

# Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V.

[www.viermaerker-waldlauf.de](http://www.viermaerker-waldlauf.de)



## Trainingsprogramm für Lauf-Einsteiger: In zehn Wochen von 1 Minute auf 60 Minuten

Mo.	14.05.17	Erholungstag, eventuell Dehnen/Stretching/leichte Gymnastik oder leichte Kräftigungsübungen; Alternativsportarten: Radfahren, Schwimmen, Walken helfen bei der aktiven Erholung
Di.	15.05.17	<b>2 Wiederholungen: 2 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen; <b>3 Wiederholungen: 7 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen; <b>3 Wiederholungen: 9 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen;  Gesamtdauer ca. 59 Min
Mi.	16.05.17	Erholungstag, siehe Montag
Do.	17.05.18	<b>2 Wiederholungen: 2 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen; <b>2 Wiederholungen: 8 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen; <b>3 Wiederholungen: 10 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen;  Gesamtdauer ca. 56 Min
Fr.	18.05.18	Erholungstag, siehe Montag
Sa.	19.05.17	<b>2 Wiederholungen: 8 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen; <b>3 Wiederholungen: 10 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen; <b>15 Min</b> Langsames Laufen  Dauer ca. 66 Min
So.	20.05.17	Erholungstag, siehe Montag

**Treffpunkte Dienstag und Donnerstag: 18.30 Uhr Parkplatz Zoo, Samstag: 9.00 Uhr Torhaus Rombergpark**

<b>„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“</b>
<p>Gesundheit ist nicht einfach da. Gesundheit kommt und geht das ganze Leben. Sie wird in der Jugend als selbstverständlich und mit zunehmendem Alter als etwas, worum man sich bemühen muss, verstanden.</p> <p>Mit der Entscheidung für sportliche Aktivität ist nicht selten die Erwartung verbunden, dass innerhalb kürzester Zeit wieder „in die Reihe“ kommt, was über lange Zeit gesundheitlich falsch gemacht bzw. an Training versäumt wurde. Schritt für Schritt, allmählich Vorwärtkommen, auch mit akzeptierten Entwicklungspausen, muss das Ziel sein. Mit der Entscheidung, dauerhaft Sport zu treiben, regulieren sich körperliche und gesundheitliche Situationen.</p>
<b>Laufen und Abnehmen</b>
<p><b>Quelle: <a href="http://de.wikipedia.org">http://de.wikipedia.org</a></b></p> <p>Ein wichtiges Motiv, um mit dem Laufen zu beginnen ist der Wunsch, sein Gewicht zu reduzieren. Üblicherweise erfolgt die Ermittlung, ob jemand übergewichtig ist oder nicht ist durch die Bestimmung der Körpermassezahl (Bodymass-Index oder BMI). Die Formel lautet:</p> $\text{Gewicht (in Kg) / Größe (in m)}^2 = \text{BMI.}$ <p>Bei der Bewertung des BMI sind die Unterschiede zwischen Männern und Frauen, das Alter der Personen, sowie der Fett- oder Muskelanteil am Gesamtgewicht zu berücksichtigen. <b>Als Richtwert für das ideale Körpergewicht gilt ein BMI von 22 für Frauen und von 24 für Männer. Das Normalgewicht soll bei Frauen zwischen 18 und 24 und bei Männern zwischen 20 und 25 liegen.</b> In der Regel bedeutet ein BMI unter 18 Untergewicht, ein Wert von mehr als 26 leichtes Übergewicht und von mehr als 30 behandlungsbedürftiges Übergewicht. <b>Beispiele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Frau ist 56 kg schwer, 20 Jahre alt und 1,70 m groß. <math>\text{BMI} = 56 \text{ kg} / (1,7 \text{ m} \cdot 1,7 \text{ m}) = 19,38 \text{ kg/m}^2 = \text{Normalgewicht.}</math></li> <li>• Ein Mann ist 1,76 m groß, 36 Jahre alt und 78 kg schwer. <math>\text{BMI} = 78 \text{ kg} / (1,76 \text{ m} \cdot 1,76 \text{ m}) = 25,2 \text{ kg/m}^2 = \text{Normalgewicht.}</math></li> </ul> <p>Regelmäßiges Laufen beeinflusst das Körpergewicht. <b>Allerdings sollte man keine Wunder erwarten !</b> Der positive Effekt des Laufens beruht im wesentlichen auf dem erhöhten Kalorienverbrauch. Dieser wiederum ist zum einen von individuellen Faktoren abhängig. Zudem erfolgt in der Regel durch das Laufen eine Zunahme der Muskelmasse. Körperfett wird teilweise in Muskeln umgebildet und Muskeln sind schwerer als Körperfett. <b>Nur durch Laufen alleine nimmt man deshalb nicht ab !</b> Hinzukommen muss eine ausgewogene und kalorienbewußte Ernährung. Aber: das regelmäßige Laufen erhöht den Grundumsatz und trägt daher dazu bei, dass man mehr Kalorien verbraucht, als man zu sich nimmt. Und das ist entscheidend für eine allmähliche Reduzierung des Gewichtes.</p>