

SCHRITT FÜR SCHRITT:
ENDLICH
FIT

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier

PlanoPlus liefert Papyrus.

1. Auflage

© 2014 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Katja Muggli

Umschlagfotos: plainpicture/Johner (vorne), Heidi Willmann (hinten)

Illustrationen: Katja Muggli

Fotos: Felix Hörhager, München: 128, 157; Fotolia.com: 6 (Andrea Wilhelm); Plainpicture, Hamburg: 11 (Anja Lubitz), 22 (Susanne Dupont), 27 (Folio Images), 35, 63 (Cultura), 38 (OJO), 53 (clack), 67 (amanaimages), 79, 99 (Fancy Images), 84, 104 (Kniel Synnatzschke), 89 (Image Source), 92 (Zenshui), 97, 117 (Elektrons 08), 107 (Thomas Grimm), 112 (hasengold), 131 (Johner), 137 (Westend61); Privat: 32; Tanja Arnold, München: 153, 155, 156

Layout und Satz: Katja Muggli

Druck und Bindung: Druckerei Ernst Uhl GmbH & Co. KG, Radolfzell

CH · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-39262-9

www.mosaik-verlag.de

PROF. DR. MED.
MARTIN HALLE

SCHRITT FÜR SCHRITT:

ENDLICH FIT

DAS 10-WOCHEN-PROGRAMM

mosaik

INHALT

EINLEITUNG

SEITE 6

Bewegung, Motor für unsere Gesundheit

TEST: Bestimmen Sie Ihr biologisches Alter

Fitness- und Gesundheitscheck

Ihr 10-Wochen-Plan – so funktioniert's!

WOCHE 1

SEITE 27

Die richtige Ausrüstung

WOCHE 2

SEITE 35

Entspannung und Kraft

WOCHE 3

SEITE 53

Tipps und Tricks gegen den inneren Schweinehund

WOCHE 4

SEITE 63

Warm-up und Dehnen

WOCHE 5

SEITE 79

Der Tripp-Trab-Lauf

WOCHE 6

SEITE 89

Richtig laufen – das Lauf-Abc

WOCHE 7

SEITE 99

Training und Übergewicht

WOCHE 8

SEITE 107

Laufen bei Hitze

WOCHE 9

SEITE 117

So wirkt Bewegung

WOCHE 10

SEITE 131

Die letzte Trainingswoche

ANHANG

SEITE 144

Trainingspläne im Überblick:

10-Wochen-Plan für Ungeübte

10-Wochen-Plan für Fortgeschrittene

Mehr über den Autor

Mehr über LAUF10!



BEWEGUNG: MOTOR FÜR UNSERE GESUNDHEIT

Warum ist Bewegung für die Gesundheit so wichtig? Warum sollten wir regelmäßig körperlich aktiv sein? Körperlich aktive Menschen leiden seltener an chronischen Erkrankungen, sind bis ins hohe Alter deutlich leistungsfähiger und weniger pflegebedürftig und haben eine höhere Lebenserwartung. So haben zahlreiche Studien der letzten Jahrzehnte nachweisen können, dass körperlich Aktive weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen, seltener Krebs, aber auch seltener neurologische Erkrankungen wie Altersdemenz entwickeln.

Bewegung ist herausragend wichtig für Gesundheit und Lebensqualität. Sie ist neben der Ernährung und dem Verzicht auf das Rauchen und Alkohol eine der zentralen Gesundheitsstrategien der Lebensstil-Prävention. Deshalb soll dieses Buch allen, die (wieder) aktiv werden wollen, helfen, angeleitet in einen aktiven Lebensstil hineinzufinden und diesen auch langfristig beizubehalten.

BEEINDRUCKENDE ERGEBNISSE

Erste Studien zur Bedeutung von körperlicher Aktivität und Krankheitsentwicklung hat der Arbeitsmediziner Jerry Morris in den 50er Jahren in London durchgeführt. Er untersuchte Busfahrer und Fahrkartenkont-

rolleure in Doppeldeckerbussen. Die Kontrolleure, die ständig die Treppe zwischen dem unteren und dem oberen Deck hinauf- und hinunterliefen und so körperlich deutlich aktiver waren als die Fahrer, hatten ein deutlich geringeres Herz-Kreislauf-Risiko.

Diese Studie war die Initialzündung für viele weitere Untersuchungen zur Bedeutung von körperlicher Aktivität in der Vorbeugung und Therapie in den folgenden Jahrzehnten. Übereinstimmend zeigen diese Ergebnisse, dass körperlich Aktive um ein Viertel weniger Herzinfarkte und Schlaganfälle entwickeln als inaktive Menschen. Dabei ist aber nicht tägliches Sporttreiben gemeint, sondern interessanterweise wird der Haupteffekt von 20 Prozent Absenkung bereits beim Unterschied zwischen „keinerlei Aktivität“ und „etwas Aktivität“ beobachtet. Dies entspricht ungefähr einem täglichen zügigen Spaziergang von 30 Minuten pro Tag oder alternativ 45 Minuten Radfahren.

Diese Erkenntnisse unterstreichen, dass es kein Marathon oder Leistungssport sein muss. Tägliche regelmäßige Bewegung reicht völlig aus, um positive medizinische Effekte auszulösen.

DAS WICHTIGSTE ZUERST

Also: Fangen Sie an! Das ist das Wichtigste. Zunächst jeden Tag nur für kurze Zeit, denn zunächst muss diese neue Verhaltensweise „in Fleisch und Blut übergehen“. Das hat noch wenig mit Training und Effekten auf

die Muskeln, den Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-Systems zu tun, doch trainiert es unser Verhalten und prägt sich in den Tages- und Wochenrhythmus ein. Erst wenn sich dies eingeprägt und gefestigt hat, können die Trainingseinheiten zeitlich ausgedehnt werden. Auch die Intensität wird dann wichtig. Denn: **Aktuelle Studien belegen, dass die Intensität der Belastung von Muskeln und Herzkreislauf wesentlich ist, um Anpassungen zu bewirken.** So zeigt sich, dass Joggen effektiver ist als schnelles Spaziergehen und dies wiederum effektiver als langsames Spaziergehen. Doch bis dahin ist es noch ein längerer Weg, der Schritt für Schritt durchlaufen werden muss, damit keine Überforderung eintritt und das Trainingsprogramm erfolgreich absolviert werden kann.

DREHEN SIE IHRE BIOLOGISCHE UHR ZURÜCK!

Alterungsprozesse sind teilweise erblich bedingt, können aber zum Teil auch über unsere Lebensweise beeinflusst werden. Ganz entscheidend sind Umwelteinflüsse wie Sonneneinstrahlung, Rauchen, falsche Ernährung, Inaktivität und permanenter Stress, die diese Prozesse beschleunigen. Wer diese Faktoren möglichst früh ausschaltet, wird seltener krank und kann bis ins hohe Alter psychisch und physisch gesund bleiben. Wir sprechen davon, dass jemand dann „biologisch“ jünger als sein „kalendarisches“ Alter ist.

Das biologische Alter unterscheidet sich vom ka-

alendarischen Alter (Alter anhand des Geburtsdatums) dadurch, dass es den wahren Alterungszustand des Organismus angibt. Es kann deutlich von dem kalendarischen Alter abweichen, in die eine wie die andere Richtung. **So kann das biologische Alter für körperlich Aktive mit gesundem Lebensstil im Einzelfall bis zu 15 Jahre und mehr jünger sein.**

Jemand, der kalendarisch 50 Jahre alt ist und in seinem Leben nie geraucht hat, schlank ist und sonst keine weiteren Herz-Kreislauf-Risikofaktoren aufweist, kann also von seinem Organismus her durchaus 10 Jahre jünger, also 40 Jahre alt sein. Jemand, der diese Risikofaktoren allerdings alle hat, kann bei einer medizinischen Untersuchung Werte eines 60-jährigen oder noch Älteren erkennen lassen.

Die gute Nachricht: Jeder von uns hat es selbst in der Hand, seine biologische Uhr zurückzudrehen und die Organfunktionen im Körper möglichst lange jung zu halten. Bewegen Sie sich, ernähren Sie sich gesund und vermeiden Sie Stress. Wie das ganz einfach geht, lesen Sie in diesem Buch.

