

jogmap.de

Gewichtsreduktion



Abnehmen durch Lauftraining
Trainingsleitfaden

Inhalt

Einführung	3
Konkret Abnehmen	4
Ernährung in der Praxis	5
Das Training zum Abnehmen	6
Schnittstelle Ernährung und Sport	7
Notizen	9

Verfasst von Christoph Friebe für jogmap.de
© by jogmap Media GmbH, Hamburg 2008

Einführung

Abnehmen durch Lauftraining

Sie wollen Ihr Körpergewicht reduzieren, schlanker werden? Lassen Sie die Sahne weg und den Fernseher nachmittags aus! Gehen Sie raus.

Das Prinzip ist denkbar einfach und die Aufgabe ist in zwei knappen Sätzen beschrieben: Viel Essen und wenig Bewegung = Gewichtszunahme. Die Inverse ist genauso gültig: Wenig Essen und viel Bewegung = Gewichtsabnahme. Das kann sehr smart und ohne Spaßverlust beim Essen umgesetzt werden. Im Gegenteil: Gesunde Ernährung und viel Bewegung ergänzen sich sehr gut! Das Essen schmeckt besser, wenn das Gewissen nicht zwickt und die Hose auch nicht. Gesunde Ernährung ist keine Magie und auch nicht unendlich aufwendig – aber sicher mit einem gewissen Maß an Disziplin verbunden. Soviel zu den Essgewohnheiten an dieser Stelle, bleibt die Bewegung, das Laufen (alt. Joggen): Sich regen bringt Segen. Viel bewegen bringt viel Segen kann man ungelogen sagen. Ein Körper mit wenig Zusatzballast ist leichter zu bewegen, schneller und belastbarer als ein beladener Körper. Das Laufen ist angenehmer, da die Knochen und Gelenke weniger belastet werden und dadurch schlicht länger halten – länger verletzungsfrei halten. Der Kreislauf, die kardiovaskuläre Integrität, ist belastbarer und leistungsfähiger. Und außerdem ist das Selbstwertgefühl besser, man fühlt sich schlicht gut. Was unter anderem auch daran liegen wird, dass die Abwesenheit von Fettmasse am Körper die Bereitstellung von mehr Sauerstoff in der Muskulatur ermöglicht – wo das dann hinführt ist ja bekannt: Die nächste Geschwindigkeitsverbesserung! Der Zusammenhang zwischen Bewegung (also Sport) und Gesundheit zeigt das Bewegung quasi der Garant für gute und gesunde Herz-, Lungen- und Gefäßfunktion ist. Das ist besonders interessant für Menschen, egal welchen Geschlechts, die sich oft in ernsthaften Stresssituationen befinden.

Die Auswirkungen von Bewegung auf den Alltag, sei es Beruf oder Freizeit, sind also in den allermeisten Fällen sehr positiv und können die Lebensqualität aufwerten und die Lebenserwartung tatsächlich verlängern.

Moment - wo ist der Haken? Nun, Sport ist am Anfang ein wenig anstrengend, und um im vollen Umfang von den positiven Einflüssen von Sport zu profitieren, muss ich dran bleiben. 1-2 Stunden Bewegung in der Woche sind besser als nichts – nicht genug aber, wenn ich tatsächlich Erfolge sehen möchte. Da müssen Sie mehr tun. 5-7 Stunden in der Woche sollten Sie mindestens investieren. Dann macht's auch echt richtig Spaß. Selbst dann ist das noch nicht die ganze Wahrheit, es fehlt noch die Ernährung. In einer normalen Welt jedoch sollte fast jeder in der Lage sein, diese zwei Anstrengungen zu wuppen: Regelmäßige Bewegung und intelligente Ernährung. Wandeln Sie also die Energie aus ihren Wünschen an eine schlankere Form um, kanalisieren sie diese Energie und machen Sie daraus zunächst Disziplin. Nach kurzer überschaubarer Zeit wird dann der Spaß hinzukommen und die reine Disziplin ersetzen. Versprochen. Nur machen müssen Sie's selber!

Abnehmen! Doch wie geht das konkret?

Ab hier dreht sich alles um die sportlich aktive Person, oder um die, die es ab morgen sein wird - zunächst ohne Hinblick auf Leistungsstärke. Es geht ab hier nicht mehr um die träge und passive Allgemeinheit, die Couch-Potato. Zunächst die Grundlage, die Ernährung. Vermeiden Sie radikale Einschnitte in Ihre Essgewohnheiten von heute auf morgen. Streben Sie stattdessen in mehreren kleinen Schritten, über einen Zeitraum von 2-4 Wochen, konsequente Umstellungen an. Sicher sagt Ihnen ihr Gewissen oder Ihre Erfahrung, welche Nahrungsmittel gut sind und welche schlecht sind für Sie. Das soll Ihr erster Schritt sein: Reduzieren und vermeiden Sie die Produkte bei denen Sie Zweifel haben oder sogar wissen, dass Sie Ihnen nicht gut tun. Damit haben Sie das Minimum an Disziplin und sich selbst ins Rennen gebracht.

Ernährung in der Praxis

- Organisieren Sie die Mahlzeiten regelmäßig, maximal 4 Mahlzeiten/Tag.
- Streben Sie eine ausgewogene Ernährung an: Eiweiß 20-35%; Kohlenhydrate 45-65%; Fett 10-20%.
- Vermeiden Sie Naschereien, und wenn doch dann gesunde Sachen wie ein halber Apfel, eine Hand voll Kirschen, ein paar Rosinen, eine Hand voll Nüsse, ein Naturjogurt, eine Scheibe frischer Schnittkäse – oder sogar ganz gesund: Eine Stange Stangensellerie oder eine halbe Paprika.
- Gehen Sie sehr sparsam mit Zucker um.
- Gehen Sie sparsam mit Süßstoffen und Fruktose um.
- Meiden Sie tierische Fette – benutzen Sie ungesättigte Pflanzenfette (Olivenöl, Sonnenblumenöl, Leinöl).
- Essen Sie mageres Fleisch und Fisch, besonders Lachs.
- Bereiten Sie sich frische (Blatt-) Salate zu.
- Seien Sie sparsam mit Beilagen (lieber ein zweites Stück Fisch als eine Doppelportion Kartoffeln).
- Machen Sie sich einen Plan. Per Zufall klappt eine Ernährung, die für Sie richtig gut ist nicht.

So viel zur Grundlage. Jetzt zum Hauptteil, der Bewegung. Oder besser dem Sport. Denn es soll um's Laufen gehen, unsere Hauptvariablen des Plans zur Gewichtsoptimierung. Es gilt der gleiche Grundsatz wie bei der Ernährung: Kleine effektive Schritte führen zum gewünschten Erfolg. Nicht die Brechstange, nix Kurzfristiges. Was in diesem Zusammenhang schnell kommt, das geht auch fast immer wieder schnell! Das betrifft auch alle Tipps. Orientieren Sie sich ganz klar an den Tipps und Vorgaben, die Sie von mir hier bekommen. Allerdings müssen Sie für eine erfolgreiche Umsetzung kleine individuelle Zwischenschritte integrieren (zum Beispiel, was das Essen nach

dem Training angeht: 90 Minuten nach Belastungsende nüchtern bleiben ist ganz klar Ihr Ziel. Beginnen Sie mit 20 Minuten nach dem Training nichts essen und arbeiten Sie sich in 3-4 Wochen auf die 90 Minuten durch...). Vermeiden Sie große Sprünge! Da springen Sie dann nur schnell ab.

Das Training

Die Gewichtsreduzierung ist eines der Hauptthemen in der Sportwissenschaft und in der Sportmedizin. Man weiß um die positiven Effekte regelmäßiger Belastung/Bewegung. Es herrscht weitgehend Klarheit über die ideale Belastungsintensität: 70-75% der maximalen Sauerstoffaufnahme, im aeroben Bereich (also unter der Verwendung von Sauerstoff bei der Energiebereitstellung; ganz grob Nahe einer Belastungsherzfrequenz von ca. 120-140 Schlägen/Minute) bei einer Belastungsdauer von mehr als 45 Minuten. Mit der Vorgabe der Sauerstoffaufnahme können Sie nichts anfangen? Kein Problem. Ausführungen im Detail erspare ich mir an dieser Stelle und gebe Ihnen dafür lieber konkrete Ratschläge für Ihr Training:

- Steigen Sie als Beginner mit kleinen Laufumfängen (≤ 20 Minuten) mit kurzen (10-30 Sekunden) zügigen Gehpausen ein. Steigern Sie den Umfang nach Befinden im Laufe von Wochen.
- Absolvieren Sie Ihr Training unter Anstrengung aber nicht unter hoher Erschöpfung. Sie müssten beim Lauftraining in der Lage sein, ein knappes Gespräch zu führen, ohne permanent nach Luft zu schnappen. Die goldene Mitte der Belastung muss Ihr Ziel sein.
- Hören Sie in Ihren Körper hinein. Das Laufen sollte weder leichtgänglich noch hochgradig anstrengend sein. Der mittlere Bereich muss Ihr Ziel sein.
- Rhythmisieren Sie Ihr Training: 1 Tag Belastung : 1 Tag Ruhe; 2 Belastung : 1 Ruhe; 3 Belastung : 2 Ruhe. Ziel sollten 2-3 Tage Belastung : 1 Tag Ruhe sein, und das sehr regelmäßig.

- Steigern Sie zunächst nur Umfänge, keine Intensität.
- Steigern Sie die Intensität (Geschwindigkeit) erst wenn Sie in der Lage sind, locker 40 Minuten durchzulaufen.
- Je länger Sie im Bereich des Fettstoffwechsels trainieren, desto mehr Anteil der benötigten Energie wird aus Fettsäuren bereitgestellt. Streben Sie also lange extensive Läufe an. Die Dauer der Belastung hängt eng mit der Energiebereitstellung zusammen.
- Scheuen Sie nicht vor alternativen Trainingsformen. Inline Skates, Schwimmen, Krafttraining, Radfahren (nicht nur zum Bäcker) und Walking oder Nordic Walking sollten Sie bereitwillig in Ihr Training integrieren. Je länger, desto besser die Trainingseinheit. Seien Sie kreativ.
- Für einen sanften Einstieg bei mittelschwerem bis schwerem Übergewicht (m&w BMI ≥ 30) empfehlen sich dringend Sportarten die ohne Impact (Stoß, wie zum Beispiel Laufen!) ablaufen. Aqua-Jogging, Inline Skating, Schwimmen, Wassergymnastik, Krafttraining. Von da aus sollten Sie dann langsam mit dem Lauftraining beginnen.

Ein legitimes und effektives Hilfsmittel für die Belastungsregulation sind modernste Pulsmesser. Auch wenn diese nicht in allen Fällen 100% Deckung garantieren können, sind diese doch erstaunlich präzise. Die Hersteller haben unterschiedliche Namen für die Trainingszonen (Herzfrequenzvorgaben) in denen Sie mit höchster Wahrscheinlichkeit die maximale Aktivierung Ihres Fettstoffwechsels haben. So ein Pulsmesser ist besonders für weniger erfahrene Läufer empfehlenswert, zudem ein erschwingliches Gerät was ihren Trainingserfolg teils sichern kann. Laufen müssen Sie dennoch.

Zum guten Abschluss kommt die Schnittstelle zwischen Ernährung und Sport.

- Essen Sie die letzte Mahlzeit 90 Minuten vor dem Training, besser sind 2+ Stunden.

- Beim Training unter 1 Stunde sollen Sie keine (Sport-) Nahrung zu sich nehmen.
 - Streben Sie an Ihr Training so lang wie möglich ohne Nahrung durchzuführen, kein Riegel, kein Gel.
 - Trinken Sie beim Training gutes Wasser oder Leitungswasser wenn Sie kürzer als 2 Stunden unterwegs sind
Achten Sie das ganze Jahr lang, besonders im Sommer, auf genügend Flüssigkeitszufuhr (Wasser) und beginnen Sie damit nicht erst eine halbe Stunde vor dem Training sondern trinken Sie den ganzen Tag über verteilt. Wasserzufuhr: 350-500ml/10KG/Tag (im Sommer bis zu 50% mehr).
 - Bleiben Sie mindestens 1 Stunde nach Belastungsende (Trainingsbeendigung), am besten 90 Minuten lang, nüchtern. Also nach dem Training 1-1,5 Stunden konsequent nichts essen. Wasser trinken dürfen Sie.
-



Viel Spaß und Erfolg beim Training wünscht Ihnen Ihr Coach Chris von jogmap.de.

Gerne stehe ich Ihnen für Fragen zur Verfügung: coach@jogmap.de

Bleiben Sie dran!

