

Helsana

Engagiert für das Leben.

Laufen Sie sich gesund

Walking und Running mit Helsana

Tipps und Tricks für unbeschwertes Laufvergnügen



In Zusammenarbeit mit **mrs** markus ryffel's

Inhalt

Einführung

- 4 Helsana-Trails
- 6 Motivation
- 10 Ausrüstung
- 12 Trainingsintensität
- 15 XCO-Trainer

Laufen

- 18 Running
- 21 Walking
- 24 Nordic Walking
- 26 Ökonomischer Laufstil

Stretching

- 30 Dehnübungen

Krafttraining

- 34 Kraftübungen
- 38 Kraftübungen mit dem XCO-Trainer

Anhang

- 48 Weitere Bewegungsformen
- 50 Ernährung

Impressum

Herausgeber: Helsana-Gruppe
Konzeption, Copyright: Markus Ryffel's GmbH

Laufen ist gesund. Aber nur dann, wenn man sich dabei wohlfühlt und die Bewegung in freier Natur genießen kann. Mit Informationen, Tipps und Tricks hilft Ihnen dieses Handbuch auf die Sprünge. Damit Laufen Spass macht.

Die Helsana-Trails: Hier kommen Sie auf Touren

Die Helsana-Trails sind an 365 Tagen im Jahr offen: Die präparierten Rundkurse laden Sie ein, sich mit Running, Walking und Nordic Walking fit zu halten und das Laufen in freier Natur zu geniessen. Worauf warten Sie noch?

Helsana setzt sich aktiv für die Gesundheitsförderung ein. Zu diesem Engagement gehört auch die Beteiligung am Aufbau und am Unterhalt der Helsana-Trails für Lauftrainings aller Art.

Die Helsana-Trails sind ausgeschilderte Rundkurse von etwa 5 Kilometern Länge. In regelmässigen Abständen aufgestellte Informationstafeln vermitteln Grundlagenwissen über Running, Walking und Nordic Walking.

In Ergänzung dazu finden Interessierte Erläuterungen zur korrekten Lauftechnik und zur gesunden Belastungsintensität sowie Übungsvorschläge für Stretching, Kräftigung und Körperkoordination. Für ambitionierte Sportler stehen signalisierte Strecken bis zu 25 Kilometer Länge zur Verfügung.

In der Schweiz gibt es mehr als 100 Helsana-Trails. Diese werden in Zusammenarbeit mit den Kooperationspartnern Ryffel Running und Swiss Athletics betrieben.

Die Trails-App läuft mit

Laden Sie die Trails-App auf Ihr iPhone. Diese clevere Applikation zeigt Ihnen den Standort des nächstgelegenen Helsana-Trails an und begleitet Ihren Lauf mit einer Tracking-Funktion: Die Trails-App misst Distanz, Tempo, Zeit und Höhendifferenzen und errechnet den Kalorienverbrauch. Und das nicht nur auf dem Rundkurs. Sondern wo und wann immer Sie zu Fuss unterwegs sind.

Ausführliche Informationen zu den Helsana-Trails einschliesslich Standortangaben finden Sie unter helsana.ch/trails

«Auf den Trails hänge
ich meinen Gedanken
nach und genieße
die Natur. Die Welt
nimmt ihren Lauf –
ich nehme meinen.»

Ihre Motivation: Ausdauertraining tut einfach gut

Wer viel sitzt, benötigt einen Ausgleich in Form von regelmässiger Bewegung. Manchmal braucht es etwas Überwindung, um sich aufzuraffen. Aber wer erst einmal entdeckt hat, wie gut Bewegung tut, kann nie mehr genug davon bekommen.

Ob bei der Arbeit oder in der Freizeit: Wir sitzen immer häufiger und immer länger. In der Mitte des 19. Jahrhunderts lag der Anteil der körperlichen Arbeit bei 99 Prozent. In unserer modernen Informations- und Dienstleistungsgesellschaft sind es gerade noch 5 bis 7 Prozent. Diese Entwicklung hin zur Bewegungsarmut brachte eine markante Zunahme der Verbreitung von Zivilisationskrankheiten, von denen Naturvölker weitgehend verschont blieben: zum Beispiel Rückenschäden, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) oder erhöhte Blutfett- und Cholesterinwerte. Herzinfarkte und Schlaganfälle machen in den hoch entwickelten Ländern etwa 50 Prozent aller Todesfälle aus.

Schon in den 60er- und 70er-Jahren des letzten Jahrhunderts fanden Wissen-

schaftler heraus, dass es ein wirksames Mittel dagegen gibt: regelmässige Bewegung. Ständiges Sitzen und psychischer Stress gefährden unsere Gesundheit. Wie jedes Lebewesen funktioniert auch der Mensch nach dem Prinzip von Aktivität und Schonung, Belastung und Regeneration.

Das beste Gesundheitsrezept: mehr Kalorien verbrennen

Es braucht nur wenig, um mit Bewegung viel zu bewirken. Einen vorbeugenden Effekt erzielen Sie bereits, wenn Sie Ihren Kalorienverbrauch um lediglich 500 Kilokalorien (2093 Kilojoule) pro Woche steigern. Dies erreichen Sie, wenn Sie Treppen steigen statt Lift fahren kurze Wegstrecken zu Fuss oder mit dem Velo statt mit dem Auto zurücklegen, die Mittagspause nicht nur zum Essen, sondern auch für einen kleinen Spaziergang nutzen oder

Ihre Bürokollegen persönlich aufsuchen, statt per Telefon Rücksprache zu halten. Mit der Einbindung von Bewegungsaktivität in den Alltag erhöhen Sie Ihren Energie-Grundumsatz und fördern Ihre Gesundheit.

Mit Sport lassen sich Zivilisationskrankheiten fast hundertprozentig vermeiden und deren Folgen zum Teil sogar wieder rückgängig machen. Studien zeigen, dass sich das Herzinfarkttrisiko bei Männern zwischen 40 und 50 Jahren durch wöchentliche Trainings mit einem Verbrauch von je 1500 bis 2000 Kilokalorien (6280 bis 8374 Kilojoule) halbieren lässt. Selbst bei 70- bis 80-jährigen Menschen scheint es möglich zu sein, das Leben durch dosierte Bewegung um einige Jahre zu verlängern.

Bewegung: gut für den Körper, gut für das psychische Wohlbefinden

Sportliche Betätigung stärkt nicht nur den Körper, sondern beflügelt auch den Geist. Sie fühlen sich fit und gesund, gewinnen

Selbstvertrauen und sind zufriedener. Schon nach wenigen Wochen Lauftraining stellen Sie fest, dass die regelmässige Bewegung die Leistungskraft steigert, den Schlaf reguliert, die Konzentration verbessert und das subjektive Selbstempfinden auf eine deutlich höhere Stufe hebt.

Sportlich aktiv zu sein, gibt Ihnen das Gefühl für den eigenen Körper zurück, das bei vielen Menschen verloren gegangen ist. Die Fortschritte lassen sich mit Hilfe von modernen Testverfahren wie Herzfrequenzmessung, Lactatbestimmung oder Laborkontrollen messen. Doch schon bald werden Sie auf solche Daten verzichten können, denn durch die Schulung des eigenen Empfindens gewinnen Sie mit der Zeit einen besseren Draht zu Ihrem Körper. Regelmässige Bewegung ist der Schlüssel zu einem positiven Körpergefühl.

Deckung des Energiebedarfs:

vom Glykogen zur Fettverbrennung

Wenn Sie eine sportliche Leistung erbringen, stehen Ihrem Körper verschiedene

Energieträger, sogenannte Substrate, zur Verfügung. Diese mobilisiert er je nach Dauer und Intensität der Belastung.

Wichtigster Energielieferant ist Glykogen, doch der Speicher dieses Substrats hält auch bei geringer Intensität und ausreichender Sauerstoffversorgung nicht unendlich lange vor. Deshalb geht der Organismus des trainierten Ausdauersportlers schon frühzeitig dazu über, Fette in den Energiestoffwechsel einzuschleusen. Diese sind im Körper in fast unbegrenzter Menge vorhanden und liefern viel Energie pro Gewichtseinheit. Allerdings lassen sie sich im Gegensatz zu Kohlenhydraten nur relativ langsam mobilisieren. Aus diesem Grund setzt die Fettverbrennung ein langsames Tempo und eine konstante Belastung voraus. Ausdauertraining wie Running, Walking oder Nordic Walking eignet sich in idealer Weise, um die Fettverbrennung zu aktivieren und zu fördern.

Regelmässiges Ausdauertraining bringt

- Mit Ausdauertraining bauen Sie Stress ab: Bewegung senkt die Produktion von Adrenalin und schützt den Organismus vor den negativen Begleiterscheinungen dieser Substanz.
- Regelmässiges, dosiertes Ausdauertraining vermindert das Herzinfarktrisiko.
- Ausdauertraining wirkt vorbeugend gegen Diabetes mellitus Typ 2, die Zuckerkrankheit, die vorwiegend im Alter auftritt.
- Ausdauerbelastungen regen den Körper zur Ausschüttung von Hormonen an, die unsere Stimmung verbessern und die Motivation fördern.
- Mässig betriebenes Ausdauertraining unterstützt die Abwehrkräfte des Organismus.

Das Ausdauertraining ist das A und O im Gesundheitssport. Aber auch Kraft, Beweglichkeit und Koordination gehören dazu. Je vielseitiger die Aktivitäten, desto höher der Wirkungsgrad.

«Regelmässige
Bewegung tut mir gut.
Nach dem Training bin
ich immer aufgestellt.
Ich atme bewusster
und spüre meinen
Herzschlag. Ich fühle
mich gesünder und
stärker.»

Die Ausrüstung: Richtig angezogen losziehen

Zum Laufen braucht es keine komplizierte Ausrüstung. Wählen Sie funktionelle und bequeme Sportbekleidung. Und denken Sie vor allem an Ihre Füsse, bevor Sie sich auf die Socken machen: Die Freude am Laufen beginnt mit dem geeigneten Schuh.

Die Auswahl in den Bereichen Sportbekleidung und Sportschuhe ist gross wie nie zuvor. Lassen Sie sich bei der Wahl eher von funktionellen Kriterien leiten als von modischen Gesichtspunkten. Bekleidung und Schuhe sollen in erster Linie bequem sein, gut sitzen und Ihren individuellen Bedürfnissen entsprechen. Wenn Sie mit Ihrem Outfit beim Laufen eine gute Figur machen, umso besser.

Bei Neuanschaffungen empfiehlt es sich in jedem Fall, ein Fachgeschäft aufzusuchen und sich beraten zu lassen.

Die Bekleidung: Schutz und Tragekomfort durch Funktionalität

Beim Laufen im Freien kommen Sie ins Schwitzen. Zudem sind Sie je nach Witterung Hitze, Kälte und Nässe ausgesetzt. Vor Überhitzung und Unterkühlung schützt Sportbekleidung aus atmungsak-

tiven Mikrofasern. Tragen Sie gemäss dem bewährten Zwiebelprinzip mehrere Schichten übereinander, zum Beispiel ein Funktionsshirt und darüber eine leichte Laufjacke. Bei winterlichen Temperaturen sorgen Handschuhe, Stirnband oder Mütze dafür, dass möglichst wenig Körperwärme verloren geht.

Die Anforderungen an den Schuh: so individuell wie Sie

Die Beschaffung des richtigen Laufschuhs ist eine lohnende Investition. Richtig ist der Schuh, der Ihnen in jeder Hinsicht voll und ganz entspricht. Wichtige Entscheidungskriterien sind Fussform, Statik, Laufstil, Körpergewicht, Geschlecht und nicht zuletzt das Terrain, auf dem Sie hauptsächlich laufen. Gute Fachgeschäfte verfügen über einen Fussspiegel, ein Gerät, mit dem sich der Fuss von allen Seiten analysieren lässt.

Planen Sie für den Schuhkauf genügend Zeit ein. Tragen Sie beim Anprobieren Laufsocken und achten Sie auf genügend Zehenfreiheit (Faustregel: Schuhgrösse plus 1 cm). Laufen Sie die neuen Schuhe langsam ein, damit sie beweglicher werden und sich Ihrem Fuss noch anpassen. Am besten tragen Sie die neuen Schuhe zuerst ein paar Stunden in Ihrer Freizeit, bevor Sie damit ein Training absolvieren.

Welcher Schuh für welche Laufsportart?

Für Walking und Nordic Walking gibt es im Fachhandel spezielle Schuhe, die auf diese Laufsportarten abgestimmt sind. Grundsätzlich brauchen Sie für Ihre Lauftrainings aber einfach einen guten Lauf- oder Joggingsschuh. Er muss optimal dämpfen, stützen und führen. Ein etwas schwererer und stabilerer Laufschuh ist für Trainings generell von Vorteil. Leichte Schuhe ohne Stützelemente eignen sich nur für leichte Läufer ohne Fussprobleme.

Tip

Nehmen Sie beim Schuhkauf – sofern vorhanden – Ihren alten Sportschuh mit. Versiertes Fachpersonal kann aus der Form und der Abnutzung wichtige Informationen zu Ihrem Laufstil herauslesen.

Nordic Walking: mit den richtigen Stöcken über Stock und Stein

Wenn Sie Nordic Walking betreiben, benötigen Sie geeignete Spezialstöcke. Gute Walkingstöcke bestehen aus geräuscharmem Glasfiber-/Carbonmaterial. Sie verfügen über ergonomisch geformte Handschlaufen und spezielle Stockspitzen mit Gummiaufsätzen für das Laufen auf Asphalt.

Funktionelle Sportbekleidung, passende Schuhe und fürs Nordic-Walking-Training spezielle Laufstöcke: So sind Sie gut ausgerüstet unterwegs.

Die Trainingsintensität: Auf das richtige Mass kommt es an

Wie intensiv Sie trainieren sollen, hängt ganz von Ihrer Kondition ab. In jedem Fall bringt regelmässiges Lauftraining mehr als eine Parforce-Übung pro Woche. Das richtige Tempo haben Sie drauf, wenn Sie beim Laufen noch sprechen können.

Wenn Sie während längerer Zeit keinen Sport mehr betrieben haben, ist es wichtig, dass Sie sich in der ersten Zeit nicht überfordern. Teilen Sie Ihr Ausdauertraining in kleine Zeiteinheiten ein. Trainieren Sie lieber täglich 20 Minuten oder 3-mal wöchentlich 30 bis 40 Minuten statt am Wochenende eine oder zwei Stunden.

Ausdauer – was heisst das?

Die Sportmedizin unterscheidet zwischen aerober und anaerober Ausdauer. Mit anaerober Ausdauer ist das Dauerleistungsvermögen, das heisst die Energiegewinnung mit Sauerstoff, gemeint. Anaerobe Ausdauer bezeichnet das Stehvermögen respektive die Muskelarbeit durch Energiegewinnung ohne Sauerstoff.

Borg-Skala

Intensitätsstufe	Anstrengungsgrad	Merkmale
1	sehr leicht	sitzende Tätigkeit
2	leicht anstrengend	betontes Atmen, angenehme Belastung
3	anstrengend	beschleunigter Atem, Sprechen noch möglich
4	sehr anstrengend	schwere Atmung, Sprechen fast nicht mehr möglich
5	erschöpfend	total ausser Atem, Verkrampfung

Zu Beginn eines Lauftrainings steht immer die Förderung des Dauerleistungsvermögens, also die aerobe Ausdauer im Vordergrund. Sie sollen lange laufen können, ohne dabei eine Sauerstoffschuld einzugehen. Sie erreichen dies, wenn Sie im Trainingsverlauf zuerst die zurückgelegte Distanz und erst später die Laufgeschwindigkeit erhöhen. Richtig dosiert haben Sie die Trainingsintensität, wenn Sie nach dem Training den Eindruck haben, Sie hätten noch länger durchhalten können.

Laufen Sie beim Training nicht zu schnell und nicht zu langsam. Orientieren Sie sich am Anstrengungsgrad 2 und 3 der vereinfachten Borg-Skala (siehe links).

Ihr Laufpuls: Woran können Sie sich halten?

Für die Berechnung des individuellen Maximalpulses bietet die American Heart Association eine Richtformel an: Maximalpuls gleich Puls 220 minus Alter. Je nach Konstitution sind Abweichungen

möglich. Achten Sie deshalb immer auf Ihr subjektives Empfinden und schlagen Sie ein Trainingstempo an, das Ihrem Trainingsstand und der Tagesform entspricht. Der ideale Trainingspuls liegt zwischen 55 und 85 Prozent des Maximalpulses (Pulsfrequenz auf Seite 14).

Den Fettstoffwechsel mobilisieren Sie, wenn Sie über längere Zeit mit einem Puls trainieren, der unter 65 Prozent des Maximalpulses liegt. Ab einer Trainingsdauer von 60 Minuten und bei regelmässigen Trainings nimmt die Fettverbrennung weiter zu, was die wertvollen und limitierten Glykogenspeicher schont. Diese werden hingegen angezapft, wenn Sie im Bereich von 65 bis 85 Prozent Ihrer maximalen Herzfrequenz trainieren. Setzen Sie also auf Regelmässigkeit und verlängern Sie sukzessive die Laufdistanzen. So steigern Sie die Ausdauerfähigkeit über eine Stärkung Ihres Herzens und Ihres Atmungssystems. Nach einer gewissen Zeit laufen Sie länger, ohne zu ermüden.

Atemtechnik: Atmen Sie im richtigen Rhythmus

Für Einsteigerinnen und Einsteiger ist es wichtig, dass sie bewusst atmen. Bewusstes Atmen dient der Kontrolle der Belastungsintensität und hilft, Verkrampfungen oder Seitenstechen zu verhindern.

Als beste Atemtechnik eignet sich die kombinierte Mund- und Nasenatmung. So können Sie möglichst viel frische Luft ein- und möglichst viel verbrauchte Luft ausatmen. Der Schrittrhythmus hilft Ihnen, die richtige Laufintensität einzuschätzen. Zum Beispiel atmen Sie beim 4:4-Atem-Schritt-Rhythmus bei den ersten 4 Schritten ein und bei den folgenden 4 Schritten aus.

4:4-Atem-Rhythmus = niedrige Intensität
3:3-Atem-Rhythmus = mittlere Intensität
2:2-Atem-Rhythmus = hohe Intensität
1:1-Atem-Rhythmus = maximale Intensität

Um im Energiegleichgewicht (Steady State) zu laufen, beginnen Sie zuerst mit dem 4:4-Atem-Schritt-Rhythmus.

Pulsfrequenz: Als Faustformel gilt: 220 minus Alter = Maximalpuls

Die ideale Belastung für ein Herz-Kreislauf-Training liegt bei 65–85 % des Maximalpulses. Für die Fettverbrennung wird im Bereich von 55–65 % des Maximalpulses trainiert.

Der XCO-Trainer: Trainingshilfe für mehr Effekt

Er wurde für die Physiotherapie entwickelt und von Spitzensportlern entdeckt: Der XCO-Trainer steigert die Effektivität des Trainings und fördert das Ganzkörpertraining. Mit dieser dynamischen Trainingshilfe spielen die Muskeln Pingpong.

Wie bei Aqua-Fit und Nordic Walking waren es auch bei XCO die Spitzensportler, die den Nutzen dieses Trainingsgeräts erkannten. Kein Wunder: Der XCO-Trainer erhöht den Trainingseffekt und bezieht den ganzen Körper mit ein.

Auf den ersten Blick sieht der XCO-Trainer aus wie eine Hantel. Doch anders als die Hantel besteht er nicht aus kompakter Masse, sondern aus einer mit einem Granulat gefüllten, witterungsbeständigen Aluminiumhülse. Wenn Sie den XCO-Trainer dynamisch hin und her bewegen, schleudert die lose Schwungmasse zeitversetzt explosionsartig von einer Seite zur anderen. Dies bewirkt in der Muskulatur ein gleichzeitiges Anspannen von Spieler und Gegenspieler, wie beispielsweise Armbeuger und Armstrecker. Die Tiefenmuskulatur wird mittrainiert.

Einfache Handhabung – grosse Wirkung

Mit dem XCO-Trainer trainieren Sie während des Laufens auch die Oberkörpermuskulatur. Der Umgang mit dem Gerät ist schnell erlernt, sodass auch Einsteigerinnen und Einsteiger gut damit zurechtkommen. Wichtig ist eine saubere Bewegungsausführung, damit die Schwungmasse dynamisch hin und her geschleudert wird. Sie hören und spüren sofort, ob Sie die Bewegungen korrekt ausführen.

In der Therapie kommt der XCO-Trainer schon seit Langem zum Einsatz. Dank seiner Effizienz hat er sich in kurzer Zeit auch in der Welt des Sports etabliert. Studien weisen nach, dass die Verwendung des XCO-Trainers beim Laufen zu einem signifikanten Anstieg der Herzfrequenz und der Sauerstoffaufnahme führt. Sie zeigen ausserdem, dass der Kalorienverbrauch um

bis zu 33 Prozent gesteigert werden kann, denn die gesteigerte Intensität kurbelt die Kohlenhydrat- und Fettverbrennung an.

Erfolgsrezept gegen Rückenschmerzen

Rückenbeschwerden, insbesondere Schmerzen im Kreuz, sind in vielen Fällen auf eine geschwächte Muskulatur zurückzuführen. Die Arbeit mit dem XCO-Trainer verschafft Linderung und beugt vor. Denn mit diesem Trainingsgerät beziehen Sie beim Laufen Schultergürtel, Arme, Nacken, Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule, schräge und seitliche Bauchmuskulatur sowie Taille ins Training mit ein. Der ganze Körper wird mobilisiert.

Wenn Sie vorwiegend in sitzender Position arbeiten, können Sie mit dem XCO-Trainer das Bewegungsdefizit im Lendenwirbelsäulenbereich ausgleichen. Neben der Lockerung und Kräftigung dieser Zone tritt fast automatisch eine Entspannung im Nacken-, Schulter- und Brustbereich ein.

- ... ermöglicht ein effektives Ganzkörpertraining unter Einbezug von Armen, Schultern, Bauch und Rücken während des Laufens
- ... löst Verspannungen
- ... ist individuell dosierbar
- ... verbessert das Rhythmusgefühl und den Laufstil
- ... schult die Körperwahrnehmung
- ... bietet akustische Trainingskontrolle
- ... intensiviert die Fettverbrennung
- ... wirkt körperstraffend
- ... bietet unzählige Varianten für Gymnastikübungen
- ... eignet sich für den Outdoor- und Indoor-Einsatz, für Einzel- und Gruppentrainings
- ... ist eine anerkannte Therapieform

«Beim XCO-Trainer fasziniert mich die Dynamik, der beschwingte Rhythmus. Das setzt noch mehr Energie frei und macht richtig Spass. Eine ideale Trainingsabwechslung.»

Running: Finden Sie Ihren Laufstil

Selbst ein moderates Lauftraining verlangt dem Körper mehr ab, als wenn Sie einfach ein paar Schritte vor die Haustür machen. Die richtige Lauftechnik stellt sicher, dass Sie Ihre Kraft optimal einsetzen und Verletzungen vermeiden.

Der richtige Bewegungsablauf sorgt dafür, dass Sie ökonomisch, das heisst energiesparend, laufen und sich vor Verletzungen schützen. Der Laufstil hängt zu einem Teil auch vom individuellen Körperbau ab, die Lauftechnik lässt sich aber in jedem Fall verbessern.

Ziel ist es, den natürlichen Laufstil zu finden. Dieser orientiert sich daran, wie der Mensch barfuss auf einem Naturboden wie Rasen oder Sand laufen würde. Dabei zeigt sich, dass nicht der Fersen-, sondern der Vorfusslauf dem natürlichen Bewegungsablauf entspricht. Tatsächlich schont der Ballen- oder Mittelfusslauf den Bewegungsapparat besser als das Abrollen über die Fersen. Dieser natürliche Laufstil ist auch beim Laufen in Schuhen anzustreben.

Wer schon seit Jahren über die Fersen abrollt und keine Beschwerden hat, braucht allerdings nicht umzustellen. Der Wechsel vom Fersen- zum Ballenläufer ist vor allem dann nicht einfach zu bewerkstelligen, wenn zwischen Körpergewicht und der Wadenmuskulatur ein Missverhältnis besteht. Übergewichtige Läufer sollten deshalb zuerst abnehmen und mit spezifischem Krafttraining wie beispielsweise Seilspringen die Wadenmuskulatur aufbauen, bevor sie den Wechsel auf den Ballen- oder Mittelfusslauf angehen.

Die Grundsätze der gesundheitsgerechten Lauftechnik

Viele Menschen entdecken erst relativ spät ihre Liebe zum Laufen. Oft fehlt ihnen dann das natürliche motorische Grundverhalten, das ihnen im Laufe



des bewegungsarmen Lebens abhanden gekommen ist.

So finden Sie zum natürlichen Laufstil zurück:

Führen Sie Laufbewegungen zielgerichtet aus.

Sämtliche Bewegungen von Armen, Beinen, Kopf und Rumpf dienen der geradlinigen Fortbewegung. Seitlich gerichtete Impulse, zum Beispiel Rotationsbewegungen des Rumpfes oder ausschweifende Armbewegungen, kosten unnötig Kraft.

Halten Sie den Kopf aufrecht.

Die Kopfsteuerung ist ein wesentliches Prinzip des natürlichen Laufstils, denn die Kopfhaltung beeinflusst die gesamte Körperhaltung. Achten Sie in erster Linie auf eine gerade, aufrechte, aber entspannte Haltung von Kopf und Halswirbelsäule.

Halten Sie den Rumpf aufrecht.

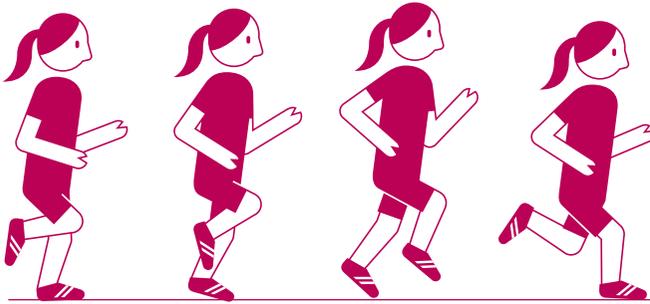
Laufen Sie in aufrechter Haltung mit gestreckter Wirbelsäule. So haben die Lungen, das Herz und die grossen Blutgefässe genügend Raum. Zudem schont die aufrechte Haltung den Rücken.

Achten Sie auf die Armführung.

Die Armbewegungen dienen der Balance und gleichen Rotationsbewegungen des Rumpfes aus. Sie sollten aber möglichst wenig Energie verbrauchen. Drehpunkt ist die horizontale Achse durch das Schultergelenk. Halten Sie das Ellbogengelenk konstant in rechtwinkliger Position. Handgelenke und Hände sind entspannt. Ellbogen und Hände bewegen sich praktisch nicht.

Kontrollieren Sie Füsse und Schritte.

Setzen Sie die Füsse geradlinig in der Laufrichtung auf. Der Schritt sollte zügig, aber nicht zu gross sein.



Laufen im Gelände

Wenn Sie bergauf laufen, verkürzen Sie je nach Grad der Steigung den Schritt und intensivieren den Fussabdruck. Die Arme schwingen kräftig mit. Der Oberkörper ist dabei etwas weiter nach vorne geneigt als beim Laufen in der Ebene.

Beim Bergablaufen rutschen Sie in den Schritt hinein, statt den Schwung bei jedem Schritt abzubremesen. Neigen Sie den Oberkörper leicht zurück. Setzen Sie den Fuss flach mit dem Aussenrand auf. Vermeiden Sie forciertes Abrollen über die Ferse.

Running mit dem XCO-Trainer: Darauf sollten Sie achten

- Beginnen Sie mit gemässigtem Tempo.
- Setzen Sie den Fuss bei leicht gebeugtem Knie auf.

- Üben Sie das gesunde Fussabrollverhalten: Setzen Sie möglichst über Mittel- oder Vorfuss auf.
- Laufen Sie aufrecht und bringen Sie die Hüfte nach vorne.
- Fixieren Sie die Ellenbogen etwa im rechten Winkel, die Handgelenke befinden sich in Neutralstellung.
- Lassen Sie die Arme locker und parallel zum Körper gegengleich mitschwingen. Führen Sie die Schwünge höchstens bis Augenhöhe und ohne Kreuzen aus.
- Führen Sie die Bewegungen von den Schultern her aus und lassen Sie diese locker hängen.
- Halten Sie den Brustkorb geöffnet.
- Blicken Sie nach vorne und halten Sie Kopf und Nacken aufrecht.
- Nehmen Sie eine aktive Körperspannung ein.
- Geniessen Sie den Rhythmus und führen Sie die Bewegung gleichmässig aus.

Walking: Richtig locker läufst rund

Schnelles Gehen zählt zu den sanften Laufsportarten. Mit Walking können Sie ausgezeichnete Trainingsresultate erzielen, ohne dass Sie sich total verausgaben müssen. Wichtig ist, dass Sie regelmässig walken und beim Laufen Spass haben.

Die meisten Menschen walken von Zeit zu Zeit, ohne sich dessen bewusst zu sein. Zum Beispiel, wenn sie sich verspätet haben und eiligen Schrittes unterwegs sind. Sie schlagen damit automatisch ungefähr das richtige Walking-Tempo an.

Walking ist schnellstmögliches entspanntes, rhythmisches Gehen. Mit einem sinnvoll aufgebauten Walking-Training erzielen Sie einen beachtlichen Effekt für Ihren Körper. Wenn Sie sich an die wichtigsten Grundregeln halten, genießen Sie Walking ohne Beschwerden:

Walken Sie lustvoll.

Vermeiden Sie Anspannungen oder übermässige Kraftanstrengung.

Atmen Sie bewusst und regelmässig.

Lassen Sie die verstärkte Atmung zu und konzentrieren Sie sich auf einen tiefen

und natürlichen Atemfluss. Finden Sie Ihren eigenen, an die Schrittfrequenz angepassten Rhythmus.

Führen Sie die Fussarbeit kontrolliert aus.

Rollen Sie die Füsse von der Ferse über die Zehenspitze ab. Stossen Sie mit der Grosszehe kräftig ab. Setzen Sie dafür gezielt Ihre Wadenmuskulatur ein. Und denken Sie daran: Beim Walken hat ein Fuss immer Bodenkontakt.

Schonen Sie die Knie.

Vermeiden Sie gestreckte Knie beim Aufsetzen der Füsse.

Achten Sie auf die Armführung.

Winkeln Sie die Arme konstant in einem Winkel von 90 Grad an und lassen Sie sie mitschwingen. Bewegen Sie sich dabei möglichst natürlich und rhythmisch. Schwenken Sie die Arme immer in Lauf-



1

2

richtung. Die Armarbeit bestimmt den Schrittrhythmus.

bleiben Sie entspannt.

Dies gilt insbesondere für die Schulter-, Gesäß- und Bauchmuskulatur. Walken soll ein Genusserlebnis sein und nicht Schwerstarbeit.

Halten Sie sich aufrecht.

Richten Sie sich auf, schauen Sie geradeaus. Halten Sie den Kopf und die Brust hoch, ohne die Schultern hochzuziehen.

Walking im Gelände

1 Wenn Sie bergauf walken, verkürzen sich die Schritte je nach Grad der Steigung. Treten Sie mit den Füßen kräftig auf. Lassen Sie die Arme mitschwingen. Der Oberkörper ist dabei etwas weiter nach vorne geneigt als beim Walken in der Ebene.

2 Bergab walken Sie in leichter Rücklage und mit kürzeren Schritten. Bremsen Sie den Aufprall bewusst ab. Setzen Sie die Arme nur locker ein. Walken Sie abwärts immer langsam und mit gebeugten Knien.

Walking mit dem XCO-Trainer: Darauf sollten Sie achten

Walking bringt den ganzen Körper auf Touren. Wenn Sie dabei den XCO-Trainer einsetzen, steigern Sie den Trainingseffekt markant, denn mit diesem Trainingsgerät wird Walking zum Ganzkörpertraining: Sie trainieren Arme, Schultern, Bauch und Rücken mit.

Walking mit dem XCO-Trainer verbessert die Stabilität, Flexibilität und Koordination des ganzen Körpers. Wichtig ist eine saubere Bewegungsausführung:

-
- Halten Sie den Rücken gerade.
 - Halten Sie die Arme stets etwa im rechten Winkel gebeugt.
 - Schultern und Schulterblätter bleiben locker und entspannt.
 - Schauen Sie geradeaus und halten Sie Kopf und Nacken entspannt aufrecht.
 - Der Brustkorb ist geöffnet, das Brustbein leicht angehoben. Stellen Sie eine aktive Körpervorspannung ein.
 - Die Hüften bewegen sich von hinten nach vorne, ohne übertriebene oder übermäßige Auf-, Ab- oder Seitwärtsbewegungen.
 - Halten Sie den XCO-Trainer locker in der Hand und schwingen Sie die Hände hüftbreit zum Brustbein, ohne zu kreuzen.
 - Hüfte, Knie und Fussgelenk bleiben beim kräftigen Abstoß fast vollständig gestreckt, das Knie des Spielbeins ist leicht gebeugt.
 - Ziehen Sie den Körper mit der hinteren Oberschenkel- und der Gesässmuskulatur nach vorne, nicht nach oben.
 - Die Ferse berührt den Boden mit nach oben zeigenden Fussspitzen. Dabei beträgt der Aufsetzwinkel des Fusses maximal 45 Grad. Die Füße treten in einer möglichst geraden Linie auf.

Nordic Walking: Mehr Schwung mit Stöcken

Nordic Walking wurde von den Elitelangläufern erfunden, die mit den Stöcken ihre Sommertrainings absolvieren. Bei dieser modernen Laufsportart trainiert der ganze Körper mit. Kein Wunder, ist sie bei Jung und Alt populär.

Nordic Walking verbindet die Vorteile von Walking und Skilanglauf: Mit Nordic Walking betreiben Sie ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit maximaler Trainingswirkung. Sie setzen dabei die Bauch-, Schulter-, Brust-, Arm- und Rückenmuskulatur bewusst ein und kräftigen während des Laufens auch diese Partien.

Die Technik des Nordic Walking ist relativ einfach zu erlernen. Im Vordergrund steht der wirkungsorientierte Einsatz der Stöcke.

Beginnen Sie langsam.

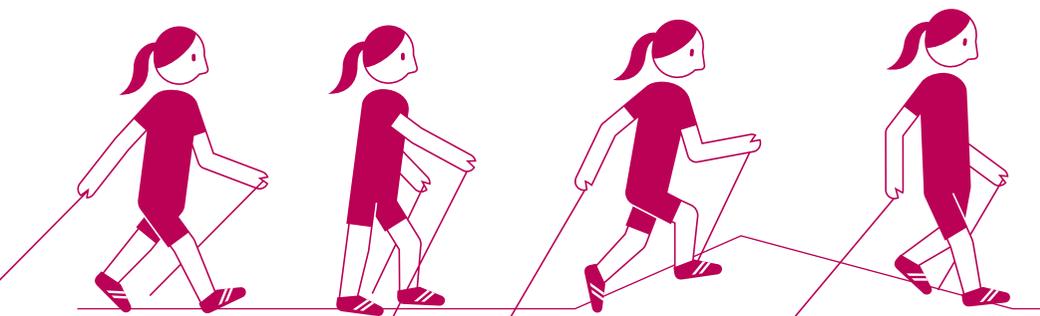
Starten Sie im Schrittempo und ziehen Sie am Anfang die Stöcke einfach hinter sich her. Steigern Sie den Armeinsatz sukzessive. Heben Sie die Arme immer weiter an, bis der Stock so weit nach vorne schwingt, dass die Stockspitze am Boden greift.

Halten Sie die Stöcke in der richtigen Neigung.

Die Stöcke sollten beim Laufen immer nach hinten zeigen und ungefähr unter dem Körperschwerpunkt aufsetzen. Wichtig: Versuchen Sie die Spannung im Oberkörper möglichst lange zu halten, bis der Stock den Boden wieder verlässt und sie ihn erneut nach vorne schwingen.

Üben Sie die dynamischen Handbewegungen ein.

Umfassen Sie den Stockgriff beim Aufsetzen fest, aber nicht verkrampt. Wenn Sie den Stock nach hinten stossen, ist Ihre Hand leicht geöffnet und die Handmuskulatur entspannt. Die Kraftübertragung auf den Stock soll hauptsächlich über die Handschlaufen erfolgen. Sie führen ähnliche Handbewegungen aus, wie Sie einen Tennisball abwechselnd zusammendrücken und loslassen würden.



Wählen Sie die angemessene Schrittlänge.

Beim Nordic Walking schreiten Sie weiter aus als beim Walken ohne Stöcke. Neigen Sie während des Laufens den Körper leicht nach vorne.

Nordic Walking im Gelände

Bergauf bringen Sie den Körper etwas mehr in Vorlage. Verstärken Sie die Armarbeit. So verlagern Sie mehr Leistung auf die Kniesehnen und die Wadenmuskulatur, und Sie können die Schrittlänge beibehalten.

Bergab verkürzen Sie die Schrittlänge und halten den Körperschwerpunkt möglichst tief. Die Knie bleiben ständig leicht gebeugt. Während der Abstossphase ist das hintere Bein nie gestreckt. Das Gewicht wird zwischen Ferse und Stock verteilt. Je mehr Druck Sie auf den Stock ausüben, desto weniger Gewicht muss das belastete Bein tragen.

Bremsen Sie mit Hilfe der Beine und durch eine aufrechte Haltung. Setzen Sie die Stockspitze hinter dem Körper auf. Das Wichtigste für eine maximale Entlastung der Muskulatur und der Gelenke beim Abwärtslaufen ist das synchrone Auftreffen von Stock und Standbein.

Nicht zur Nachahmung empfohlen:

- Die Ellbogen bleiben auf Körperhöhe. Die Arme schwingen zu wenig nach vorn.
- Die Ellbogen bleiben auf Körperhöhe. Die Arme stossen nicht weit genug nach hinten.
- Der Stock setzt zu steil oder vor dem Körper auf.
- Der Stockgriff wird während des gesamten Bewegungsablaufs fest umklammert.
- Der Stock setzt beim Abwärtslaufen vor dem Körper auf. Der natürliche Bewegungsablauf wird gestört.
- Das Abstossbein wird beim Abwärtslaufen gestreckt und die Hüfte zu stark nach oben katapultiert. Unterstützt durch das Gefälle entsteht eine lange «Flugphase», die in einen harten Aufprall mündet.

Ökonomischer Laufstil: Laufen im Energiesparmodus

Der haushälterische Umgang mit Energie ist auch im Laufsport angesagt. Denn mit einem ökonomischen Laufstil steigern Sie Ihre Leistung. Der Trick liegt in der Koordination der Bewegungen. Willkommen in der Laufschule.

Zu einem ausgewogenen Lauftraining gehört der Entwicklung eines ausgeprägten Körper- und Bewegungsgefühls. Das geeignete Mittel dazu sind Übungen zur Verbesserung der Körperkoordination, die zu natürlichen Bewegungsabläufen führen. Die Koordinationsübungen sind im Laufschulprogramm zusammengefasst und bilden die Voraussetzung für einen ökonomischen Laufstil.

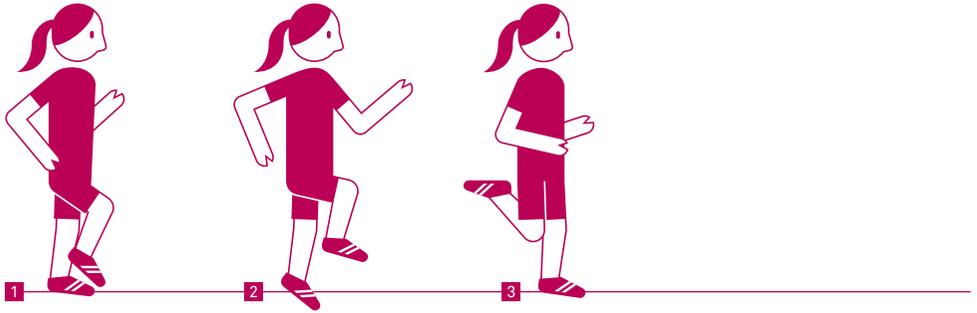
Mit dem Laufschulprogramm trainieren Sie den ökonomischen Umgang mit Energie. Ziel ist, dass Sie beim Laufen Energie sparen und so mit weniger Energie weiter und schneller laufen können.

Das Laufschulprogramm: Ausführung und Dosierung

Das Laufschulprogramm besteht aus verschiedenen Übungen, die Sie in Ihr Run-

ning-, Walking- oder Nordic-Walking-Training integrieren können.

- Führen Sie die Übungen des Laufschulprogramms während des Lauftrainings, nach dem Einlaufen, nach Stretching-Übungen oder im Anschluss an ein Krafttraining durch.
- Absolvieren Sie das Laufschulprogramm nie in ermüdetem Zustand.
- Wählen Sie für die Übungen eine flache Strecke mit ebenem und weichem Untergrund, zum Beispiel einen Waldweg, eine gemähte Wiese oder eine Kunststoffbahn. Einsteigerinnen und Einsteiger führen jede Übung über eine Distanz von 10 bis 20 Metern durch, Fortgeschrittene können die Strecke bis auf 40 Meter ausdehnen.
- Wiederholen Sie jede Übung 1 bis 3 Mal. Versuchen Sie jeweils gegen den Schluss einer Übung die Kadenz zu steigern. Achten Sie aber stets darauf,



dass Sie die Bewegungen korrekt ausführen.

- Beschliessen Sie das Laufschulprogramm mit 3 bis 5 Steigerungsläufen über etwa 100 Meter. Steigern Sie während des Laufens das Tempo. Richten Sie den Blick stets geradeaus und unterstützen Sie den ökonomischen Bewegungsablauf oder die Beinarbeit mit kräftiger Armarbeit.

Laufschulprogramm Running

1 Fussgelenkarbeit

In kleinen Schritten mit hoher Frequenz traben und aus dem Fussgelenk kräftig abdrücken. Die Fussspitze möglichst wenig vom Boden abheben. Das Knie des Standbeins bleibt gestreckt.

2 Kniehebelauf (Skipping)

In aufrechter Haltung traben. Knie abwechselungsweise bis in die Horizontale anheben, das andere Bein durchstrecken. Nicht mit dem Oberkörper zurücklehnen.

3 Anfersen

Leicht traben, die Fersen zum Gesäss hochschlagen, sodass der Oberschenkel senkrecht steht. Varianten: Abwechslungsweise links/rechts oder nur links, dann nur rechts usw.

Steigerungslauf

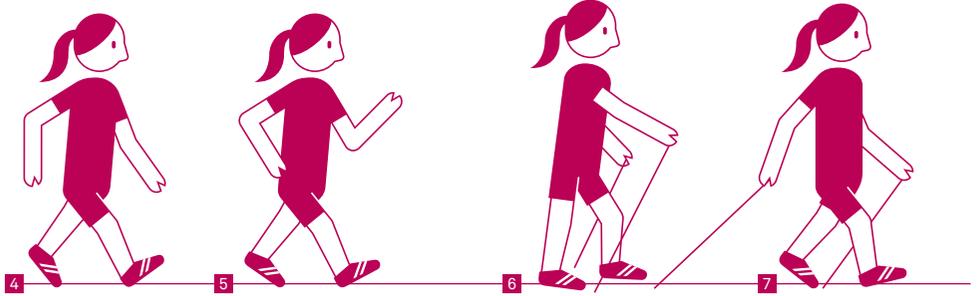
Langsam beginnen, um sämtliche Funktionen (Kopf- und Armhaltung, Fussgelenk usw.) kontrollieren zu können. Nach etwa 25 Metern jeweils in den nächsten Gang «schalten». Länge etwa 100 Meter. Locker bleiben.

Barfusslaufen

Regelmässig barfuss gehen oder laufen (Wiese/Sandstrand) ist eine der effizientesten Trainingsformen für Kraft und Koordination. Übertreiben Sie das Barfusslaufen nicht, wenn Ihre Füsse solche Belastungen nicht mehr gewöhnt sind.

Sämtliche Übungen können auch mit dem XCO-Trainer ausgeführt werden.

«Manchmal reizt es mich, meine Grenzen aus-zuloten. Aber mit der Zeit habe ich gelernt, auf meinen Körper zu hören, und spüre es, wenn ich das Tempo etwas zurücknehmen muss.»



Laufschulprogramm Walking

4 Fussgelenkarbeit

Lassen Sie die Arme gestreckt und konzentrieren Sie sich auf kleine Schritte. Rollen Sie beim Schreiten bewusst über die Ferse ab und stossen Sie mit den Grosszehenballen kräftig ab.

Arm-Bein-Koordination

Lassen Sie die Arme gestreckt. Schwingen Sie beide Arme gleichzeitig nach hinten und vorne, während Sie ganz normal walken.

5 Armarbeit

Halten Sie die Arme in einem korrekten rechten Winkel. Schwingen Sie die Arme kräftig mit und konzentrieren Sie sich darauf, dass die Ellbogen weit nach hinten ausschlagen. Der rechte Winkel muss während des ganzen Bewegungsablaufs erhalten bleiben.

Laufschulprogramm Nordic Walking

6 Arm nach vorne

Laufen Sie mit vollständig gestreckten Armen und führen Sie diese weit nach vorn. Sie spüren, wie Ihre Rückenmuskulatur arbeitet.

7 Arm nach hinten

Konzentrieren Sie sich auf ein übertriebenes Nach-hinten-Stossen des Stocks. Strecken Sie dabei den Arm fast vollständig.

Hände

Gehen Sie mit geöffneten Händen. Lassen Sie den Stock in die richtige Stellung mit dem richtigen Aufsetzwinkel schwingen.

Stretching: Ihrer Muskulatur zuliebe

Ob Running, Walking oder Nordic Walking: Zu jedem Lauftraining gehören Dehnübungen. Sie erhöhen die Beweglichkeit, fördern die Regeneration und verbessern die Grundspannung der Muskeln. Als Belohnung gibt es ein gutes Körpergefühl.

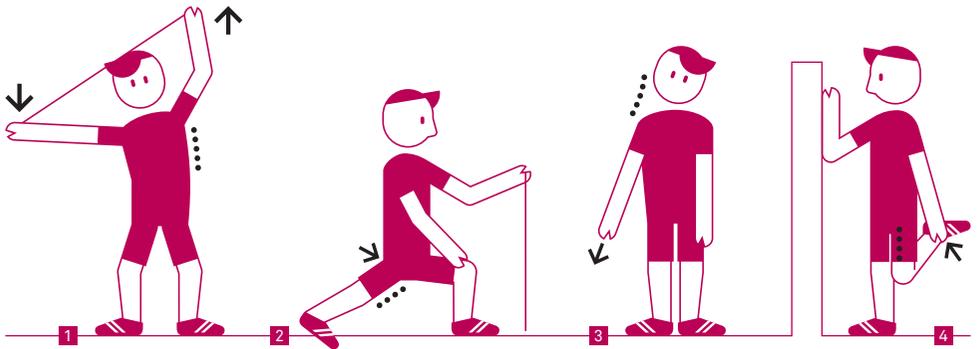
Beweglichkeit ist eine unabdingbare Voraussetzung, um sich natürlich und effizient zu bewegen. Dehnübungen fördern die Beweglichkeit. Vor allem am Ende eines Trainings ist es wichtig, dass Sie die aufgewärmte Muskulatur dehnen. Stretching hilft, Muskelverhärtungen vorzubeugen und Verkürzungen zu vermeiden. Mit dem Dehnen von verkürzten Muskeln erzielen Sie bereits einen Kraftgewinn des Gegenmuskels (Antagonist).

Stretching ist nicht nur eine wichtige Ergänzung im Trainingsprogramm, es hilft auch im Alltag gegen Verspannungen und Haltungsschäden.

Stretching: Ausführung und Dosierung

- Führen Sie Stretching-Übungen immer nur im aufgewärmten Zustand aus.
- Nehmen Sie die korrekte Ausgangsstellung ein. Dehnen Sie die Muskeln, die Sie dehnen wollen, langsam und kontinuierlich.
- Forcieren Sie nicht, wippen Sie nicht.
- Halten Sie die Position pro Seite mindestens 30 Sekunden, damit die Muskelspannung abgebaut werden kann.
- Atmen Sie ruhig und regelmässig. Vermeiden Sie Pressatmung.
- Konzentrieren Sie sich auf die jeweilige Muskelgruppe.

«Beim Laufen ziehen
Bilder aus meinem
Leben an mir vorbei. Die
Eltern, die Schule,
meine erste Wohnung...
Manchmal fallen mir
Sachen ein, an die ich
mich sonst vielleicht nie
erinnert hätte.»



Dehnübungen

1 Seitliche Rumpfmuskulatur

Ausführung: Hüftbreit stehen, Knie leicht gebeugt, Oberkörper zur Seite neigen, gestreckten Arm über Kopf zur Seite neigen.

Variante: mit/ohne Stöcke.

Hinweis: Oberkörper nicht abdrehen, mit Becken nicht ausweichen.

2 Hüftbeugemuskulatur

Ausführung: Schrittstellung, Füße versetzt parallel hinter einander, Oberkörper aufrecht. Langsames Verschieben des Beckens nach vorn.

Hinweis: Weit nach vorn gezogener Ausfallschritt (rechter Winkel). Eventuell auf vorderem Bein abstützen.

Variante: mit/ohne Stöcke.

3 Schulter-Nacken-Muskulatur

Ausführung: Aufrechte Haltung, Kopf zur Seite neigen (rechtes Ohr zur rechten Schulter), linke Handfläche nach unten stossen.

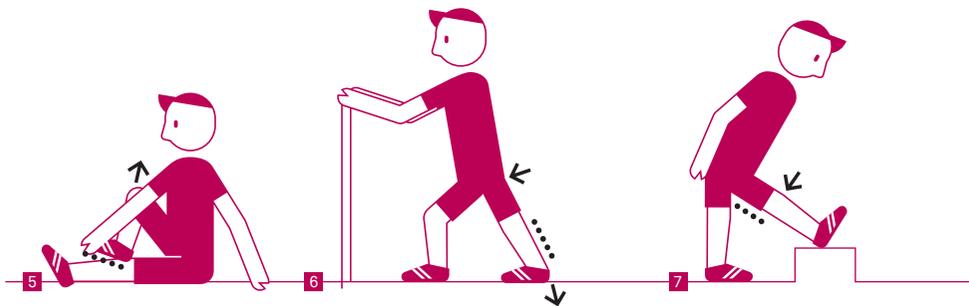
Hinweis: Oberkörper aufrecht halten, linke Schulter unten lassen.

Intensivierung: Mit rechter Hand den Kopf sanft in vermehrte Dehnung ziehen.

4 Vordere Oberschenkelmuskulatur

Ausführung: Einbeinstand mit Stützhilfe an Wand oder Baum, Ferse mit Halten oberhalb Fussgelenk gegen Gesäss ziehen, Standbein leicht gebeugt. Hüfte nach vorne schieben.

Hinweis: Hohlkreuz vermeiden, Knie bleiben zusammen.



5 Fussmuskulatur

Ausführung: Sitzend die Zehen gegen den Fussrücken ziehen, bis über die ganze Fusssohle ein Zug zu verspüren ist.

6 Wadenmuskulatur

Ausführung: Schrittstellung, Füße versetzt parallel, vorderes Bein leicht gebeugt, hintere Ferse auf den Boden drücken und Körper gleichmässig nach vorne schieben.

Variante: Sich auf Stöcke stützen oder gegen Wand/Baum drücken.

Hinweis: Gerader Rücken, durch Biegen des hinteren Knies wird die tiefe Wadenmuskulatur gezielt gedehnt.

7 Hintere Oberschenkelmuskulatur

Ausführung: Ein Bein auf eine erhöhte Unterlage stellen, leicht im Kniegelenk gebeugt, Oberkörper nach vorne neigen.

Hinweis: Rücken gerade halten. Beine hüftbreit, Füße versetzt parallel.

Krafttraining: Halten Sie sich in Form

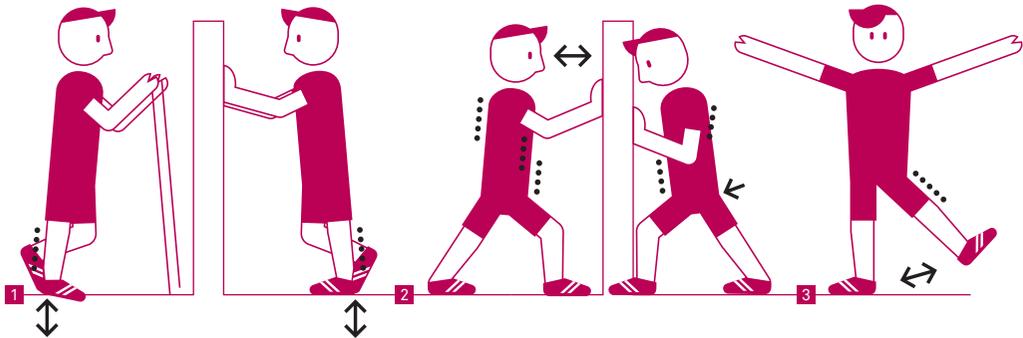
Krafttraining verwandelt Körperfett in Muskeln. Wenn Sie Ihr Lauftraining jeweils mit einigen Kraftübungen ergänzen, spüren Sie, wie Ihre Leistungsfähigkeit ständig zunimmt. Geräte braucht dazu nicht unbedingt. Nur ein bisschen Willen.

Kräftigungsübungen ergänzen Ihre Lauftrainings in idealer Weise. Trainieren Sie Ihre Muskulatur mit der gleichen Regelmässigkeit, wie Sie laufen. Regelmässiges Krafttraining erhöht Ihre Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft, verbessert Ihre Körperhaltung und beugt gegen Rückenbeschwerden vor. Zudem verleiht Krafttraining ein gutes Körpergefühl, das sich auch positiv auf die Psyche auswirkt.

Im Gesundheitssport eignen sich Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht besonders gut. Empfehlenswert ist die Kombination von Kraftübungen mit Stretching, indem Sie den einen Muskel dehnen, bevor Sie den Gegenmuskel, den Antagonisten, kräftigen.

Krafttraining: Ausführung und Dosierung

- Betreiben Sie Krafttraining immer erst nach dem Aufwärmen.
- Trainieren Sie Ihre Muskeln 1 bis 2 Mal pro Woche. Je nach Kondition wiederholen Sie jede einzelne Übung 10 bis 30 Mal. Dies entspricht einer Serie. Führen Sie je Übung 2 bis 3 Serien durch und legen Sie zwischen den einzelnen Serien jeweils eine Pause von 20 bis 30 Sekunden ein.
- Führen Sie die Kraftübungen langsam und korrekt aus. Wenn Sie es nicht mehr schaffen, die Bewegungsabläufe sauber auszuführen, brechen Sie die Serie ab.
- Schliessen Sie das Krafttraining mit einem leichten Auslaufen und ein paar Stretching-Übungen ab. So kann sich der Körper schneller wieder erholen.



Kraftübungen

1 Wadenmuskulatur

Ausführung: Hüftbreit stehen, Füße parallel, von der Ferse in den Zehenstand.

Hinweis: Gewicht auf Grosszehenballen. Bei gebeugten Knien wird der kleine Wadenmuskel trainiert.

Intensivierung: Gleiche Übung auf einer Treppe, Fersen in den Überhang. Auch einbeinig durchführbar, mit oder ohne Festhalten an der Wand bzw. Abstützen auf den Stöcken.

2 Ganzkörper (Rumpf, Schultergürtel)

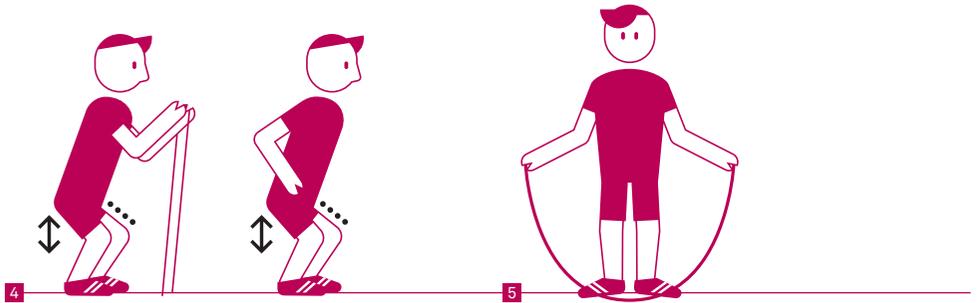
Ausführung: Schrittstellung, Füße versetzt parallel, abstützen an Wand oder an einem Baum, gerade Linie von der Ferse des hinteren Beins entlang dem Rücken bis zum Kopf. Kraftentwicklung entsteht durch Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein.

Hinweis: Körper als Ganzes vorschieben und Spannung einige Sekunden aufrecht erhalten. Hände sind leicht nach innen gedreht.

3 Äussere Hüftmuskulatur

Ausführung: Aufrechter Einbeinstand, Fuss leicht nach aussen drehen und Bein langsam abspreizen, zurückführen, ohne abzustellen.

Hinweis: Das Becken nicht abdrehen. Länge der Wirbelsäule bleibt immer gleich (nicht einsacken).



4 Vordere Oberschenkelmuskulatur

Ausführung: Hüftbreit stehen, Füße leicht auswärts gedreht, aufrechte Haltung; langsam Knie beugen und strecken, den Rücken leicht nach vorne neigen.

Hinweis: Knie nicht ein- oder auswärts abdrehen und nicht über die Fussspitze hinaus führen. Beine nie ganz strecken.

Intensivierung: Übung einbeinig durchführen.

Fussmuskulatur

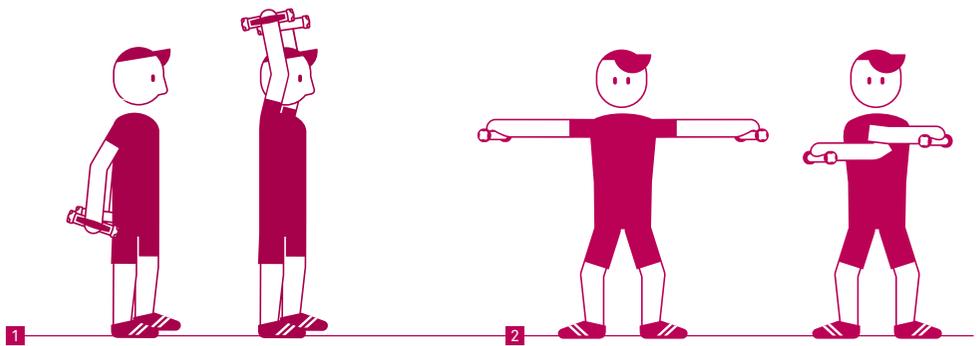
Die Fussmuskulatur lässt sich zeitsparend vor dem Fernseher oder während des Lesens kräftigen. Ideal sind zum Beispiel Balanceübungen auf dem Boden oder einem Fusskreisel sowie Greifübungen mit einem Tuch oder einem kleinen Ball.

5 Seilspringen

Seilspringen kräftigt vor allem die Unterschenkelmuskulatur. Zudem ist Seilspringen eine ideale Trainingsform, um auf einen aktiven Vorderfussabdruck umzustellen, denn dieses Training fordert und fördert die Muskulatur, die beim Vorfusslaufen eingesetzt werden muss.

- Wärmen Sie den Körper vor dem Seilspringtraining auf.
- Beginnen Sie in der ersten Trainingswoche mit 5 bis 10 Springeinheiten zu je 20 bis 30 Sekunden.
- Legen Sie dazwischen jeweils eine Stretching-Pause ein.
- Steigern Sie das Training kontinuierlich über 4 bis 5 Wochen, bis Sie 10 bis 20 Minuten intervallmässig seilspringen können.

«Der Körper ist ein sensationeller Organismus. Das wird mir beim Laufen so richtig bewusst. Blut, Atmung, Glieder, Muskeln: Wie all diese Systeme zusammenspielen, das ist schon fantastisch.»



Kraftübungen mit dem XCO-Trainer

Der XCO-Trainer ist ein hervorragendes Hilfsmittel für eine Vielzahl von Kraftübungen. Der Vorteil liegt darin, dass Sie die Muskeln mit dem XCO-Trainer nicht nur in ein- und zweidimensionalen Bewegungsabläufen trainieren, sondern im natürlichen Bewegungsumfang. Zudem verbessert die Schwungmasse im XCO-Trainer die Beweglichkeit der Gelenke.

Passen Sie die Belastungsintensität Ihrem natürlichen Bewegungsspielraum an. Sie sollten auf keinen Fall Schmerzen verspüren. Starten Sie jede Übung in korrekter Ausgangsposition, stabilisieren Sie den Rumpf und führen Sie die Bewegung aus. Achten Sie auf die Akustik: Nur wenn Sie die Übung korrekt ausführen, ist das Geräusch des Granulats im XCO-Trainer hörbar.

1 Doubleimpact in schulterbreitem Squat

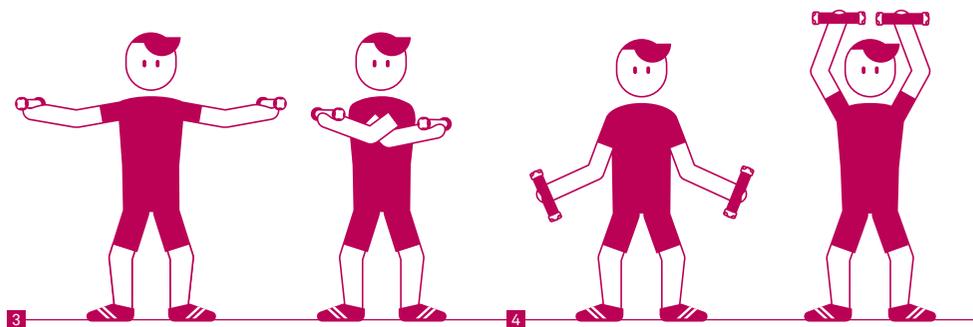
Start auf Beckenhöhe, aus der leichten Hocke die XCO-Trainer dynamisch nach oben schleudern und wieder zurückbewegen. Dabei den Oberkörper aufrichten und die Arme strecken, aber nicht in die Endstreckung bringen. Gesäss anspannen.

Wirkungsbereich: Bein-, Arm- und Rückenmuskulatur

2 Frontcross

Grätschstellung, Knie leicht gebeugt, die Fußspitzen zeigen leicht nach aussen, Gesäss anspannen. Start auf Schulterhöhe, die Handflächen zeigen nach unten. Die XCO-Trainer beidseits vom Körper weg schleudern und sofort wieder zurückbewegen.

Wirkungsbereich: Schulter- und Brustmuskulatur



3 Frontcross aussenrotiert (Supinationsgriff)

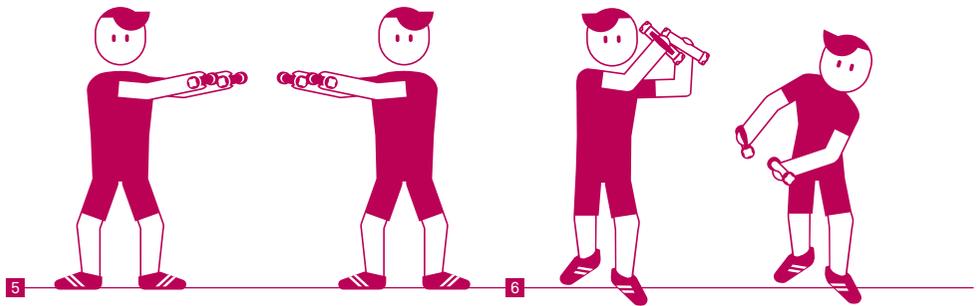
Ausgangsposition wie Frontcross. Start auf Schulterhöhe, die Handflächen zeigen nach oben. Die XCO-Trainer beidseits vom Körper weg schleudern und sofort wieder zurückbewegen.

Wirkungsbereich: Schulter- und Brustmuskulatur

4 Hampelmann

Tiefe Grätschstellung, Knie leicht gebeugt, die Fussspitzen zeigen leicht nach außen, Gesäss anspannen. Start mit beiden XCO-Trainern auf Oberschenkelhöhe. Die XCO-Trainer dynamisch zu beiden Seiten kreisförmig nach oben schleudern und den Oberkörper aufrichten. Die Arme strecken, aber nicht in die Endstreckung bringen.

Wirkungsbereich: Oberschenkel-, Rücken- und Schultermuskulatur



5 Twist

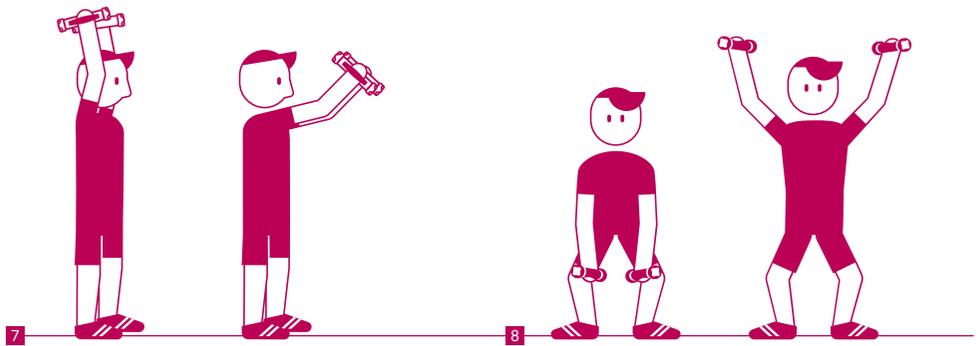
Grätschstellung, Knie leicht gebeugt, die Fussspitzen zeigen leicht nach aussen. Start auf Schulterhöhe, die Handflächen zeigen nach unten. Die XCO-Trainer dynamisch von einer Seite zur anderen schleudern und sofort wieder zurückbewegen. Dabei die Arme strecken, aber nicht in die Endstreckung bringen.

Wirkungsbereich: Schulter- und Rumpfmuskulatur

6 Kajak

Ausfallschritt, Start auf Kopfhöhe links oben. Grosse, dynamische, diagonale Bewegung in Richtung hinteres Bein und wieder mit Schwung zurück, wobei der Oberkörper mit gebeugt wird. Seitenwechsel nicht vergessen.

Wirkungsbereich: Bein-, Gesäss- und schräge Bauchmuskulatur



7 Shoulder Shake

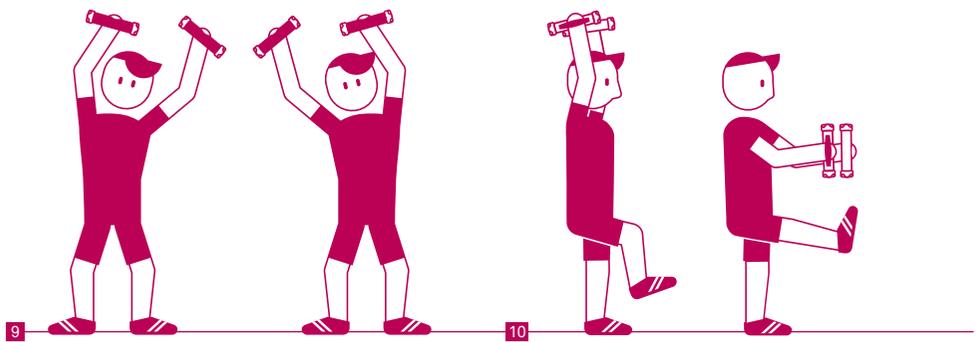
Ausgangsposition wie Frontcross. Start auf Kopfhöhe, die XCO-Trainer dynamisch nach vorne schleudern und sofort wieder zurückbewegen. Dabei die Arme strecken, aber nicht in die Endstreckung bringen.

Wirkungsbereich: Armbeuger und Armstrecker

8 Victory

Tiefe Grätschstellung, Knie leicht gebeugt, die Fussspitzen zeigen leicht nach aussen, Gesäss anspannen. Start mit beiden XCO auf Kniehöhe. Die XCO dynamisch zu beiden Seiten nach oben/aussen schleudern und sofort wieder zurückbewegen. Dabei die Arme strecken, aber nicht in die Endstreckung bringen.

Wirkungsbereich: Rücken-, Arm- und Schultermuskulatur



9 Wave

Breite Grätschstellung, Knie leicht gebeugt, Gesäss fest angespannt, die Fussspitzen zeigen leicht nach aussen. Die fast gestreckten Arme nach oben über den Kopf bringen. Pendelartig werden die XCO-Trainer mit Wucht über dem Kopf hin und her bewegt. Dabei bewegt sich auch der Oberkörper.

Wirkungsbereich: quere Bauchmuskulatur und Beckenboden

10 Big Kick

Einbeinstand, anderes Bein angewinkelt, Gesäss anspannen. Start auf Kopfhöhe, die XCO-Trainer dynamisch nach vorne schleudern, gleichzeitig das Spielbein ausstrecken. In der Rückwärtsbewegung der Arme das Bein wieder beugen. Seitenwechsel nicht vergessen.

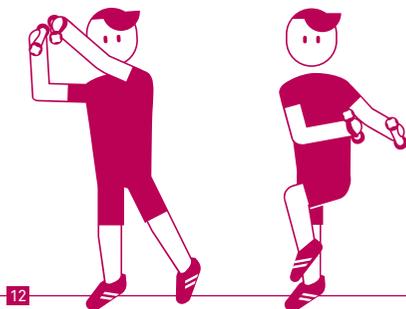
Wirkungsbereich: Armbeuger, Armstrecker und vordere Oberschenkelmuskulatur



11 Holzacker

Breite Grätschstellung, Knie leicht gebeugt, die Fussspitzen zeigen leicht nach aussen, Gesäss anspannen. Start in Kopfhöhe, XCO-Trainer im Blickwinkel, dann mit Kraft die XCO-Trainer dynamisch nach unten und sofort wieder nach oben zurückbewegen.

Wirkungsbereich: Schultergürtel und Brustmuskulatur



12 Bauch-Boom

Leichte Grätschstellung, Knie leicht gebeugt, Gesäss anspannen. Start rechts über Kopf mit fast gestreckten Armen. Mit Kraft die XCO-Trainer dynamisch nach unten schleudern und gleichzeitig das linke Knie bis Hüfthöhe anheben. Seitenwechsel nicht vergessen.

Wirkungsbereich: Ganzkörper



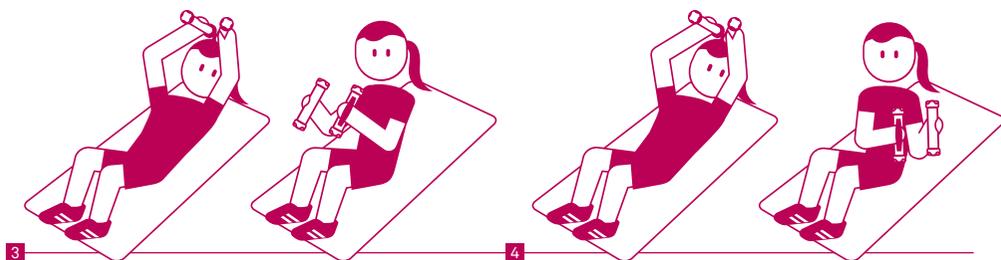
Bodenübungen

1 Ausgangslage: Sitzende Position, Beine schulterbreit geöffnet, Knie leicht angewinkelt, Wirbelsäule gerade. Den XCO-Trainer aussen greifen.

Bewegung: Ellbogen an den Oberkörper heranführen. Den XCO-Trainer mit Wucht quer zum Oberkörper hin und her bewegen.

2 Ausgangslage: Rückenlage mit leicht geöffneten, angewinkelten Beinen. Den XCO-Trainer mit beiden Händen mittig fest umschliessen. Die Daumen zeigen nach oben.

Bewegung: Den XCO-Trainer explosionsartig schräg nach oben wegstossen und dabei den Oberkörper leicht abheben.



3 *Ausgangslage:* Rückenlage mit leicht geöffneten, angewinkelten Beinen. Arme nach hinten, die XCO-Trainer berühren fast den Boden.

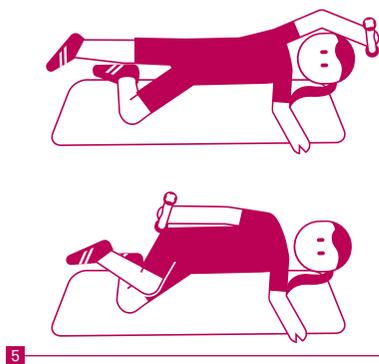
Bewegung: In Richtung der Füße und wieder zurück, wobei der Oberkörper leicht angehoben wird.

Variante: Bewegung nur mit einem XCO-Trainer ausführen, dabei den XCO-Trainer mit beiden Händen mittig fest umschliessen.

4 *Ausgangslage:* Rückenlage mit leicht geöffneten, angewinkelten Beinen. Arme nach hinten, die XCO-Trainer berühren fast den Boden.

Bewegung: Seitlich ausserhalb des Knies in Richtung des Fusses und wieder zurück, wobei der Oberkörper leicht angehoben wird. Seitenwechsel nicht vergessen.

Variante: Bewegung nur mit einem XCO-Trainer ausführen, dabei den XCO-Trainer mit beiden Händen in der Mitte fest umschliessen.



5 *Ausgangslage:* Stabiler Seitstütz, unteres Bein im rechten Winkel, oberer Arm über Kopf gestreckt.

Bewegung: Den XCO-Trainer mit fast gestrecktem Arm Richtung Gesäss schwingen und wieder zurück. Dabei oberes Bein anziehen und wieder strecken. Körper stabil halten.

Intensivierung: Übung mit gestrecktem unterem Bein ausführen, auf dem Fuss abstützen.

Training im Büro

6 Viele XCO-Übungen können Sie problemlos in Arbeitspausen sitzend oder noch besser stehend ausführen. Das Training lockert die verspannte Nackenmuskulatur und kräftigt die Rückenmuskulatur.

«Es hat mich selber überrascht, wie einfach es ist, etwas Bewegung in den Alltag einzubauen. Wenn ich in Büro-pausen jeweils ein paar Übungen mache, fühle ich gleich mich viel entspannter.»

Weitere Bewegungsformen: Abwechslung muss sein

Es gibt vielerlei Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen und aktiv zu sein. Entscheidend ist nicht, was Sie für Ihre Fitness tun, sondern dass Sie etwas tun. Doch der Körper braucht nicht nur Bewegung. Gönnen Sie ihm auch Erholung.

Für Herz und Kreislauf macht es keinen Unterschied, auf welche Art Sie trainieren. Probieren Sie verschiedene Sportarten aus und ergänzen Sie Ihre Lauftrainings mit anderen Bewegungsformen wie Schwimmen, Skaten, Langlaufen, Aerobic oder Rudern. Abwechslung macht nicht nur mehr Spass, sondern hilft auch, Verletzungen und Überbelastungen zu vermeiden.

Zwei Sportarten eignen sich als Ergänzung zum Laufen besonders gut:

Aqua-Fit: Training ohne Belastung des Bewegungsapparats

Aqua-Fit ist eine wirkungsvolle Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining im Wasser. Sie trainieren damit gleichzeitig Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Die Laufbewegungen und Gymnastikübungen unterscheiden sich nur unwesentlich von denen an Land. Die

Auftriebskraft des Wassers reduziert jedoch die Belastung von Rücken und Gelenken. Auf der anderen Seite erhöht der Wasserwiderstand den Trainingseffekt.

Aqua-Fit betreiben Sie mit einer speziellen Weste, der Wet Vest. Diese bringt Sie in die richtige, aufrechte Körperhaltung. Der Kopf bleibt immer über der Wasseroberfläche, die Atmung wird nicht beeinträchtigt. Augen, Nase und Ohren bleiben trocken. Aqua-Fit ist ein Training ohne Stress. Danach fühlen Sie sich trotz Anstrengung entspannt und wohl.

Radfahren: sportliche Betätigung im Alltag

Beim Radfahren trainieren Sie vor allem die Becken-, Bein- und die Herzmuskulatur. Da die Gelenkbelastung minimal ist, eignet sich Radfahren ideal als Sportart für übergewichtige Menschen.

Nutzen Sie das Rad nicht nur als Sportgerät, sondern als gesundes Transportmittel im Alltag: zum Beispiel für Besorgungen in der näheren Umgebung und als Alternative zum Auto. Zwar sind Sie mit dem Rad länger unterwegs, dafür tun Sie etwas Gutes für Ihre Gesundheit. Wählen Sie für den alltäglichen Gebrauch ein Sport- oder Tourenrad oder ein gut angepasstes Mountainbike. Das typische Rennrad ist für den Gesundheitssport eher nicht empfehlenswert, da sich die weit vornüber gebeugte Haltung ungünstig auf die Wirbelsäule auswirkt.

Erholung: harmonisch auf das Training abgestimmt

Gesundes Training ist keine Strapaze. Damit sportliche Aktivitäten eine positive Wirkung erzeugen, sind Einstimmung und Regeneration unverzichtbar. Wärmen Sie die Muskulatur vor dem Training durch Gehen oder lockeres Traben während 5 bis 10 Minuten auf. Schliessen Sie das Training auf die gleiche Art mit einem lockeren Auslaufen ab. Allgemeine Gymnastik-

übungen und gezieltes Stretching vor, während und nach dem Training machen Muskulatur und Gelenke beweglicher.

Für die generelle Regeneration bieten sich viele Möglichkeiten an: An vorderster Stelle steht der Schlaf, der auch seelische und geistige Wiedererstarkung bringt. Ein heisses Bad unmittelbar nach dem Training ist eine Wohltat für müde Beine und verstärkt die Durchblutung. Das warme Wasser entspannt und lockert die leicht verhärtete Muskulatur.

Auch abwechselnd warm und kalt duschen hat einen regenerativen Effekt. Beginnen Sie mit Warmwasser, bis der ganze Körper erwärmt ist. Kühlen Sie sich danach mit kaltem Wasser kurz, aber intensiv ab. Wiederholen Sie den Wechsel 3 Mal und hören Sie mit kaltem Wasser auf.

Höchst erholsam sind Massagen und Saunabaden. Besuchen Sie die Sauna regelmässig alle 10 bis 14 Tage, aber nie unmittelbar nach einem intensiven Lauftraining.

Ernährung: Fit ist, wer richtig isst

Richtige Ernährung ist keine Wissenschaft. Gut beraten ist, wer seinem gesunden Menschenverstand folgt. Regelmässig ist besser. Weniger ist meistens mehr. Und bei Zucker und Fett ist Zurückhaltung angebracht. Schmecken darfs trotzdem.

Gesunde Ideen für Ihren Speisezettel

Eine ausgewogene, vielseitige Ernährung fördert das Wohlbefinden und ist eine wichtige Voraussetzung, um für sportliche Aktivitäten fit zu sein. Grundsätzlich läuft es sich mit leichter Kost leichter. Essen Sie viel Obst und Gemüse, am besten roh und saisongerecht. Salate sind immer gut, vor allem, wenn sie mit Keimlingen angereichert sind.

Entscheiden Sie sich für unbehandelte, vollwertige Produkte und achten Sie beim Kochen auf eine fettarme und schonende Zubereitung. Würzen Sie anstelle von Salz vermehrt mit Kräutern und verwenden Sie kalt gepresste, unraffinierte Öle.

Essen und trainieren: das ideale Timing

Essen Sie nie unmittelbar vor einem Training. Trainieren Sie auch aber auch nicht

mit völlig leerem Magen. Warten Sie nach der letzten Mahlzeit mindestens eine bis zwei Stunden zu, bevor Sie losziehen. Wenn Sie an den Start eines Wettkampfs gehen, sollte die letzte Mahlzeit drei bis vier Stunden zurückliegen. Nehmen Sie Leichtverdauliches zu sich, zum Beispiel Spaghetti oder Weissbrot mit Honig.





Für ein neues
Ich engagiert.

Helsana-Gruppe
Postfach
8081 Zürich
www.helsana.ch

Wir sind gerne für Sie da.



0844 80 81 82



www.helsana.ch

Zur Helsana-Gruppe gehören Helsana Versicherungen, Helsana Zusatzversicherungen, Helsana Unfall und Progrès.