

Audi BKK

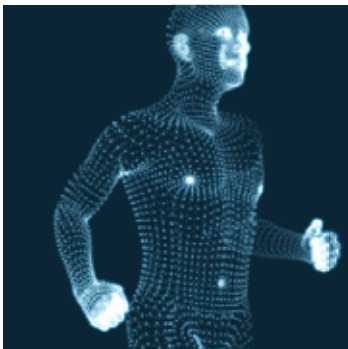
So läuft's einfach besser.

Unsere Trainings-
tipps für Sie.



Zuhören ist unsere
stärkste Leistung.

4
So gelingt der Einstieg.



Inhalt

10
Richtig essen,
besser joggen.



8
Gut geplant
läuft's besser!



12
So läuft es!



14
Und danach?



18
Ihr Lauf-Check!

Laufen macht glücklich.

Bewegung an der frischen Luft ist die gesündeste und schönste Art, Sport zu treiben. Sich in der Natur bewegen – ohne Leistungsdruck und ohne Quälerei, das geht am besten mit Laufen. Joggen gehört nicht nur zu den gesündesten Sportarten, sondern ist auch herrlich unkompliziert. Aber warum fällt vielen der Einstieg so schwer? Unsere Tipps und Anregungen machen Neu- und Wiedereinsteigern garantiert Beine. Das Ziel? Der Weg!

Schneller, weiter, länger: Es scheint große Mode unter Hobbysportlern geworden zu sein, sich für Marathonläufe anzumelden und dann bis an die Grenzen der Belastbarkeit dafür zu trainieren. Auch hunderte Bücher von „Laufpäpsten“, unzählige Nahrungsergänzungsmittel und Sportausrüster vermitteln den Eindruck, es gehe beim Joggen um Höchstleistungen. Da drängt sich leicht die Frage auf: Kann ich überhaupt laufen? Natürlich, denn Laufen ist eine Gabe der Natur.

Mit Laufen können Sie viel mehr erreichen als ein Ziel: einen freien Kopf, frische Ideen, sogar ein paar überflüssige Kilos weniger. Oder einfach das Glücksgefühl, wenn der Körper sich voller Energie fühlt und die Beine sich wie von selbst bewegen. Läuft's einmal, schüttet der

Körper als Belohnung nämlich „Glückshormone“, sogenannte Endorphine, aus. Bis es so weit ist, müssen Laufanfänger und Wiedereinsteiger ein wenig Geduld haben – mit sich und ihrem Körper. In Wirklichkeit braucht es nicht viel, um laufen zu gehen. Neben ein wenig Geduld sind geeignete Laufschuhe, Funktionskleidung und Spaß an der Bewegung die Grundvoraussetzungen – alles andere erledigen Ihre Beine.

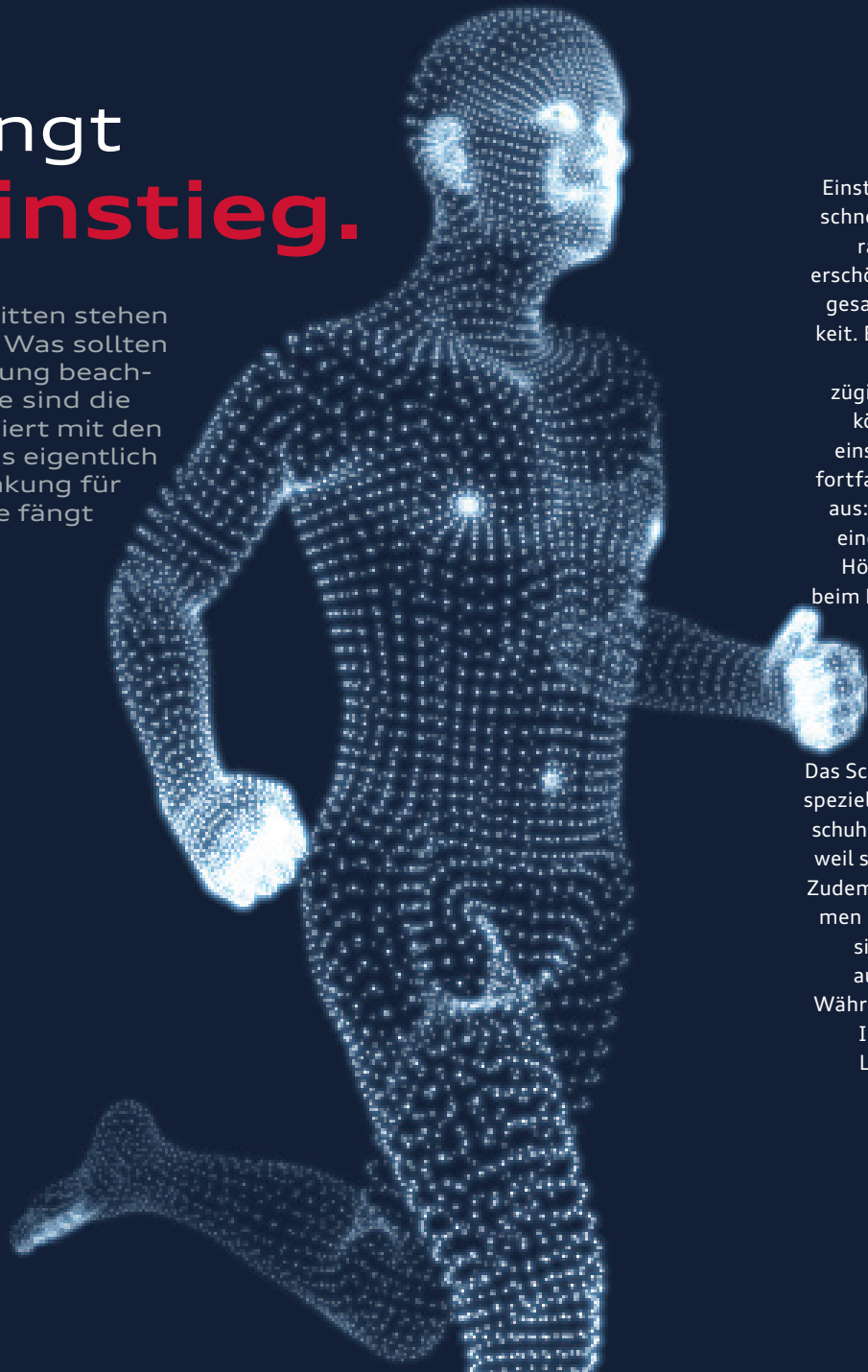
Ein paar Tipps und Regeln geben wir Ihnen außerdem mit dieser Broschüre an die Hand. Auf die Plätze, fertig, loslaufen!

Ihre Audi BKK



So gelingt der Einstieg.

Vor den ersten Schritten stehen noch einige Fragen: Was sollten Läufer bei der Kleidung beachten? Welche Schuhe sind die richtigen? Was passiert mit den Gelenken und gibt es eigentlich eine Altersbeschränkung für das Laufen? Und wie fängt man eigentlich an?



Die ersten Schritte

Einsteiger laufen die ersten Male meist viel zu schnell los. Die Folge: Die Herzfrequenz steigt rasant, und schon nach kurzer Zeit sind sie erschöpft. Geben Sie Ihrem Körper Zeit! Besser gesagt: Geduld ist wichtiger als Geschwindigkeit. Beginnen Sie mit dem Gehen. Dies sollten

Sie jeden zweiten Tag 20 Minuten lang in zügigem Tempo üben. Sobald das gut klappt, können Sie für eine Minute lockeres Laufen einstreuen und anschließend mit dem Gehen fortfahren. Bauen Sie die Intervalle sukzessive aus: eine Minute gehen, zwei Minuten laufen, eine Minute gehen, drei Minuten laufen usw.

Hören Sie auf Ihren Körper – können Sie sich beim Laufen noch unterhalten? Tut etwas weh? Goldene Regel: Quälen Sie sich nie.

Die richtige Kleidung

Das Schöne am Laufen: Sie benötigen nur wenig spezielle Ausrüstung. Neben den richtigen Laufschuhen ist Funktionskleidung empfehlenswert, weil sie Schweiß vom Körper wegtransportiert. Zudem verhindern moderne Fasern unangenehmen Geruch. Baumwolle ist ungeeignet, da sie sich vollsaugt, schwer wird und den Rumpf auskühlt. Ziehen Sie sich nicht zu warm an. Während der ersten Gehschritte im Freien darf Ihnen ruhig etwas kühl sein. Wichtig beim Laufen in der Sonne: Tragen Sie unbedingt Sonnenschutz auf! Eine helle Kappe schützt vor einem Sonnenstich.

Der passende Schuh

Während des Laufens leisten die Fußgelenke Schwerstarbeit: Bei jedem Schritt müssen sie das Zwei- bis Dreifache des Körpergewichts abfangen. Das richtige Maß an Dämpfung hilft, den Unterschied zwischen Teer und einem Naturboden auszugleichen. Gehen Sie in ein Sportgeschäft und lassen Sie sich beraten! Machen Sie ein paar Laufschnitte, und Sie spüren selbst, ob ein Schuh bequem sitzt. Oft ist der teuerste Laufschuh nicht der beste für Sie. Spezielle Einlagen benötigt ein gesunder Läufer nicht. Sinnvoll werden sie bei Erkrankungen des Bewegungsapparats, wenn die körpereigenen Dämpfungssysteme teilweise nicht mehr normal funktionieren. Falls Sie Fußbeschwerden haben, sollten Sie vor Beginn des Trainings einen Orthopäden oder Sportmediziner um Rat fragen.

Wie oft trainieren?

Tägliches Training ist nur etwas für Leistungssportler. Für alle anderen gilt: Anfangs reichen zweimal die Woche 15 bis 20 Minuten. Anfänger werden nach etwa 72 Trainingsstunden erste Effekte bemerken. Der Körper hat sich dann an die neuen Belastungen gewöhnt und ist fit für die nächste Steigerung: dreimal die Woche zu trainieren. Auch Wiedereinsteiger sollten das Trainingspensum gemächlich steigern. Nach einer längeren Laufpause muss das Herz erst wieder stärker werden und die Zellkraftwerke in den Muskeln müssen wieder mehr Energie erzeugen.

Laufen bei jedem Wetter

Ganz klar: An einem trockenen Frühlings- oder Herbsttag ist Laufen in der freien Natur am angenehmsten. Doch auch bei anderen Witterungsverhältnissen kann das Training Spaß machen. Vor allem im Winter werden Sie mit einem starken Immunsystem belohnt. Die folgenden Regeln sollten Sie beachten.

Bei niedrigen Temperaturen: Sorgen Sie für gut durchdachte Kleidung (lieber viele dünne Schichten als eine dicke) und rutschfeste Laufschuhe. Arme, Beine, Kopf und Ohren sollten bedeckt sein (Schweiß auf der Haut erhöht die Erkältungsgefahr!). Ein ausgiebiges Aufwärmen vor dem Laufen bei kalten Temperaturen ist ein absolutes Muss, um Muskelkrämpfen vorzubeugen.

Bei Temperaturen ab 25 Grad: Legen Sie Ihre Trainingseinheiten auf den frühen Morgen oder in die kühleren Abendstunden. Vor und während des Laufens sollten Sie (bei langen Läufen) ausreichend trinken, um Überhitzungserscheinungen wie starkes Durstempfinden, Schwindel oder Muskelkrämpfe gar nicht erst aufkommen zu lassen. Praktisch: Ein Trinkgürtel lässt sich bequem umschnallen.

Motivierend: Gut ausgewählte Musik unterstützt den Laufrhythmus und spornet zum Durchhalten an. Tipp: Sowohl Rhythmus als auch die Beats sollten der Schrittfrequenz angepasst sein.

Senioren und Laufen? Na klar!

Ausdauersport stärkt den Körper langfristig, steigert Konzentration und Reaktionsvermögen. Für Geübte gilt: Reduzieren Sie die Trainingsintensität und laufen Sie immer im Wohlfühlbereich! Es ist völlig natürlich, dass Pulsschlag und Luftaufnahme keine Maximalwerte mehr erreichen sowie Gelenke, Muskeln und Sehnen mit der Zeit empfindlicher werden. Für Anfänger gilt: Gibt Ihnen der Hausarzt grünes Licht (vorher Belastungs-EKG machen), kann es losgehen. Aber wärmen Sie sich gut auf und übertreiben Sie es nicht. Bereits zehn Minuten laufen sind für Ungeübte ein großer Erfolg.

Schadet Laufen den Gelenken?

Nein. Im Gegenteil: Es sorgt nachweislich für eine bessere Durchblutung der Gelenke und regt die Produktion von Gelenkschmiere an. Wer beim Laufen über Schmerzen in den Gelenken klagt, hat entweder krankhafte Vorschäden oder ist zu schnell und mit „kalten“ Gelenken losgelaufen.

Gesundheitscheck

Wer krank ist oder bereits Vorschäden hat, sollte mit seinem Arzt klären, ob Laufen in Frage kommt. In jedem Fall ist für alle Laufanfänger und Wiedereinsteiger ab 35 Jahren eine EKG-Aufzeichnung sinnvoll. Und: Erkältungskrankheiten bitte unbedingt auskurieren, bevor Sie mit dem Laufen starten.



Sanfte Alternative: Nordic Walking

So gesund Laufen auch ist – für jeden kommt es nicht in Frage. Haben Sie früher kaum oder gar keinen Sport getrieben, leiden Sie unter Übergewicht oder Bluthochdruck oder haben Sie Gelenkbeschwerden? Dann ist Nordic Walking eine gute Alternative:

- › Der Stockeinsatz entlastet den Bewegungsapparat.
- › Das Herz-Kreislauf-System kommt schonender in Schwung.
- › Die körperliche Belastung ist geringer.
- › Es werden (trotzdem) ordentlich Kalorien verbraucht.

Übrigens:

Nordic Walking ist auch ein toller Ausgleichssport für Läufer, da durch den Einsatz der Stöcke der gesamte Oberkörper einschließlich der Rückenmuskulatur trainiert wird.

Gut geplant läuft's besser!

Das Schöne am Laufen ist die Spontanität. Sie benötigen wenig Equipment, müssen sich nicht nach vorgegebenen Zeiten richten und laufen auf Ihrem persönlichen Leistungslevel. Doch bei aller Spontanität: Mit ein wenig Vorplanung wird Ihr Lauf noch besser.

Aufwärmen, dehnen oder beides?

Aufwärmen vor dem Laufen: ist das A und O. Wer mit kalten Gelenken losläuft, riskiert Schmerzen. Je länger und schneller Sie zu laufen planen, desto intensiver sollte die Aufwärmphase ausfallen.

Dehnen vor dem Laufen: lieber nicht! Viele Mediziner warnen davor, die Muskeln, Sehnen und Bänder vor dem Sport damit zu strapazieren. Das mache anfälliger für Verletzungen, z. B. für Zerrungen. Nach dem Joggen können gezielte Dehnübungen bei der Regeneration der Muskeln helfen.

Unsere Tipps:

- vor dem Laufen: Springen Sie locker auf der Stelle. Je kälter die Außentemperaturen und je intensiver die Trainingseinheit, desto wichtiger ist das Aufwärmen.
- Beginnen Sie den Lauf in ruhigem Tempo. Nach zehn bis 15 Minuten merken Sie, dass das Laufen leichter fällt. Dann sind Sie aufgewärmt.
- Unerfahrene sollten zunächst lieber die Finger vom Dehnen lassen. Am besten lassen Sie sich unter professioneller Anleitung geeignete Dehnübungen zeigen, die Sie nach dem Training anwenden können.

Mitläufer suchen

Gemeinsam den „inneren Schweinehund“ besiegen – laufen zu zweit oder in der Gruppe macht Spaß und hilft, regelmäßige Laufzeiten einzuhalten. Tipp: Bis Sie 20 Minuten am Stück entspannt laufen können, trainieren Sie besser allein. Möchten Sie mit einem erfahrenen Laufpartner üben, sollte dieser sich bewusst auf Ihr Niveau einstellen. Ein Trainer kann auf Haltungs- oder Bewegungsfehler hinweisen und vermittelt der Gruppe wertvolle Übungen zur Verbesserung der Lauftechnik.

Pulsuhren

Modernes Training orientiert sich an der individuellen Herzfrequenz, also daran, wie häufig Ihr Herz pro Minute schlägt. Dies sollten Sie während des Laufens regelmäßig kontrollieren. Genaue Werte liefert Ihnen eine Pulsuhr oder besser ein Herzfrequenzmesser. Die Herzfrequenz ist deshalb so interessant, weil sie bei Belastung je nach Fitness, Geschlecht und Alter unterschiedlich stark steigt oder fällt. So lassen sich verlässliche Rückschlüsse für das Training ableiten. Mit etwas Übung genügt ein kurzer Blick – und schon wissen Sie, ob Sie sich noch im „grünen Bereich“ bewegen.

Sind Sie fit?

Viele Sportuhren bieten einen Fitnesstest zur Selbstdurchführung an. Als Einsteiger vertrauen Sie Ihren ersten Test besser einem Spezialisten an. Ermittelt ein Arzt oder Trainer Ihre HFmax (maximale Herzfrequenz) in einem kontrollierten Leistungstest, sind Sie in jedem Fall auf der sicheren Seite.

Trainingspläne

Ob Sie sich ein konkretes Laufziel setzen (z. B. innerhalb von acht Wochen die Fünf-Kilometer-Distanz zu bewältigen) oder nur zum Spaß laufen wollen – regelmäßiges Training macht das Laufen erst richtig spannend und effektiv. Mit unseren Trainingsplänen behalten Sie den Überblick – egal ob Sie Laufanfänger oder sportlicher Einsteiger sind: Planen Sie Ihre Laufeinheiten wochenweise und wechseln Sie immer lockeres Gehen mit Laufen ab.

Worauf warten Sie noch? Füllen Sie Ihren persönlichen Trainingsplan am Ende dieser Broschüre aus und legen Sie los!

Kilos weglaufen

Laufen, Spaß haben und ganz nebenbei ein paar Kilos verlieren? Funktioniert mit Disziplin in puncto Regelmäßigkeit – und mit Geduld. Wundern Sie sich nicht, wenn Sie anfangs erst einmal zunehmen. Der Körper baut Fett ab und Muskeln auf – und die sind schwerer. Es bringt jedoch auch nichts, wenn Sie sich mit zu hohem Puls quälen. In solch einem „Notbetrieb“ verstoffwechselt der Körper bevorzugt Zucker.

Wichtig: Zu einem erfolgreichen Abnehmtaining gehört untrennbar die richtige Ernährung. Unsere Tipps dazu finden Sie auf der nächsten Seite.

Richtig essen, besser joggen!

Essen ist wichtig. Vor allem für Sportler.
Aber worauf sollten speziell Läufer achten?
Mit diesen Ernährungsregeln läuft's garantiert besser.

Läuferernährung – optimal ins Training starten

Auch für Läufer ist generell wichtig, dass sie etwas essen, aber vor allem, was sie zu sich nehmen. Als optimal gilt eine ausgewogene, nicht zu fettreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Dazu Kohlenhydrate sowie Fleisch und Fisch in Maßen. Am besten läuft es sich, wenn der Körper eine Stunde, bevor es losgeht, mit einer leicht verdaulichen und ballaststoffarmen Mahlzeit versorgt wurde. Leicht bekömmlich sind Bananen oder Bananenshakes und zarte Haferflocken oder auch eine Scheibe Weißbrot mit wenig Butter und Marmelade. Wer übrigens vor dem Laufen ganz auf das Essen verzichtet, riskiert, dass die für die Laufleistung benötigten Energiedepsots zu schnell verbraucht sind.

Das richtige Getränk

Die Getränkewahl sollte auf Grundlage der Belastungsdauer erfolgen. Für Läufe unter 60 Minuten brauchen Sie unterwegs normalerweise keine Getränke, außer es ist heiß und Sie schwitzen sehr viel. Optimale Versorgung bietet meist eine selbst gemischte Apfelsaftschorle. Vorausgesetzt, Sie beachten das empfohlene

Mischverhältnis aus zwei Teilen Mineralwasser und einem Teil Apfelsaft. Die isotonische Mischung erleichtert dem Körper die Aufnahme der zugeführten Flüssigkeit. Außerdem hilft der Zuckeranteil beim Wiederauffüllen des Kohlenhydratspeichers und fördert die Regeneration. Vorsicht bei Fertigapfelschorlen aus dem Supermarkt: Sie enthalten oft Zuckerzusätze oder das Mischungsverhältnis stimmt nicht. Es kann also sein, dass Sie ungewollt zu einer Kalorienbombe greifen.

Der große Hunger danach?

Sie sind fünf Kilometer gelaufen und haben Hunger wie nach einem Halbmarathon? Natürlich müssen die Speicher nach einem kurzen Lauf anders aufgefüllt werden als nach einem intensiveren Training. Allerdings sollte nach jedem Lauftraining eine gute Kombination aus Kohlenhydraten und Proteinen auf dem Speiseplan stehen. Um nach kürzeren Läufen nicht zu viele Kalorien aufzunehmen, empfehlen sich ballaststoffreiche Lebensmittel wie Trockenfrüchte oder ein Vollkornbrot mit Frischkäse und Sprossen. So kommen Sie in den Genuss von besonders viel wertvollem Eiweiß und Ballaststoffen.

Mit diesen Rezepten läuft's richtig gut:



Blaubeersmoothie

Schnell gemacht, extrem lecker und supergesund. Smoothies sind optimal für eine schnelle Versorgung mit Energie und dienen der Regeneration nach langen Läufen.

Zutaten: eine Banane, ein Teelöffel Honig, eine Handvoll Blaubeeren, so viel Milch (1,5 % Fettgehalt), bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Zubereitung: alles mit einem Stabmixer vermengen und sofort genießen.

Hühnchen-Pita mit Pesto

Ein echter Regenerationshelfer! Hühnerbrust liefert Eiweiß, Vollkornpitabrot füllt nach dem Laufen die Glykogenspeicher wieder auf.

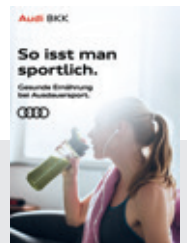
Zutaten: 180 g Hühnerfleisch, 1 EL Pesto (aus dem Glas), zwei Vollkornpitas, zwei Mohrrüben, Blattsalat (nach Geschmack).

Zubereitung: Hühnerfleisch garen, zerkleinern und mit dem Pesto mischen. Die Vollkornpitas halbieren und mit dem Pesto-Hühnchen bestreichen. Großzügig geraspelte Mohrrüben auf den Pitahälften verteilen und mit Salatblättern aufpeppen.



Nutzen Sie auch unsere Online-Angebote zum Thema Ernährung und Abnehmen:

- Ernährungs-Coach online unter www.audibkk.e-coaches.de/ernaehrung
- Ernährungsberatungsangebote bzw. -kurse in den einzelnen Service-Centern (mehr dazu unter www.audibkk.de)
- Broschüre „Ernährung bei Ausdauersport“ und das „Ernährungstagebuch“ (erhältlich im Service-Center oder unter www.audibkk.de)



So läuft es!

Tipps, die Ihnen Beine machen.

Wenn Sie die wichtigsten Kniffe des Laufens kennen, werden Sie bald merken, wie Sie auf gesunde Weise mehr Ausdauer bekommen, schneller werden und noch mehr Spaß am Laufen haben. Bei alledem gilt: Der Weg ist das Ziel. Es geht beim Laufen nicht darum, sich bis an die Grenzen zu belasten, und auch nicht um Höchstleistungen. Es sei denn, das spornt Sie zusätzlich an.

Gesundes Laufen

Immer einen Schritt vor den anderen setzen, dabei die Arme angewinkelt mitbewegen und das Atmen nicht vergessen. Was simpel scheint, ist in Wirklichkeit ein äußerst komplexes Zusammenspiel von Schrittfrequenz, Schrittlänge, Fußstellung und Armeinsatz. Dabei spielt die Körpergröße bzw. Beinlänge eine wichtige Rolle. Auch beim Atmen gilt: Koordination, und zwar von Ein- und Ausatmung. Je kräftiger man ausatmet, desto intensiver kann man wieder einatmen. Hinzu kommt der für Sie passende Laufstil. Auch wenn Sie kein Laufprofi werden wollen, sollten Sie die Grundzüge des gesunden Laufens kennen, um nicht zu schnell aus der Puste zu kommen. Nur so tun Sie Ihrem Körper dauerhaft Gutes.

Für wertvolle Lauftipps und Übungen zu einer gesunden Haltung und ökonomischen Lauftechnik wenden Sie sich am besten an einen Trainer.

Mehr Motivation

Damit der Spaß nicht auf der Strecke bleibt, ist Abwechslung wichtig. Wer bei den Laufeinheiten Tempo und Strecke variiert, zwingt seinen Körper dazu, flexibel zu bleiben. Suchen Sie sich also Abwechslung und laufen Sie mal Steigungen oder im Wald. Vielleicht empfinden Sie es als besonders motivierend, auf ein bestimmtes Ziel hinzuarbeiten, anstatt „nur“ zu laufen. Das kann der Firmenlauf sein, für den Sie gemeinsam mit Kollegen trainieren, oder sogar ein Halbmarathon oder Marathon, bei dem Sie nach einigen Monaten Training an den Start gehen möchten. Aber auch wenn Sie keine Wettkämpfe planen, können fortgeschrittene Läufer mit bestimmten Methoden, wie z. B. Temposteigerungsläufen, frischen Wind ins Training bringen.

Laufen inspiriert

Was wir in Bewegung lernen, prägt sich intensiver ein. Probieren Sie es aus: Stellen Sie sich während des Lauftrainings Rechenaufgaben, üben Sie Spanischvokabeln. Oder lassen Sie Ihre Gedanken einmal völlig los, konzentrieren Sie sich auf Ihre Schritte, Ihren Atem, Ihren Puls, die Geräusche der Natur. Sie werden sehen: Die Zeit vergeht wie im Flug und der Kopf ist hinterher wunderbar frei.

Der Online-Lauf-Coach!

Starten Sie Ihr persönliches Coaching-Programm und lassen Sie sich über einen Zeitraum von zwölf Wochen professionell betreuen. Mit dem Online-Lauf-Coach wird Training zum Selbstläufer.

Die Vorteile auf einen Blick:

- › geeignet für Laufanfänger, Mid-Level-Läufer (Sportbegeisterte mit ersten Lauf-erfahrungen) und Lauferfahrene
- › Motivation durch E-Mail-Reminder
- › spannende Informationen und Tipps rund ums Thema Laufen mit Videos und Selbst-Checks (passende Trainingsdistanz, Energiebedarfrechner) oder Hinweise zu Laufveranstaltungen
- › individuelles Trainingsprogramm für verschiedene Strecken (5 km, 10 km, 15 km, Halbmarathon, Marathon)
- › Expertenberatung: Die deutsche Halbmarathonmeisterin Ingalena Heuck steht für Fragen per E-Mail zur Verfügung.
- › erhältlich für PC, Tablet und Smartphone
- › Jetzt gleich testen: Den Online-Lauf-Coach finden Sie unter www.audibkk.e-coaches.de/laufen



Lauf-Apps, die motivieren:

Runtastic: Bereits die kostenlose Version bietet zuverlässige Infos über Geschwindigkeit, zurückgelegte Strecke, Puls und Kalorienverbrauch. Mit einem Update bekommt man Coaching, Workout und mehr. Hohe Nutzerfreundlichkeit, klares Design.

Runkeeper: der Personal Trainer für die Hosentasche. Diese App misst Zeit, Tempo, Distanz, verbrauchte Kalorien und Herzfrequenz, informiert über Fortschritte und Bestzeiten.

Beide Apps sind kostenlos und kompatibel mit iOS und Android.

Und danach?

Nach dem Laufen ist die Trainingseinheit noch nicht vorbei. Genauso, wie Sie sich vor dem Starten aufwärmen, sollten Sie sich am Ende des Laufprogramms ausreichend Zeit für das „Auslaufen“ und die Regeneration nehmen.

Der richtige Abschluss des Trainings

Nach dem Laufen direkt auf die Couch? Auch wenn der Wunsch da ist, das Lauftraining sollte nicht abrupt enden. Ein richtiges „Abkühlen“ ist wichtig und hilft gegen Verspannungen und Muskelkater. Fünf bis zehn Minuten leichtes Joggen oder Gehen nach dem Lauf bringen den Pulsschlag langsam zurück auf das normale Niveau. Wer zu plötzlich aufhört, riskiert Schwindelgefühle: Zwar entspannen sich die Muskeln, das Herz pumpt aber weiter viel Blut, das sich in den Beinen sammelt. Andere Körperteile wie etwa das Gehirn bleiben hingegen unterversorgt. Aktives Herunterkühlen verringert zudem die Tendenz der Muskeln, sich zu verhärten, und hilft, Muskelkater zu reduzieren.

Was tun bei Muskelkater?

Nach dem Laufen plagt der Muskelkater? Winzige Risse im Muskelgewebe verursachen den Schmerz, der nach intensiver körperlicher Anstrengung auftritt. Längst überholt ist die Theorie, der Muskelkater lasse sich mit der gleichen Belastung wegtrainieren. Dadurch würden die Verletzungen des Gewebes nur noch vertieft. Viel besser: Gönnen Sie den Muskeln eine Pause und ernähren Sie sich Vitamin-E- und eiweißreich.

Regeneration

Nach dem Laufen braucht der Körper ausreichend Zeit, sich zu erholen. Er nutzt die Regenerationsphase für wichtige Wiederherstellungsprozesse. Dabei gilt eine einfache Regel: Je härter und anstrengender der vorangehende Lauf war, desto länger braucht der Körper für die Erholung. Laufanfänger sollten nach einem Lauftag also auf jeden Fall einen Ruhetag einlegen. Wie gut und schnell sich der Körper von der Belastung erholen kann, ist von Läufer zu Läufer verschieden, und es funktioniert auch bei jedem einzelnen nicht immer gleich. So können etwa Stress sowie Infekte oder Entzündungen die Erholungsfähigkeit negativ beeinflussen. Neben dem einfachen „Nichtstun“ wirken sich ausreichender Schlaf, sportgerechte Ernährung und richtiges Dehnen positiv auf die Regeneration aus.

Tipps:

- › Die natürlichen Eigenschaften von Faszien sind bewundernswert. Ist das kollagene, dreidimensionale Fasernetzwerk in unserem Körper trainiert, kann es den Laufstil verbessern. Geeignete Übungen zeigen wir Ihnen im Handout Faszientraining (erhältlich im Service-Center oder unter www.audibkk.de).
- › Für die Regeneration empfehlen wir alternative Bewegungen. Schwimmen, Radfahren, rumpfstabilisierende Übungen, leichtes Yoga oder Faszientraining eignen sich bestens an den Ruhetagen.

Kostenlose Beratung

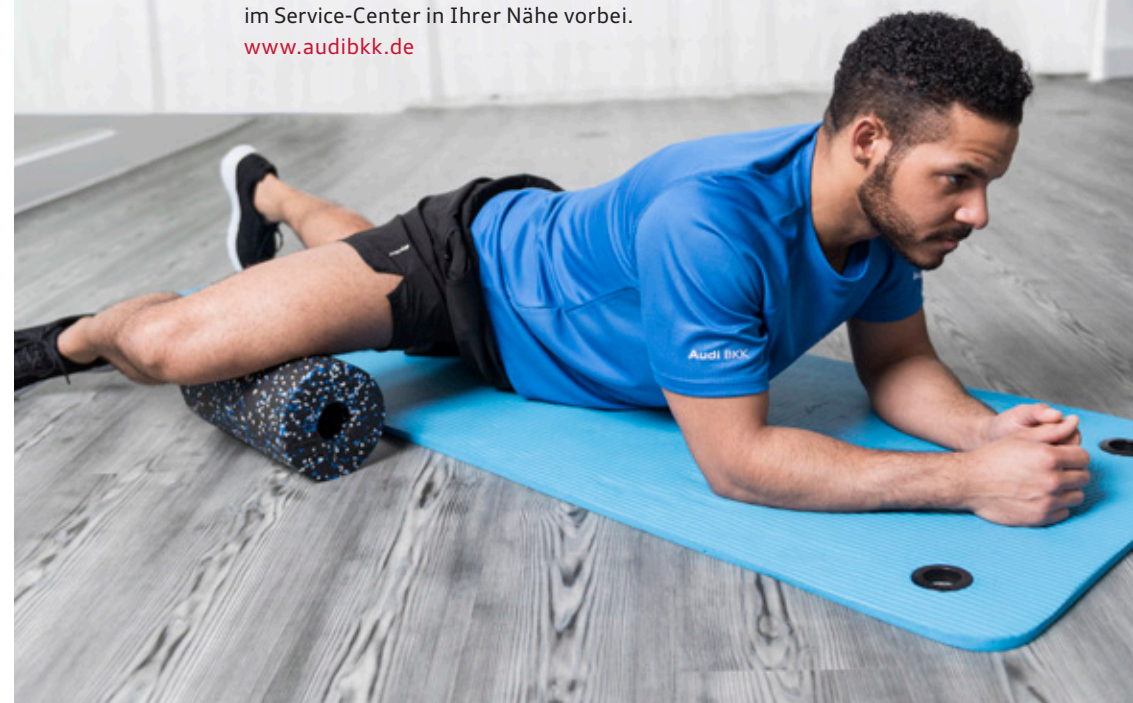
- › **Deutscher Leichtathletik Verband**
Wer könnte besser beraten als die Profis selbst? Ein informatives Portal mit hilfreichen Tipps vom Laufschuhberater bis zum Trainingsplaner: www.laufen.de
- › **Runner's World**
Für Lauf-Fans das Must-have unter den Online-Portalen. Hier finden Interessierte ausführliche Infos und Grundlagenbeiträge: www.runnersworld.de

- › **Online-Lauf-Coach der Audi BKK**
Auf www.audibkk.e-coaches.de/laufen finden Sie den Audi BKK Online-Lauf-Coach sowie hilfreiches Informationsmaterial zu Gesundheit und Ernährung.



Sie haben noch weitere Fragen?

Sehr gern. Denn Zuhören ist unsere stärkste Leistung. Rufen Sie uns einfach an. Ihre persönliche Service-Nummer finden Sie auf der Rückseite. Oder schauen Sie direkt im Service-Center in Ihrer Nähe vorbei.
www.audibkk.de



Ihr persönlicher Trainingsplan

Für Anfänger

Sie sind ein blutiger Laufanfänger (evtl. mit ein paar Kilos mehr auf den Rippen) und können eine Minute am Stück laufen? So schaffen Sie es, innerhalb von acht Wochen die 5-Kilometer-Distanz problemlos wechselnd gehend/laufend zu bewältigen.

| | |
|-----------------|---|
| 1. Woche | Mo. <input type="radio"/> Mi. <input type="radio"/> Sa. <input type="radio"/> 3 Min. G, 1 Min. L, 3 Min. G, 1 Min. L, 3 Min. G, 1 Min. L, 3 Min. G, 1 Min. L, 3 Min. G, 1 Min. L (= 5x 3 Min. gehen, 1 Min. laufen) |
| 2. Woche | Mo. <input type="radio"/> Mi. <input type="radio"/> Sa. <input type="radio"/> 4 Min. G, 2 Min. L, 4 Min. G, 2 Min. L, 4 Min. G, 2 Min. L, 4 Min. G, 2 Min. L (= 4x 4 Min. gehen, 2 Min. laufen) |
| 3. Woche | Mo. <input type="radio"/> Mi. <input type="radio"/> Sa. <input type="radio"/> 4 Min. G, 3 Min. L, 4 Min. G, 3 Min. L, 4 Min. G, 3 Min. L, 4 Min. G, 3 Min. L (= 4x 4 Min. gehen, 3 Min. laufen) |
| 4. Woche | Mo. <input type="radio"/> Mi. <input type="radio"/> Sa. <input type="radio"/> 3 Min. G, 3 Min. L, 3 Min. G, 3 Min. L, 3 Min. G, 3 Min. L, 3 Min. G, 3 Min. L, 3 Min. G, 3 Min. L (= 5x 3 Min. gehen, 3 Min. laufen) |
| 5. Woche | Mo. <input type="radio"/> Mi. <input type="radio"/> Sa. <input type="radio"/> 3 Min. G, 4 Min. L, 3 Min. G, 4 Min. L, 3 Min. G, 4 Min. L, 3 Min. G, 4 Min. L, 3 Min. G, 4 Min. L (= 5x 3 Min. gehen, 4 Min. laufen) |
| 6. Woche | Mo. <input type="radio"/> Mi. <input type="radio"/> Sa. <input type="radio"/> 3 Min. G, 5 Min. L, 3 Min. G, 5 Min. L, 3 Min. G, 5 Min. L, 3 Min. G, 5 Min. L, 3 Min. G, 5 Min. L (= 5x 3 Min. gehen, 5 Min. laufen) |
| 7. Woche | Mo. <input type="radio"/> Mi. <input type="radio"/> Sa. <input type="radio"/> 2 Min. G, 6 Min. L, 2 Min. G, 6 Min. L, 2 Min. G, 6 Min. L, 2 Min. G, 6 Min. L, 2 Min. G, 6 Min. L (= 6x 2 Min. gehen, 6 Min. laufen) |
| 8. Woche | Di. <input type="radio"/> Wochenende <input type="radio"/> Di.: 2 Min. G, 6 Min. L, 2 Min. G, 6 Min. L, 2 Min. G, 6 Min. L, 2 Min. G, 6 Min. L (= 4x 2 Min. gehen, 6 Min. laufen) Wochenende: 5-Kilometer-Wettkampf – abwechselnd sechs Minuten laufen und zwei Minuten schnell gehen |

Mit jedem kommen Sie Ihrem Ziel näher!

G = gehen, L = laufen

Sie können sich die Trainingspläne auch herunterladen unter www.audibkk.de/service

Für sportliche Einsteiger

Sie sind sportlich, normalgewichtig, haben aber keinerlei Lauferfahrung? So schaffen Sie es, innerhalb von acht Wochen fünf Kilometer durchzulaufen – ohne Pausen und ohne aus der Puste zu kommen.

| | |
|-----------------|--|
| 1. Woche | Mo. <input type="radio"/> Mi. <input type="radio"/> Sa. <input type="radio"/> 5 Min. L, 3 Min. G, 5 Min. L, 3 Min. G, 5 Min. L, 3 Min. G, 5 Min. L, 3 Min. G, 5 Min. L, 3 Min. G (= 4x 5 Min. laufen, 3 Min. gehen) |
| 2. Woche | Mo. <input type="radio"/> Mi. <input type="radio"/> Sa. <input type="radio"/> 7 Min. L, 3 Min. G, 7 Min. L, 3 Min. G, 7 Min. L, 3 Min. G, 7 Min. L, 3 Min. G (= 3x 7 Min. laufen, 3 Min. gehen) |
| 3. Woche | Mo. <input type="radio"/> Mi. <input type="radio"/> Sa. <input type="radio"/> 8 Min. L, 2 Min. G, 8 Min. L, 2 Min. G, 8 Min. L, 2 Min. G, 8 Min. L, 2 Min. G (= 3x 8 Min. laufen, 2 Min. gehen) |
| 4. Woche | Mo. <input type="radio"/> Mi. <input type="radio"/> Sa. <input type="radio"/> 9 Min. L, 2 Min. G, 9 Min. L, 2 Min. G, 9 Min. L, 2 Min. G, 9 Min. L, 2 Min. G (= 3x 9 Min. laufen, 2 Min. gehen) |
| 5. Woche | Mo. <input type="radio"/> Mi. <input type="radio"/> Sa. <input type="radio"/> 9 Min. L, 1 Min. G, 9 Min. L, 1 Min. G, 9 Min. L, 1 Min. G, 9 Min. L, 1 Min. G (= 3x 9 Min. laufen, 1 Min. gehen) |
| 6. Woche | Mo. <input type="radio"/> Mi. <input type="radio"/> Sa. <input type="radio"/> 12 Min. L, 2 Min. G, 12 Min. L, 2 Min. G (= 2x 12 Min. laufen, 2 Min. gehen) |
| 7. Woche | Mo. <input type="radio"/> Mi. <input type="radio"/> Sa. <input type="radio"/> 15 Min. L, 2 Min. G, 15 Min. L, 2 Min. G (= 2x 15 Min. laufen und 2 Min. gehen) |
| 8. Woche | Di. <input type="radio"/> Wochenende <input type="radio"/> Di.: 15 Min. L Wochenende: 5 km in langsamem Lauftempo durchlaufen |

Mit jedem kommen Sie Ihrem Ziel näher!

G = gehen, L = laufen

Sie können sich die Trainingspläne auch herunterladen unter www.audibkk.de/service

Ihr Lauf-Check!

Schuhe an und los? Nicht ganz: Ein paar Dinge sollten Sie beachten. Mit unserer Lauf-Checkliste sehen Sie das Wichtigste für ein gelungenes Training auf einen Blick.

Vor dem Laufen

- Habe ich die passenden Schuhe?**
Das richtige Maß an Dämpfung und die richtige Größe sollten sie haben sowie unbedingt bequem sitzen.
- Habe ich die richtige Kleidung?**
Bei niedrigen Temperaturen: mehrere dünne Schichten und eine Mütze, die auch die Ohren bedeckt. Funktionskleidung ist empfehlenswert, da sie den Schweiß vom Körper wegtransportiert.
- Die Sonne scheint?**
Sonnenschutzcreme und eine helle Kappe nicht vergessen!
- Habe ich eine Pulsuhr?**
Zum regelmäßigen Kontrollieren der Herzfrequenz und der individuellen Belastungsgrenze.
- Habe ich mich aufgewärmt?**
Je länger der Lauf und je niedriger die Temperaturen, desto intensiver sollten Sie sich aufwärmen!
- Motiviert mich Musik beim Laufen?**
Wunschlieder mit gleichmäßigem Rhythmus und passend zur Schrittfrequenz zusammenstellen.

- Wann muss ich Getränke mitnehmen?**
Trinken während des Laufens ist erst ab einer Trainingseinheit von mehr als 60 Minuten notwendig, außer es ist sehr warm.
- Ausreichend und richtig gegessen?**
Am besten eine Stunde vor dem Training eine leicht verdauliche, ballaststoffarme Mahlzeit (z. B. Bananen, zarte Haferflocken, Weißbrot mit wenig Butter und Marmelade).
- Habe ich meinen Trainingsplan im Blick?**
Mit Plan läuft's besser. Sie finden einen Trainingsplan auf den vorigen Seiten.

Während des Laufens

- Die Laufroute steht?**
Immer wieder andere Strecken ausprobieren.
- Stimmt meine Herzfrequenz?**
Regelmäßig mit der Pulsuhr abgleichen.
- Bin ich zu schnell?**
Wenn ich mich während des Laufens noch gut unterhalten kann, stimmt das Tempo.

Nach dem Laufen

- Training richtig abgeschlossen?**
Fünf bis zehn Minuten leicht joggen oder gehen: hilft gegen Muskelkater und Verspannungen, bringt den Pulsschlag zurück auf normales Niveau.
- Was sollte ich essen?**
Ballaststoffreiche Lebensmittel (z. B. Trockenfrüchte, Vollkornbrot mit Frischkäse und Sprossen).
- Was sollte ich trinken?**
Gut geeignet ist z. B. selbst gemischte Apfelschorle (zwei Teile Mineralwasser, ein Teil Apfelsaft).
- Laufe ich am nächsten Tag wieder?**
Nein. Am besten einen Ruhetag einlegen! Schwimmen, Radfahren, leichtes Yoga, rumpfstabilisierende Übungen eignen sich gut zur Regeneration.



Audi BKK Service-Center

www.audibkk.de

| Service-Center | Telefonnummer | Adresse | E-Mail-Adresse |
|----------------------------|----------------|--|-------------------------|
| Baden-Württemberg | | | |
| Neckarsulm | 07132 9994-0 | NSU-Straße 1, 74172 Neckarsulm | neckarsulm@audibkk.de |
| Neckarsulm | 07132 9994-0 | Bahnhofplatz 2, 74172 Neckarsulm | neckarsulm@audibkk.de |
| Singen | 07731 7993-0 | Scheffelstraße 19, 78224 Singen | singen@audibkk.de |
| Bayern | | | |
| Augsburg | 0821 508779-0 | Schaezlerstraße 13 ½, 86150 Augsburg | augsburg@audibkk.de |
| Coburg | 09561 23429-0 | Alfred-Sauerteig-Anlage 1, 96450 Coburg | coburg@audibkk.de |
| Ebern | 09531 94284-0 | Bahnhofstraße 6a, 96106 Ebern | ebern@audibkk.de |
| Eichstätt | 08421 93799-0 | Weißburger Straße 16, 85072 Eichstätt | eichstaett@audibkk.de |
| Ingolstadt | 0841 887-0 | Ettinger Straße 70, 85057 Ingolstadt | ingolstadt@audibkk.de |
| Ingolstadt | 0841 887-222 | Rathausplatz 1, 85049 Ingolstadt | ingolstadt@audibkk.de |
| München | 089 15880-0 | An der Wögerwiese 2, 85757 Karlsfeld (bei München) | muenchen@audibkk.de |
| München | 089 15880-0 | Dachauer Straße 665, 80995 München (MTU Werk) | muenchen-mtu@audibkk.de |
| Neuburg | 08431 5399-0 | Rosenstraße 163, 86633 Neuburg | neuburg@audibkk.de |
| Neumarkt | 09181 2977-0 | Ringstraße 3, 92318 Neumarkt | neumarkt@audibkk.de |
| Nürnberg | 0911 941857-0 | Vogelweiherstraße 33, 90441 Nürnberg | nuernberg@audibkk.de |
| Hessen | | | |
| Baunatal | 0561 521786-0 | Gerhard-Fieseler-Weg 1, 34225 Baunatal (Volkswagen Werk, Kundencenter) | baunatal@audibkk.de |
| Gustavsburg | 06134 60125-0 | Im Weiherfeld 1, 65462 Ginsheim-Gustavsburg | gustavsburg@audibkk.de |
| Niedersachsen | | | |
| Braunschweig | 0531 354793-0 | Gifhorner Straße 180, 38112 Braunschweig (Volkswagen Werk, Alte Verwaltung) | braunschweig@audibkk.de |
| Emden | 04921 91851-0 | Niedersachsenstraße, 26723 Emden (Volkswagen Werk, Am Haupttor) | emden@audibkk.de |
| Gifhorn | 05371 94292-0 | Steinweg 60, 38518 Gifhorn | gifhorn@audibkk.de |
| Hannover | 0511 763621-0 | Mecklenheidestraße 74, 30419 Hannover (Volkswagen Nutzfahrzeuge, Sektor 3) | hannover@audibkk.de |
| Helmstedt | 05351 52353-0 | Neumärker Straße 1a-3, 38350 Helmstedt (Marktpassage) | helmstedt@audibkk.de |
| Osnabrück | 0541 982529-0 | Karmannstraße 1, 49084 Osnabrück (Volkswagen Osnabrück GmbH, Gebäude 15.1) | osnabrueck@audibkk.de |
| Salzgitter | 05341 30146-0 | Industriestraße Nord (Tor 1), 38239 Salzgitter | salzgitter@audibkk.de |
| Salzgitter | 05341 30146-0 | Heinrich-Büssing-Straße 1, 38239 Salzgitter | salzgitter@audibkk.de |
| Seelze | 05137 9059-60 | Rathausplatz 2, 30926 Seelze | seelze@audibkk.de |
| Wolfsburg | 05361 8482-0 | Porschestraße 1, 38440 Wolfsburg | wolfsburg@audibkk.de |
| Nordrhein-Westfalen | | | |
| Neunkirchen | 02735 6594-0 | Bitzegarten 10, 57290 Neunkirchen | neunkirchen@audibkk.de |
| Sachsen | | | |
| Chemnitz | 0371 3342783-0 | Kauffahrtei 47, 09120 Chemnitz (Motorenwerk Chemnitz, Wache Tor A, Geb. 203) | chemnitz@audibkk.de |
| Zwickau | 0375 440696-0 | Schubertstraße 104, 08058 Zwickau (Volkswagen Sachsen GmbH, Kundendienstwerkstatt) | zwickau@audibkk.de |

Zentrale Postanschrift:

Audi BKK
Postfach 100160
85001 Ingolstadt

Stand: Februar 2018

Alle Ausführungen in dieser Broschüre stellen Kurzfassungen dar und ersetzen keinesfalls eine ärztliche oder therapeutische Behandlung; rechtsverbindlich sind ausschließlich Gesetz und Satzung der Audi BKK.

Bildnachweise:

Titel: gettyimages.de/Hero Images, S.3: istockphoto.com/flyfloor, S.4-5: istockphoto.com/StudioM1, S.7: Mert Dürümoglu, S.8: gettyimages.de/Sam Edwards, S.11(o.): fotolia.de/Corinna Gisseman, (u.): fotolia.de/bit24, S.15: Alex Fasanya, S.18-19: istockphoto.com/Geber86