

# JETZT IN EIN AKTIVERES LEBEN STARTEN KILOS RUNTER, FORM RAUF

Theoretisch ist alles ganz einfach. „Ganz egal, wie man isst, am Ende des Jahres zählt die Bilanz aus verbrauchten und zugeführten Kalorien. Isst man zu viel, wird man dicker.“ Diesen Satz setzt Professor Ingo Froeböse ganz an den Beginn seines neuen Abnehmbuches „Ran an den Speck“. Und natürlich hat er Recht. Wer Pfunde verlieren will, muss theoretisch die Kalorienzufuhr reduzieren oder den Verbrauch erhöhen. Aber schon im zweiten Satz erklärt der renommierte Wissenschaftler von der Deutschen Sporthochschule in Köln, warum das eine ohne das andere nur in der Theorie funktioniert. „Schnelle Diäten machen auch dick. Sie sorgen dafür, dass der Körper für die nächste Dürreperiode mit größeren Speckpolstern vorsorgt.“ Also, eine Diät ist kein Weg zum dauerhaft besseren Leben mit weniger

Gewicht, größerer Fitness und mehr Glücksmomenten. Denn eine Diät funktioniert immer nur kurzfristig mit Verzicht und Unterversorgung des Körpers. Und steht somit im krassen Gegensatz zum evolutionär entwickelten Zusammenspiel zwischen Körper und Geist. In unserem Gehirn sitzt eine mächtige Schaltzentrale, die uns stärker steuert, als uns manchmal lieb ist. Das „Belohnungszentrum“ lässt uns Dinge tun, die schnell positive Gefühle erzeugen. Bei den meisten Menschen ist das eher Schokolade, Currywurst mit Pommes, Rotwein und Bier oder auch eine Zigarette. Eine Diät? Verspricht irgendwann in ferner Zukunft mal Erfolg, aber direkte Belohnungen bleiben aus. Wer nachhaltig abnehmen und fitter werden will, muss sein Belohnungszentrum umprogrammieren. Die heiße Dusche nach einem

Lauf durch Kälte und Regen, ein gesundes Essen aus hochwertigen Lebensmitteln, das richtig lecker schmeckt – das kann ebenso eine Belohnung sein. Um dir die Umprogrammierung deines Belohnungszentrums so einfach wie möglich zu machen, haben wir hier die wichtigsten Fakten zum nachhaltigen, gesunden Abnehmen mit genussvollem, gesunden Essen und lustvoller Bewegung zusammengestellt. Und du findest Rezepte sowie Trainingspläne, mit denen du schnell Erfolge sehen wirst.



**LAUFEN.DE-EXPERTE CARSTEN EICH**  
Carsten Eich ist unser Trainingsexperte. Er war über viele Jahre die deutsche Nummer eins auf der Straße. Noch immer hält er mit 60:34 Minuten den deutschen Rekord im Halbmarathon. Nach seiner Karriere ist Eich der Laufszenen auf vielfältige Weise verbunden. So leitet er auch die laufen.de Running Camps, die wir im Frühjahr 2016 auf Mallorca und in Andalusien begleiten werden. Dort sind auch Laufeinsteiger willkommen, die ihre ersten Schritte unter Anleitung unserer Expertenteams machen wollen.

**WER FIT UND GESUND SEIN WILL,  
SOLLTE KEINE DIÄT STARTEN.  
DER SCHLÜSSEL ZUM ERREICHEN  
DEINER ZIELE LIEGT IN DEINEM KOPF.  
DU KANNST DICH SELBST SO PROGRAMMIEREN,  
DASS DU SPORT UND GENUSSVOLLES,  
GESUNDES ESSEN LIEBEN WIRST.  
DAS ABNEHMEN KOMMT DANN GANZ VON SELBST**

von Christian Ermert und Carsten Eich, Foto: Andreas Schwarz

## JETZT IN EIN AKTIVERES LEBEN STARTEN ↓ PLÄNE FÜR DIE RICHTIGE DOSIS LAUFTRAINING

### #PLAN1 IN 8 WOCHEN GEWICHT VERLIEREN VOR DEM LAUF-EINSTIEG

Wenn du abnehmen und trotzdem genussvoll essen willst, musst du deinen Kalorienverbrauch erhöhen. Das geht nur mit mehr Bewegung. An der Stelle müssen wir ehrlich sein: Wenn du jahrelang gar keinen Sport getrieben hast, werden die ersten Schritte nicht einfach sein. Aber wenn du am Ball bleibst und unseren ausgeklügelten Plänen folgst, wirst du schnell Fortschritte spüren und merken, wie viel Spaß es macht, durch systematisches Training ein immer besseres Gefühl für seinen Körper zu entwickeln. Auch gesundes Essen wird dir besser schmecken. Du musst nur den ersten Schritt machen und nutzt ab sofort die positiven Einflüsse des Lauftrainings, um den gravierenden gesundheitlichen Folgen von Bewegungsmangel entgegenzuwirken.

Hier findest du Trainingspläne für die ersten acht Wochen deiner aktiveren Zukunft. Egal ob du erst einmal dein Gewicht reduzieren möchtest oder schon bald eine Stunde am Stück laufen willst – wir liefern dir die Anleitung, um effektiv trainieren zu können. Die Pläne sind so aufgebaut, dass sie gezielt das angestrebte Ziel verfolgen. Wenn du nach acht Wochen ein neues Leistungslevel

erreicht hast, kannst du mit dem nächsten Plan weitertrainieren und so schrittweise das jeweils nächste Ziel erreichen. Und ganz nebenbei werden durch den gesteigerten Kalorienverbrauch die ersten Pfunde purzeln und dann dauerhaft verschwinden.

#### ↳ Das ist deine Situation

Du hast noch nie oder seit längerer Zeit keinen Sport gemacht und willst ganz schön viele Kilos loswerden. An Laufen ist nicht zu denken, da du nach wenigen Schritten schon fix und fertig bist.

#### ↳ Das ist dein Ziel

Du möchtest dein Gewicht reduzieren und deinen Körper an regelmäßige Bewegung gewöhnen.

#### ↳ So kommst du an

Zügiges Walking ist für dich genau der richtige Trainingsreiz. Noch effektiver ist es in der Variante mit Stöcken: Beim Nordic Walking setzt du auch die Arme ein und verbrennst so noch mehr Energie. Versuche vor allem die Regelmäßigkeit deiner Trainingseinheiten zu gewährleisten, sodass du zwei- bis dreimal pro Woche aktiv wirst. Das wird am Anfang

eine große Umstellung für deinen Körper sein, aber er wird sich schnell daran gewöhnen, und du wirst erste Ergebnisse sehen, wenn du im Treppenhaus nicht mehr so sehr außer Atem bist. Deine Trainingseinheiten sind zwischen 30 und 90 Minuten lang und bauen sich von Woche zu Woche auf. Immer, wenn du einen neuen Trainingsumfang zum ersten mal realisierst, kannst du aus dem zügigen Walking einen ruhigeren Spaziergang ohne Stöcke machen. Bei deinen Walking-Einheiten kannst du auch immer wieder mal deine Geschwindigkeit zwischen ruhigem und schnellerem Gehen wechseln, also eine Art Fahrtspiel absolvieren. Hierbei ist eine spürbare Erholung beim langsamen Gehen sehr wichtig. Zusätzlich zu den Walkingeinheiten kannst du immer, wenn dir danach ist, noch eine weitere Trainingseinheit in der Schwimmhalle oder auf dem Fahrradergometer machen. Dieser zusätzliche Trainingsreiz wird neue Muskelgruppen ansprechen und deine Grundlagenausdauer verbessern. Du hast dein Ziel erreicht, wenn du nach acht Wochen 90 Minuten ohne Pause Walken kannst und das eine oder andere Kilo abgenommen hast.

<b>WOCHEN 1 ↓</b>	<b>Mittwoch</b> 30 Minuten Walking	<b>Samstag</b> 30 bis 45 Minuten Walking	<b>WOCHEN 2 ↓</b>	<b>Mittwoch</b> 30 Minuten Walking	<b>Samstag</b> 45 Minuten Walking	
<b>WOCHEN 3 ↓</b>	<b>Mittwoch</b> 30 bis 45 Minuten Walking als Fahrt- spiel	<b>Samstag</b> 45 Minuten Walking	<b>WOCHEN 4 ↓</b>	<b>Mittwoch</b> 30 bis 45 Minuten Walking	<b>Samstag</b> 60 Minuten langsam spazieren gehen	
<b>WOCHEN 5 ↓</b>	<b>Dienstag</b> 45 Minuten Walking als Fahrt- spiel	<b>Donnerstag</b> 30 bis 45 Minuten Schwimmen/ Ergometer	<b>Samstag</b> 60 Minuten Walking	<b>WOCHEN 6 ↓</b>	<b>Dienstag</b> 45 Minuten Walking als Fahrt- spiel	<b>Donnerstag</b> 30 bis 45 Minuten Schwimmen/ Ergometer
<b>WOCHEN 7 ↓</b>	<b>Dienstag</b> 45 bis 60 Minuten Walking als Fahrt- spiel	<b>Donnerstag</b> 45 Minuten Schwimmen/ Ergometer	<b>Samstag</b> 75 bis 90 Minuten langsam spazieren gehen	<b>WOCHEN 8 ↓</b>	<b>Mittwoch</b> 45 bis 60 Minuten Walking als Fahrt- spiel	<b>Samstag</b> 90 Minuten Walking

## #PLAN2 **IN 8 WOCHEN** **30 MINUTEN OHNE PAUSE LAUFEN**

### ↳ Das ist deine Situation

Du möchtest endlich länger als ein paar Minuten laufen können, weißt aber nicht, wie das funktionieren soll. Ausdauertraining war bisher auch noch nicht so dein Ding, jetzt willst du es aber packen.

### ↳ Das ist dein Ziel

Du möchtest innerhalb von acht Wochen mindestens 30 Minuten am Stück durchlaufen, ohne hinterher vollkommen kaputt zu sein. Das Tempo ist vollkommen egal.

### ↳ So kommst du an

Da du im Moment noch nicht längere Zeit am Stück laufen kannst, starten wir mit Einheiten, bei denen sich Laufen und Gehen abwechseln. So hast du immer wieder die Möglichkeit, dich zu erholen, bevor der nächste Laufabschnitt beginnt. Natürlich ist deine Laufgeschwindigkeit am Anfang ganz langsam, sodass du auf eine lange Gesamtbelastung kommst. In der Pause aber möglichst nicht stehen bleiben, sondern weiter gehen und spüren, wie der Puls nach unten geht. Nutze am besten eine Uhr mit Zwischenzeiten, sodass du immer genau weißt, welcher Abschnitt gerade läuft.

Diese Trainings-Einheiten sind zwischen 30 und 45 Minuten lang, von Woche zu Woche werden die Laufabschnitte länger und die Pausen kürzer. So nähern wir uns dem Ziel schrittweise an, und du kannst nach acht Wochen eine halbe Stunde ohne Gehpause durchlaufen. Bei den längeren Walkingeinheiten kannst du nach Lust und Laune immer wieder Laufabschnitte einbauen, so entsteht eine Art Fahrtspiel, das deine Grundlagenausdauer weiter verbessert. Zusätzliche Trainingseinheiten beim Schwimmen oder Radfahren sorgen für ein abwechslungsreiches Training

<b>WOCHEN 1</b>	<b>Mittwoch</b> 30 Minuten laufen und gehen im Wechsel (auf 1 Minute laufen folgt 1 Minute gehen)	<b>Samstag</b> 60 Minuten Walking (nach Lust & Laune Laufphasen einbauen)	<b>WOCHEN 2</b>	<b>Mittwoch</b> 30 Minuten laufen & gehen im Wechsel (auf 2 Minuten laufen folgt 1 Minute gehen)	<b>Samstag</b> 60 Minuten Walking (nach Lust & Laune Laufphasen einbauen)
<b>WOCHEN 3</b>	<b>Mittwoch</b> 40 Minuten laufen & gehen im Wechsel (auf 3 Minuten laufen folgt 1 Minute gehen)	<b>Samstag</b> 60 Minuten Walking (nach Lust & Laune Laufphasen einbauen)	<b>WOCHEN 4</b>	<b>Dienstag</b> 40 Minuten laufen & gehen im Wechsel (auf 3 Minuten laufen folgt 1 Minute gehen)	<b>Donnerstag</b> 30 Minuten Schwimmen/ Ergometer
<b>WOCHEN 5</b>	<b>Dienstag</b> 40 Minuten laufen & gehen im Wechsel (auf 5 Minuten laufen folgen 2 Minuten gehen)	<b>Donnerstag</b> 30 Minuten Schwimmen/ Ergometer	<b>Samstag</b> 60 Minuten Walking (nach Lust & Laune Laufphasen einbauen)	<b>WOCHEN 6</b>	<b>Dienstag</b> 40 Minuten laufen & gehen im Wechsel (auf 10 Minuten laufen folgen 3 Minuten gehen)
<b>WOCHEN 7</b>	<b>Dienstag</b> 40 Minuten laufen & gehen im Wechsel (auf 15 Minuten laufen folgen 3 Minuten gehen)	<b>Donnerstag</b> 45 Minuten Schwimmen/ Ergometer	<b>Samstag</b> 60 Minuten laufen & gehen im Wechsel (auf 5 Minuten laufen folgen 5 Minuten gehen)	<b>WOCHEN 8</b>	<b>Dienstag</b> 40 Minuten laufen & gehen im Wechsel (auf 10 Minuten laufen folgen 3 Minuten gehen)
				<b>Samstag</b> 30 Minuten laufen ohne Gehpause	



## SPORT MIT MUSIC. SMART OHNE PHONE.

Hörst du beim Training gern Musik? Findest du dein Smartphone beim Training unpraktisch? Die RUNNER 2 CARDIO + MUSIC GPS-UHR verfügt über einen integrierten MP3-Player, sodass du deine Lieblingssongs direkt über deine Uhr anhören kannst. Ganz schön smart, oder?

# #PLAN3 IN 8 WOCHEN 60 MINUTEN OHNE PAUSE LAUFEN

↳ **Das ist deine Situation**

Du warst bisher zwar sportlich aktiv, Laufen gehörte aber noch nicht zu deinen Favoriten. Das soll sich nun aber ändern, und du möchtest dich auch in deinen anderen Sportarten verbessern, indem du deine Ausdauer steigert.

↳ **Das ist dein Ziel**

Du möchtest innerhalb der nächsten acht Wochen dein läuferisches Niveau so verbessern, dass du anschließend mindestens 60 Minuten am Stück laufen kannst.

↳ **So kommst du an**

Durch deine bisherigen sportlichen Aktivitäten hast du schon ein ganz gutes Grundlagenausdauerneiveau. Darauf kannst du aufbauen, aber erst mit unserem Plan wirst du ein richtiger Läufer. Dazu stehen verschiedene Laufprogramme zwischen 30 und 60 Minuten auf deinem Trainingsplan. Aber auch gezielte Übungen, um deine Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken, sind ein wichtiger Bestandteil deines Trainingsplans (Anregungen für Übungen findest du in diesem Heft auf den Seiten 26 bis 31 und 76 bis 79). Auch sogenannte Fahrtspiele gehören zu deinem Programm. Dabei läufst du kurze Abschnitte mit höherem Tempo.

Damit entwickelst du deine Ausdauer schneller als wenn du immer im gleichen Tempo läufst. Wichtig: Nach den schnellen Abschnitten trabst du locker weiter und erholst dich, um dann wieder Gas geben zu können. Bei den langen Ausdauereinheiten am Wochenende kannst du kurze Gehpausen einbauen, falls dies notwendig ist. Einheiten auf dem Ergometer bzw. im Wasser runden deinen Trainingsplan ab und sorgen für Abwechslung. Du hast dein Ziel erreicht, wenn du nach acht Wochen zumindest eine Stunde am Stück laufen kannst und sich dabei offenkundig deine Grundlagenausdauer deutlich verbessert hat.

<b>WOCHEN 1</b>	<b>Dienstag</b> 30 Minuten laufen	<b>Mittwoch</b> 45 Minuten Schwimmen/ Ergometer	<b>Samstag</b> 60 Minuten laufen & gehen im Wechsel (auf 15 Minuten laufen folgen 5 Minuten gehen)
<b>WOCHEN 2</b>	<b>Dienstag</b> 30 Minuten laufen	<b>Mittwoch</b> 45 Minuten Schwimmen/ Ergometer	<b>Samstag</b> 60 Minuten laufen & gehen im Wechsel (auf 15 Minuten laufen folgen 5 Minuten gehen)
<b>WOCHEN 3</b>	<b>Dienstag</b> 45 Minuten laufen	<b>Mittwoch</b> 60 Minuten Schwimmen/ Ergometer	<b>Samstag</b> 60 Minuten laufen & gehen im Wechsel (auf 15 Minuten laufen folgen 5 Minuten gehen)
<b>WOCHEN 4</b>	<b>Dienstag</b> 45 Minuten laufen	<b>Mittwoch</b> 60 Minuten Schwimmen/ Ergometer	<b>Samstag</b> 60 Minuten laufen & gehen im Wechsel (auf 15 Minuten laufen folgen 5 Minuten gehen)
<b>WOCHEN 5</b>	<b>Dienstag</b> 45 Minuten laufen als Fahrtspiel	<b>Mittwoch</b> 60 Minuten Schwimmen/ Ergometer plus 30 Minuten Kraft Bauch/Rücken	<b>Samstag</b> 75 Minuten laufen & gehen im Wechsel (auf 15 Minuten laufen folgen 5 Minuten gehen)
<b>WOCHEN 6</b>	<b>Dienstag</b> 45 Minuten laufen als Fahrtspiel	<b>Mittwoch</b> 60 Minuten Schwimmen/ Ergometer plus 30 Minuten Kraft Bauch/Rücken	<b>Samstag</b> 75 Minuten laufen & gehen im Wechsel (auf 15 Minuten laufen folgen 5 Minuten gehen)
<b>WOCHEN 7</b>	<b>Dienstag</b> 50 Minuten laufen als Fahrtspiel	<b>Mittwoch</b> 60 Minuten Schwimmen/ Ergometer plus 30 Minuten Kraft Bauch/Rücken	<b>Samstag</b> 5 Minuten gehen, 30 Minuten laufen, 5 Minuten gehen, 30 Minuten laufen, 5 Minuten gehen
<b>WOCHEN 8</b>	<b>Mittwoch</b> 45 Minuten laufen	<b>Samstag</b> 60 Minuten laufen ohne Pause	



**BROOKS**

# Laufen wie auf Wolken

Der Adrenaline GTS 16 ist so komfortabel, da wird selbst Beton gemütlich. Die dynamische BioMoGo DNA-Zwischensohle kombiniert Dämpfung und Support – für einen entspannten Lauf auf jedem Untergrund.

Erfahre mehr auf [brooksrunning.com](http://brooksrunning.com)  
**LAUFEN UND SICH GUT FÜHLEN**

UNTERSTÜTZEND WIE EIN LAUF-PARTNER

SCHWUNGVOLL VON DER FERSE BIS ZU DEN ZEHN

AUTOMATISCH ANPASSENDE DÄMPFUNG (SO LAUFT ES SICH WIE VON SELBST)

Adrenaline GTS 16