



DIE
RUN WALK RUN[®]
METHODE

JEFF GALLOWAY

Jeder kann laufen

Inhalt

Einleitung	8
<i>Kapitel 1:</i>	
Die Run Walk Run®-Methode	
führt uns zurück zu unseren Wurzeln	12
<i>Kapitel 2:</i>	
Die Run Walk Run®-Methode	
nach Galloway	14
<i>Kapitel 3:</i>	
Sind Sie ein echter Läufer,	
wenn Sie Gehpausen machen?	18
<i>Kapitel 4:</i>	
Die Grundprinzipien	
der Run Walk Run®-Methode	24
<i>Kapitel 5:</i>	
Die psychischen Vorteile der	
Run Walk Run®-Methode	28
<i>Kapitel 6:</i>	
Wie kann die Run Walk Run®-Methode zur	
Verletzungsprophylaxe beitragen?	32
<i>Kapitel 7:</i>	
Der Testlauf über die „Magische Meile“	
als Grundlage der Run Walk Run®-Strategie	36
<i>Kapitel 8:</i>	
Die Festlegung der richtigen Run Walk Run®-Strategie	46

Die Run Walk Run®-Methode

Kapitel 9: Wie man die Gehpausen kontrolliert.....	52
Kapitel 10: HOCH VON DER COUCH: Die Run Walk Run®-Methode für Anfänger	56
Kapitel 11: Lauftechnik – Gehpausen fördern die Entwicklung einer ökonomischen Bewegungstechnik.....	64
Kapitel 12: Gehtechnik	68
Kapitel 13: Wechseltraining: Fließender Übergang Gehen/Laufen	72
Kapitel 14: Problemlösung durch Anpassung der Run Walk Run®-Methode	78
1. Belastungsbedingte Schmerzen und Beschwerden	79
2. Laufen während einer Verletzung	81
3. Run Walk Run®-Anpassungen zur Vermeidung von Verletzungen	85
4. Rehabilitation nach einer Verletzung/Krankheit.....	86
5. Hitze	91
6. Hügel	92
7. Wie man dem ursprünglichen Plan wieder aufnimmt.....	94
8. Schwerere Läufer	97
9. Ältere Läufer	99
10. Geher, die in Rennen schneller werden wollen.....	101
11. „Außer Gefecht?“ Nie wieder!	102

Kapitel 15:	
Schneller laufen mit der Run Walk Run®-Methode	104
Kapitel 16:	
Wettkampfsimulation.....	108
Kapitel 17:	
Wie Sie Anpassungen vornehmen.....	112
Kapitel 18:	
Motivationsstrategien bei Verwendung der Run Walk Run®-Methode	116
Kapitel 19:	
Erfahrungsberichte.....	124
Kapitel 20:	
Varianten der traditionellen Run Walk Run®-Intervalle	146
Kapitel 20:	
Produkte zur Unterstützung des Laufens	150
Register.....	160
Beteiligte und Bildnachweis	162



© Thinkstock/Comstock

Kapitel 4:

Die Grundprinzipien der Run Walk Run®-Methode

Im Zentrum des nächsten Kapitels stehen die psychischen Vorteile der Run Walk Run®-Methode. Ich glaube, dass der wirkungsvollste Aspekt dieser Methode darin besteht, dass es sich dabei um eine kognitive Strategie handelt – sie gibt Ihnen die Kontrolle über Ihr Training, Ihre Haltung, Ermüdung und Energie.

Unser menschlicher Organismus ist so gestaltet, dass er sich verbessert und sich selbst repariert, wenn auf eine moderate Belastung eine Erholungsphase folgt. Kontinuierliches Laufen führt zu einem Stressaufbau, der beseitigt werden kann, wenn man früh und häufig Gehpausen einlegt. Während jeder Gehpause können die Systeme des Körpers sich anpassen

und der Bewegungsapparat kann sich wieder aufbauen und sich selbst wieder regenerieren. Im Folgenden finden Sie einige der Prinzipien, die diesem Prozess zugrunde liegen:

- **Die kontinuierliche Belastung eines Muskels führt zu einer schnelleren Ermüdung.** Während einer Gehpause kann der Muskel sich anpassen und erholen, die Müdigkeit verschwindet und der Muskel gewinnt neue Kraft, um danach besser und länger Leistung bringen zu können.
- **Je länger der Laufabschnitt ist, desto größer ist die Ermüdung.** Viele Läufer laufen schneller, wenn sie den Laufabschnitt verkürzen und häufiger gehen.
- **Die Run Walk Run®-Methode ist eine Art Intervalltraining.** Der menschliche Organismus kann eine moderate Steigerung der Belastung bewältigen, wenn regelmäßig ein Erholungsintervall eingeschoben wird. Kenntnisreiche Trainer verwenden dieses Konzept des „Intervalltrainings“ bereits seit über 100 Jahren, um Sportler auf hohe Laufumfänge vorzubereiten.
- **Ressourcenschonung.** Kontinuierliches Laufen verbraucht die Energievorräte schneller und die Muskelleistung nimmt schneller ab. Wenn man früh und ausreichend häufig Gehpausen einlegt, verfügt man am Ende des Laufs über größere Energiereserven. Darüber hinaus regenerieren die Muskeln sich während jeder Gehpause. Dies bedeutet, dass man gegen Ende des Laufs nur wenig oder gar nicht langsamer wird. Hinzu kommt, dass Muskelkrämpfe nur noch selten oder gar nicht auftreten.
- **Schnellere Erholung.** Gehpausen ermöglichen es den Muskeln, sich nach jedem Training schneller zu erholen. Je früher und häufiger Gehpausen eingelegt werden, desto schneller findet die Erholung statt und desto früher kann man den Lauf auf die gewünschte Art fortsetzen. Zeitorientierte Läufer können die anstrengenden Schnelligkeitseinheiten durchführen, die notwendig sind, damit sie sich verbessern. Fitnessläufer können auch nach extrem langen Läufen ihre Alltagsaktivitäten schnell wieder aufnehmen und zusammen mit Freunden und der Familie etwas unternehmen. Häufige Gehpausen ermöglichen sogar Läufern mit einer Lauferfahrung von weniger als einem Jahr, dass sie jeden Monat einen Halbmarathon- oder Marathonlauf absolvieren und dabei große Befriedigung erfahren.

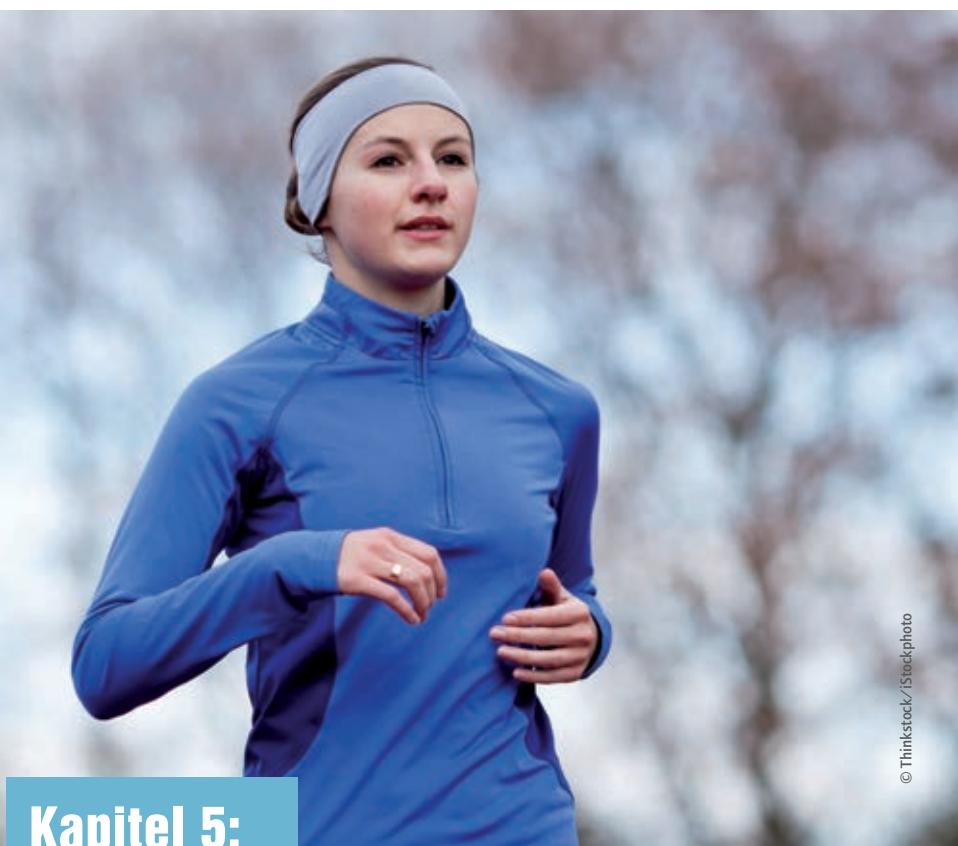
Die Run Walk Run®-Methode

- **Geringere Belastungen der „Schwachstellen“.** Die meisten Läufer erleben „Auszeiten“, weil einige Körperteile übermäßig gereizt sind. Wenn man nicht nach der Run Walk Run®-Methode trainiert, treten diese Beschwerden, Schmerzen und Verletzungen wegen des individuellen Bewegungsumfangs, der genetischen Voraussetzungen usw. immer wieder auf. Durch kontinuierliches Laufen nehmen dieser Stress und die Schäden immer mehr zu, was im Endeffekt häufig zu einer Verletzung führt. Jede Gehpause bewirkt, dass der Stressaufbau gemildert wird, dass das Gewebe sich anpasst oder dass die Belastung auf andere Bereiche verlagert wird. Ich kenne zahlreiche Läufer, bei denen schwere orthopädische Probleme diagnostiziert wurden und die daher dachten, sie müssten mit dem Laufen aufhören. Durch die großzügige Verwendung von Gehpausen bereits zu Anfang aller Läufe konnten diese Personen das Laufen wieder aufnehmen und häufig war es ihnen auch wieder möglich, längere Strecken zu laufen.
- **Genießen Sie die Endorphine während des Laufs.** Endorphine helfen, laufbedingte Schmerzen zu ertragen, und bewirken darüber hinaus eine Verbesserung der Einstellung und führen zu Entspannung, sodass man sich besser fühlt als zuvor. Der Organismus stimuliert die Endorphinausschüttung, wenn man zu laufen beginnt. Beim kontinuierlichen Laufen sind die Endorphine in der Regel erforderlich, um die laufbedingten Schmerzen und anderen negativen Auswirkungen des ununterbrochenen Laufens zu beseitigen. Die meisten Läufer erleben die positiven Auswirkungen der Endorphine nach einem Lauf, aber Läufer, die nach der Run Walk Run®-Methode trainieren, spüren die psychischen Vorteile bereits während vieler Gehpausen.

Da langsames Gehen nicht zu Dauerschäden führt, treten auch keine Schmerzen auf. Die Endorphine können dann ihre stimmungsverbessernde Wirkung an den Rezeptorstellen von Milliarden von Zellen im ganzen Körper entfalten.

- **Reduzieren Sie den Anstieg der Körperkerntemperatur.** Laufen bedeutet viel mehr Arbeit als gemächliches Gehen und bewirkt eine signifikante Erhöhung der Körperkerntemperatur. Laufen an einem Tag, an dem die Temperatur 14° C oder mehr beträgt, führt zu einem Wärmestau, stärkerem Schwitzen und zu Flüssigkeitsverlust. Der Körper muss unter diesen Bedingungen mehr Arbeit leisten, um Sie vor Überhitzung zu schützen. Kontinuierliches Laufen kann die Hitzebelastung des Körpers immer weiter erhöhen, sodass es zu hitzebedingten Krankheitssymptomen kommen kann, die in Rennen erzielten Zeiten langsamer werden, die Erholungszeit länger wird und die

Lust am Laufen verschwindet. Durch das frühe und häufige Einlegen von Gehpausen konnten von mir betreute Läufer, die vorher die Hitze Probleme hatten, ihren Körpertemperaturanstieg deutlich reduzieren, sodass sie sich an das Laufen bei warmem Wetter anpassten.



© Thinkstock / iStockphoto

Kapitel 5:

Die psychischen Vorteile der Run Walk Run®-Methode

Die physischen Vorteile der Run Walk Run®-Methode sind bereits erstaunlich, aber die psychischen Vorteile sind vielleicht noch bedeutsamer. Die Motivation, zu laufen oder sich zu verbessern, wird durch die verschiedenen Komponenten des Gehirns entscheidend beeinflusst. Alltagsstress und der durch das Laufen erzeugte Stress können unser Unterbewusstsein dazu anregen, stimmungsverschlechternde Hormone auszuschütten.

Wenn wir uns jedoch auf die Run Walk Run®-Methode konzentrieren, verschiebt diese kognitive Strategie die psychische Kontrolle zum Bewusstsein hin (zum höchsten Entscheidungszentrum des menschlichen Gehirns), das das Unterbewusstsein überlagern kann.

Durch die Verwendung einer bewährten Run Walk Run®-Strategie und den Glauben daran können Sie die Ausschüttung negativer Hormone stoppen und die Produktion positiv wirkender Hormone anregen, während Sie sich fortbewegen. Die bloße Tatsache, dass Sie einen Plan haben, wird das Stressgefühl reduzieren und Ihnen eine bessere Kontrolle über Ihre Einstellung geben.

- **Sie haben die Kontrolle über Ihre Läufe.** Wenn Sie eine Strategie haben, ist es Ihnen möglich, die Kontrolle über Ihre Ermüdung, Schmerzen und Beschwerden, über Ihre Atemfrequenz – und über den Lauf selbst zu gewinnen. Das Kommando selbst in der Hand zu haben, baut Stress ab und wirkt stimulierend.
- **Laufen hilft uns, besser zu denken.** Prätest-/Postteststudien zeigen, dass Läufer nach einem Lauf Probleme schneller und besser lösen. Viele Läufer, die ohne Gehpausen laufen, erreichen ein derart hohes Stress-, Ermüdungs- und Schmerzlevel, dass sie sich nur noch auf ihr Elendsgefühl konzentrieren. Ausreichend häufig eingelegte Gehpausen reduzieren den physischen Stress, sodass das Gehirn frei ist, sich auf andere Dinge zu konzentrieren, kreativ zu sein, zu denken und Probleme zu lösen.
- **Bessere mentale Energie.** Während eines Laufs werden mentale Schaltkreise aktiviert, die eine erhöhte Aktivität der logischen und kreativen Muster im Frontallappen bewirken. Früh und häufig eingelegte Gehpausen ermöglichen es dem Gehirn, sozusagen einen höheren Gang einzuschalten und Energie zu gewinnen. Diese erhöhte Aktivität kann Stunden anhalten. Jedes Jahr berichten mir unzählige Läufer, dass das richtige Einschieben von Gehpausen den entscheidenden Unterschied ausmacht.

Warum haben einige Läufer Probleme, Gehpausen einzulegen?

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass das, was man in den ersten Schuljahren gelernt hat, fest im Unterbewusstsein verankert ist. Obwohl es natürlich ist, Angstgefühle zu haben und stimmungsverschlechternde Hormone auszuschütten, wenn man sich von diesen fest verankerten Mustern löst, können bewusste Aktionen diesen alten Teil des Gehirns umstrukturieren. Der kognitive Fokus auf festgelegte Laufabschnitte und eine festgelegte Anzahl von Gehpausen kann neue Muster im Unterbewusstsein verankern.

Die Run Walk Run®-Methode

Wenn Sie die positiven Ergebnisse des Einsatzes strategischer Gehpausen spüren, vermittelt Ihnen dies die Kontrolle über Ihre Einstellung. Durch die Verwendung von Mantras und systematisch durchgeföhrten Maßnahmen befähigen Sie Ihr Gehirn dazu, die Kontrolle zu übernehmen. Diese Stirnlappenkomponente kann das Unterbewusstsein überlagern und es umprogrammieren, sodass Sie die Run Walk Run®-Methode akzeptieren und verinnerlichen.

- **Laufen kann Ihnen helfen, kognitive Strategien für andere Lebensbereiche zu entwickeln.** Während des Laufs werden Schaltkreise im bewussten, ausführenden Gehirn aktiviert, um Laufprobleme zu lösen, auf Gefahren im Straßenverkehr zu achten, die Herzfrequenz zu erhöhen usw. Diese erhöhte mentale Aktivität wird oft auf Probleme bei der Arbeit, zu Hause, bei der Ausübung eines Hobbys usw. angewendet. Fast jeden Tag sagt ein Läufer mir, dass er sich tage- oder wochenlang mit einem Arbeitsproblem herumgeschlagen hat und ihm dann während eines Laufs die Lösung einfiel. Gehpausen ermöglichen es dem Geist, zu entspannen, einen Gang höher zu schalten und bereit zu sein, Probleme zu lösen.
- **Indem Sie sich auf jeden Abschnitt konzentrieren, trainieren Sie Ihr Gehirn.** Die Run Walk Run®-Methode ist eine kognitive Strategie, die Steuerung in das bewusste, ausführende Gehirn zu verlagern. Dabei können Sie das Unterbewusstsein daran hindern, unter Stress stimmungsverschlechternde Hormone auszuschütten. Durch die Konzentration auf positive Gedanken können Sie die Ausschüttung stimmungsverbessernder Hormone stimulieren und die im Unterbewusstsein vorhandenen Gehirnmuster so umprogrammieren, dass Sie optimistischer werden.
- **Legen Sie eine Gehpause ein und rezitieren Sie ein Mantra.** Dadurch bewirken Sie, dass Ihr Gehirn die Kontrolle behält. Mündliche Aussagen aktivieren die logische linke Seite des Frontallappens – womit Sie vermeiden, unter die Kontrolle Ihres Unterbewusstseins abzugleiten.
- **Mentale Stimulierung durch Gehpausen.** Jede Woche sagen mir Dutzende von Läufern, dass sie durch den Versuch, ohne Gehpausen zu laufen, entmutigt wurden und oft dachten, Sie seien fürs Laufen nicht geeignet. Alleine der Gedanke, dass sie beliebig viele und lange Gehpausen einlegen durften, gab ihnen die Freiheit, die sie brauchten, um neu zu beginnen.

- **Läufer möchten die Kontrolle behalten – die Run Walk Run®-Methode ermöglicht Ihnen die Kontrolle.** Es ist nicht nötig, dass Sie nach einem Lauf erschöpft sind. Indem Sie häufiger gehen, fühlen Sie sich während des Laufs besser, erholen sich schneller und verringern oder beseitigen Schmerzen. Sie bestimmen selbst, wie oft Sie gehen, wie lange Sie laufen oder gehen, und Sie ernten die Vorteile des Laufens, ohne die Nachteile zu erleben. Sie bestimmen selbst den Lauf- und Gehumfang und können sich auf einen Laufabschnitt konzentrieren, von dem Sie wissen, dass Sie ihn bewältigen können.
- **Gehpausen ermöglichen es Ihnen, die Endorphine zu genießen.** Physiologen sagen uns, dass anstrengende Aktivitäten die Ausschüttung von Endorphinen auslösen. Die Hauptaufgabe dieser Hormone besteht darin, Schmerzen zu beseitigen. Kontinuierliches Laufen führt zur Überreizung bestimmter Bereiche und bewirkt in der Regel Schäden, die während des Laufs nicht beseitigt werden können. Das Einlegen einer Gehpause beendet die Dauerbelastung, sodass die Endorphine ihre von uns so geschätzte sekundäre Funktion ausführen können: die Erzeugung einer positiven Einstellung. Experten glauben, dass Endorphine die positivsten stimmungsverbessenden Hormone sind, deren Wirkung Menschen spüren.