem Tempo, um eine Grundkondition zu schaffen. Lieber länger und moderat als kurz und intensiv.



10 Ziehen Sie Ihre Sportkleidung auch dann an, wenn Sie müde und abgespant von der Arbeit nach Hause kommen und eigentlich keine Lust mehr zum Training haben. Oft hilft dieser Trick, sich doch noch aufzuraffen.

5 Kaufen Sie die richtige Kleidung. Auch im Regen oder Schnee lässt sich wunderbar Sport treiben, wenn Jacke und Hose dicht halten, aber den Schweiß nach außen durchlassen (siehe GESUND LEBEN Nr. 6/2004). Fürs Laufen sind gute Schuhe, die den Aufprall dämpfen und das Abrollen fördern, unverzichtbar.



11 Belohnen Sie sich, wenn Sie es geschafft haben, Ihren alten Gewohnheiten zu trotzen. Freuen Sie sich an der wohligen Erschöpfung, an dem kernigen Gefühl in den Beinen, der gut durchbluteten Haut.

12 Schützen Sie sich vor Verletzungen, indem Sie sich langsam einlaufen und dabei den Körper aufwärmen.

6 Wählen Sie den Sport, der Ihnen wirklich Spaß macht. Laufen muss nicht das Richtige für Sie sein, nur weil es Ihre Kollegen auch machen. Wagen Sie sich ruhig auch einmal an exotischere Disziplinen wie Fechten (siehe Seite 118) oder Aquajogging heran.

13 Schonen Sie Ihren Körper bei Krankheit oder Verletzungen. Falscher Ehrgeiz kann die Beschwerden womöglich noch verschlimmern. Fragen Sie im Zweifel Ihren Arzt, ob Sie Sport treiben dürfen.

7 Entwickeln Sie rechtzeitig Gegenstrategien, um sich vor Verführungen zu schützen, die Sie vom Sport abhalten können.

14 Erfüllen Sie sich einen besonderen Wunsch, wenn Sie über einen bestimmten Zeitraum regelmäßig trainiert oder ein bestimmtes Ziel geschafft haben. Seien Sie ausgiebig stolz auf sich. Prahlend Sie vor Freunden und Kollegen damit. Sie sind ein Held.

folgenden Wochen hat Gonzalez notiert, wie lange und mit welcher Pulsfrequenz sie laufen soll (siehe Seite 24). Auch Bunjes und Kratschmayr erhalten nach dem Ende der Einführungsphase individuelle Pläne, die sich nach den im Belastungstest ermittelten Werten richten.

Dabei liegen die Herzfrequenzen der drei Teilnehmer für gleiche Trainingsbelastungen in ganz unterschiedlichen Bereichen: Während Kartte im so genannten extensiven Ausdauerbereich, in dem die Grundkondition aufgebaut wird, mit rund 140 Schlägen pro Minute optimale Ergebnisse erzielt, sollte Kratschmayr mit rund 150 Schlägen pro Minute und Bunjes mit Puls 160 laufen. Die Pulsuhr am Handgelenk, können sie auf der Strecke jederzeit ihren aktuellen Wert kontrollieren. (Mehr über Pulsuhren auf Seite 124.)

Doch bis es so weit ist, müssen die drei Einsteiger erst einmal das nächste Hindernis in ihrem neuen Läuferleben erfolgreich nehmen. Die erste Runde gegen den Schweinehund haben sie gemeinsam mit den betreuenden Trainern gewonnen. Nun gilt es, den lästigen Gegner auch auf der nächsten Etappe abzuhängen. Laufen müssen sie jetzt allerdings allein. ■

Wie es weitergeht im Laufprogramm, lesen Sie in der nächsten Ausgabe von **stern GESUND LEBEN**.

Das Programm

DEZEMBER 2004 VORUNTERSUCHUNG

Sportärztliche Gesundheits- und Belastungstests als Basis der Trainingsplanung

DEZEMBER 2004/JANUAR 2005 GRUNDLAGENTRAINING

Betreutes Krafttraining zum Aufbau der beim Laufen besonders beanspruchten Muskulatur (Beine, Rumpf); erste Ausdauerseinheiten

JANUAR/FEBRUAR 2005 AUSDAUERTRAINING I

Selbstständiges Ausdauertraining mit zusätzlichen Kräfteinheiten nach Plan des Trainers

FEBRUAR 2005 BELASTUNGSTEST

Ärztliche Überprüfung des Fitnesszustands zur Kontrolle und weiteren Trainingsplanung

APRIL 2005 AUSDAUERTRAINING II

Selbstständiges Lauftraining

MAI 2005 10-KM-LAUF

Öffentlicher Volkslauf (Wald oder Straße) zum Abschluss als zusätzliche Trainingsmotivation