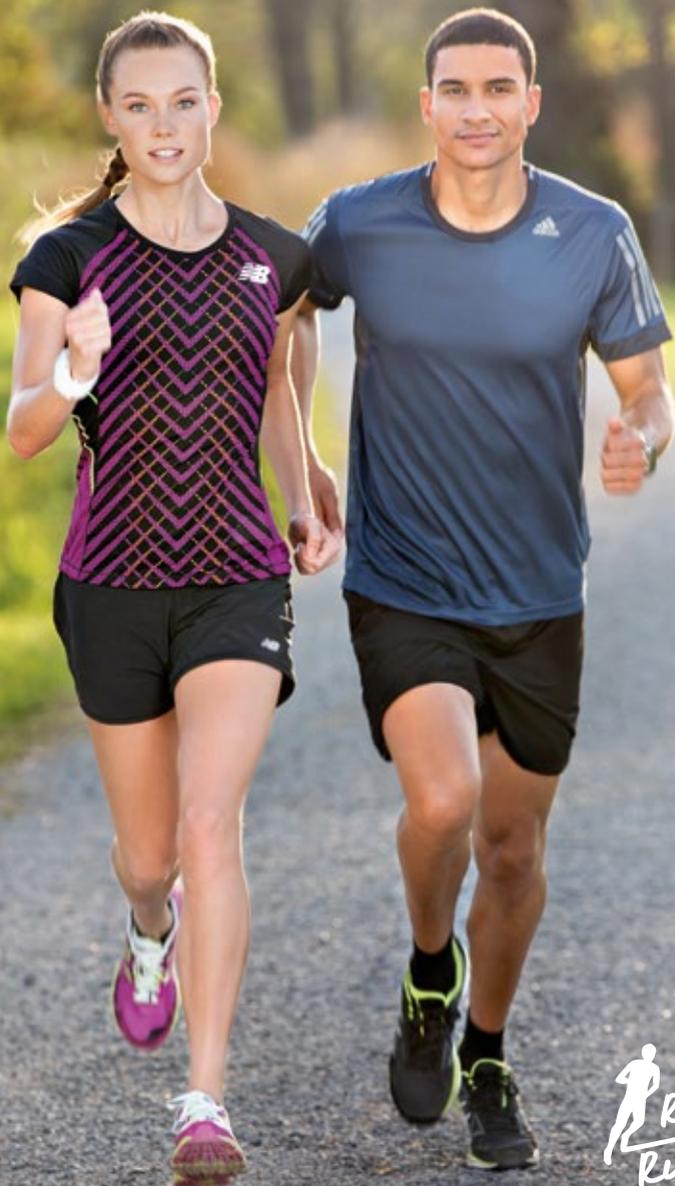

FIT IN 12 WOCHEN

TIPPS UND TRICKS FÜR EINSTEIGER BIS ZUM 10-KILOMETER-LÄUFER



ryffel.ch

 Ryffel
Running
SPORTXX
MICROS

WEIL WIR LÄUFER SIND.



FIT IN 12 WOCHEN

Laufen ist Effizienz pur. Bei keiner anderen Sportart ist der Wirkungsgrad im Vergleich zum Aufwand derart hoch. Darum schnüren Sie Ihre Schuhe und laufen Sie los, denn laufen können alle, unabhängig von Geschlecht, Herkunft oder Beruf. Laufen ist die Urform der menschlichen Bewegung. Kein Sport kann es mit der Schlichtheit des Laufens aufnehmen und kaum eine andere Sportart lässt uns die Natur und Umgebung so unmittelbar erleben. Laufen kann man überall und bei jedem Wetter.

In dieser Broschüre erfahren Sie, welche Voraussetzungen es braucht, um mit dem Laufsport zu beginnen und wieso die Konditionsfaktoren beim Laufen so wichtig sind. Zudem zeigen wir Ihnen, wie ein gezielter Trainingsplan aussehen kann, um Ihren Körper mit Laufen zu fordern, aber nicht zu überfordern.

In enger Zusammenarbeit mit dem Olympia-Silbermedaillengewinner Markus Ryffel wurde sein fundiertes Wissen im Laufsport zusammengetragen, um Ihnen zu helfen, in diesen 12 Wochen fit zu werden. Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg.



INHALT

- 4 Richtige Ausrüstung
- 6 Die Kunst des Laufens
- 8 Die richtige Lauftechnik
- 11 Trainingsintensität
- 12 Kraftgymnastik
- 14 Seilspringen / Rope Skipping
- 15 TRX
- 16 Theraband
- 17 Fussigel / Barfusschuhe
- 18 Stretching
- 20 Trainingsplan
- 22 Der Wochenplaner
- 23 Trainingsplan Fortgeschrittene
- 24 Wichtige Tipps
- 26 Ernährung
- 27 Läuferinnen-Tipps
- 29 Wettkampf
- 31 Vielseitigkeit führt zum Ziel

RICHTIGE AUSTRÜSTUNG

Bei regelmässigem Training ist es wichtig gute Laufschuhe zu tragen. Am besten gehen Sie in ein Spezialgeschäft und lassen sich beraten. Das geschulte Fachpersonal weiss, welcher Schuh für Sie der richtige ist, denn die Anforderungen können sehr verschieden sein. Sie sind unter anderem abhängig von Ihrer Fussform, von Statik, Laufstil, Körpergewicht, Geschlecht und dem Terrain, auf dem Sie hauptsächlich laufen.

Planen Sie genügend Zeit für den Kauf ein und beherrzen Sie folgende Tipps: Tragen Sie beim Anprobieren Ihre Laufsocken und achten Sie auf genügend Zehenfreiheit. In den meisten Fällen werden die Laufschuhe zu klein gekauft, was die Füsse schädigen kann. Idealerweise sind die Laufschuhe mindestens eine Nummer grösser als die aktuelle Schuhgrösse, wobei der Halt stets gewährleistet sein muss. Im Spezialgeschäft haben Sie die Möglichkeit, die Schuhe im Laden zu testen. Neue Schuhe müssen langsam eingelaufen werden, um ihre volle Beweglichkeit entfalten zu können.

Fast ebenso wichtig wie ein guter Laufschuh sind atmungsaktive, der Witterung angepasste Textilien. Denn zum Laufen gibt es keine ungeeignete Jahreszeiten und kein schlechtes Wetter – es gibt höchstens die falsche Bekleidung. Bei der funktionellen Kleidung müssen Sie weder auf modische Trends noch auf Ihre Lieblingsfarbe verzichten, doch achten Sie trotzdem in erster Linie auf das Material. Es gibt heute eine Vielzahl atmungsaktiver Stoffe. Funktionelle Fasern verhindern das Eindringen von Feuchtigkeit und Wind, transportieren aber Schweiß und Wärme nach aussen. So bleiben Sie schön trocken und die Gefahr einer Erkältung oder eines Hitzestaus wird wesentlich verringert.



FUSSANALYSE

Bei der Fussanalyse mit Videopodoskop steigen Sie auf ein Podest mit einer Glasplatte, unter der sich ein Spiegel befindet. Unterhalb des Spiegels ist eine Kamera angebracht, die das Bild der Füsse auf einen Bildschirm überträgt. So kann Fussform und -stellung beurteilt werden, ohne dass Sie Ihre Position verändern müssen. In einem zweiten Schritt drehen Sie sich um 180 Grad und gehen langsam in die Knie. Dieser Bewegungsablauf wird auf einem Bein wiederholt und anschliessend am Bildschirm analysiert. Mit Hilfe des Videopodopskops findet das Verkaufspersonal garantiert den passenden Schuh für Sie.

BEI DER FUSSANALYSE WERDEN FÜNF FUSSFORMEN UNTERSCHIEDEN:



RESERVIEREN SIE IHREN BERATUNGSTERMIN ONLINE UNTER: RYFFEL.CH/FUSSANALYSE

FUNKTIONELLE BEKLEIDUNG

trocken	Fleecepulli, Langarm-shirt, Warme Tights	Langarmshirt, Lange Tights	T-Shirt, Kurze Tights	Ärmelloses Shirt, Mütze, Kurze Tights, Shorts
windig	Unterwäsche, Mütze, Handschuhe, Jacke/Gilet	Unterwäsche, Jacke/Gilet	Langarm-shirt, Jacke/Gilet, ¾-Tights	T-Shirt
Regen/Schnee	Gore-Tex-Hose, Gore-Tex-Jacke, Handschuhe, Face-maske	Gore-Tex-Jacke	Gore-Tex-Jacke	Jacke/Gilet

KALT -5°C 0°C 5°C 10°C 15°C 20°C 25°C WARM

KONDITIONSFAKTOREN

Tatsächlich bedeutet es einen grossen Unterschied für Ihre Leistungsfähigkeit, ob Sie immer die gleiche Runde im immer gleichen Tempo laufen oder Ihr Training variieren. Wenn Sie regelmässig laufen (3- bis 4-mal pro Woche), wird Ihr Herz-Kreislauf-System bereits in optimaler Weise gefordert und gefördert. Doch gleichzeitig werden auch die Sehnen, Bänder, Gelenke und Muskeln stärker belastet. Damit diese langfristig den Anforderungen standhalten können, müssen sie gekräftigt werden. Deshalb gehören sowohl Stretching wie auch Kräftigung zum optimalen Training dazu.

Es gibt fünf Konditionsfaktoren: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Technik/Koordination und Schnelligkeit. Jeder einzelne Faktor muss Bestandteil eines vollumfänglichen Trainings sein, damit von einem sinnvollen Lauftraining gesprochen werden kann.

AUSDAUER

Die Ausdauer bildet die Grundlage im Laufsport. Ausdauer erarbeitet man sich am effizientesten mit Dauerläufen ab 30 Minuten in gleichmässigem Tempo. Oder mit anderen Ausdauersportarten wie zum Beispiel Nordic Walking, Aqua-Fit und Schwimmen.

KRAFT

Die Durchführung eines regelmässigen Kraftprogramms ist Voraussetzung für einen effizienten Laufstil. Kraftgymnastik ist zudem ein sehr gutes Rezept gegen den heute oft zu beobachtenden Haltungszerfall. Für alle, die aus gesundheitlichen Motiven Sport treiben, eignen sich Übungen mit dem eigenen Körpergewicht besonders gut.

BEWEGLICHKEIT

Stretching oder Beweglichkeitstraining kann man auch als Körper- und Muskelpflege bezeichnen. Stretching sollte zum festen Ritual jeder Läuferin und jedes Läufers dazugehören. Stretching kann beim Aufwärmen, nach einer Verletzungspause, zur Regeneration und einfach für ein besseres Körpergefühl angewendet werden.

TECHNIK/KOORDINATION

Die Koordination wird wie die Kraft häufig vernachlässigt. Auch im Laufsport leistet der Konditionsfaktor Technik und Koordination einen wichtigen Beitrag zu einem ganzheitlichen Lauftraining. Natürlich können alle die Laufschuhe schnüren und loslaufen, aber auch Laufen ist eine motorisch komplexe und anspruchsvolle Sportart, bei der ein gezieltes Techniktraining enorm viel bringt.

SCHNELLIGKEIT

Im Sinne einer Grundschnelligkeit spielt die Schnelligkeit im Breitensportbereich eine untergeordnete Rolle. Wenn Sie allerdings langfristig nicht einfach nur weiter und länger, sondern auch schneller laufen möchten, gehören schnellere (und dementsprechend kürzere) Einheiten zum festen Trainingsrepertoire.

DIE KUNST DES LAUFENS

Die Laufschule, mit einfachen Technikübungen im regelmässigen Training integriert, bringt koordinativ enorm viel. Ein variantenreiches Laufen und das Wechseln zwischen Mittelfuss- und Fersenlauf gestalten das Training zudem schonender für den Bewegungsapparat. Sinnvoll ist es, gezielte Technikübungen aus der Laufschule während des Trainings einzustreuen.

Für die Laufschule suchen Sie sich am besten eine längere, gerade und leicht aufwärts verlaufende Strecke aus. Absolvieren Sie auf dieser Geraden eine Technikübung (rund 20 Sekunden). Danach traben Sie langsam und locker wieder an den Anfang der Strecke zurück und führen die nächste der folgenden Technikübungen aus:

1. FUSSGELENKARBEIT

Traben Sie mit ganz kleinen Schritten und hoher Frequenz aus dem Fussgelenk heraus. Die Fussspitze hebt möglichst wenig vom Boden ab, während das Knie des Standbeins gestreckt bleibt. Ziel: Abbremsen der Landung, kräftige Abstossphase.

2. SKIPPING

Ein hohes Knie am Ende der Flugphase ist entscheidend für einen raumgreifenden, ökonomischen Schritt. Skipping ist die passende Übung dazu. Das Knie wird jeweils abwechselnd bis maximal in die Horizontale angehoben. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Ziel: raumgreifender, ökonomischer Schritt.

3. ZUGPHASE

Gestrecktes Bein zuerst nach vorne strecken und dann möglichst schnell zurückziehen, um wieder Bodenkontakt zu erreichen. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Vermeiden Sie eine Rücklage. Ziel: Bodenkontakt schneller und direkter erreichen. Mehr Dynamik im Schritt.

4. ANFERSEN

Ferse leicht trabend hinten bis zum Gesäss hochschlagen, der Oberschenkel bleibt senkrecht. Ziel: Kraftverbesserung der Oberschenkel, Ökonomie.

VIDEOS ONLINE ANSEHEN →

ryffel.ch/clip1



1



2



3



4





DIE RICHTIGE LAUFTECHNIK

Damit Sie sich beim Laufen wirklich wohlfühlen und Verletzungen möglichst vermeiden, ist ein richtiger Bewegungsablauf wichtig. Obwohl der Laufstil bis zu einem gewissen Grad vom Körperbau abhängig ist, können alle ihre Lauftechnik verbessern. Angefangen bei der Schrittlänge: Es ist häufig so, dass Einsteigerinnen und Einsteiger zu grosse Schritte machen. Bei kurzen Läufen sind kurze und schnelle Schritte ökonomischer und auch schneller als lange Schritte. Wichtig ist vor allem, dass der Schritt nicht nach vorne länger wird, sondern dass Sie den Schritt nach hinten verlängern. Viele Anfängerinnen und Anfänger tendieren dazu, hinten «abzusitzen». Das Becken sollte nach vorne gerichtet sein und man sollte versuchen, den Körperschwerpunkt vorne zu halten. Ihre Arme und Beine sollten sich im gleichen Rhythmus bewegen.

KOPF

Laufen Sie in einer aufrechten, entspannten Haltung, Ihre Schultern sind locker und der Blick ist nach vorne gerichtet.

ARMHALTUNG

Die Arme sollten nur vorwärts und rückwärts und möglichst wenig seitwärts schwingen. Die Oberarme bilden mit den Unterarmen einen rechten Winkel, der auch während der Armbewegung bestehen bleibt. Hinten wird der Oberarm bis in die Senkrechte hochgezogen, vorne wird er locker so weit hochgeführt, wie der Arm natürlicherweise mitschwingt.

HÄNDE

Die Hände sind leicht geöffnet, die Finger entspannt, der Daumen ruht leicht auf dem Zeigefinger.

RUMPF

Der Rumpf stabilisiert die gesamte Laufbewegung. Er ist leicht nach vorne gebeugt, aber aufrecht.

HÜFTEN/BEINE

Der Schritt ist flüssig, aber nicht zu lang. Achten Sie auf eine vollständige Streckung von Knie und Hüfte beim Abstoss.

FUSS

Der Fuss sollte etwas vor der Körperachse aufsetzen. Beim Aufsetzen auf den Boden sind fast alle Fusspositionen möglich. Je nach Laufstil.

KÖRPERSCHWERPUNKT

Der Körperschwerpunkt liegt vor den Hüften und schwenkt leicht auf und ab. Er sollte aber so hoch wie möglich liegen.

DEM GELÄNDE ANGEPASST

Beim Bergauflaufen sollten der Schritt verkürzt, der Abdruck intensiviert und die Arme zur Unterstützung kräftig mitgeschwungen werden. Der Oberkörper wird etwas stärker nach vorne geneigt. Wichtig ist es, den Schritt aus dem Fussgelenk herauszudrücken. Beim Bergablaufen treten die höchsten Belastungen auf (das Bergablaufen führt zu Muskelkater, nicht der Anstieg). Im Training sollten daher Bergabpassagen mit gedrosseltem Tempo bewältigt werden. Wenn die Bodenverhältnisse es zulassen, kann man in den Schritt «hineinrutschen» (1) oder ihn vorsichtig abfedern (2). Der Oberkörper ist etwas zurückgeneigt.



VIDEOS ONLINE ANSEHEN →
ryffel.ch/clip1



VIDEOS ONLINE ANSEHEN →
ryffel.ch/clip1





TRAININGSINTENSITÄT

Eine optimale Verbesserung unserer Leistungsfähigkeit erreichen wir, wenn wir es schaffen, im richtigen Moment den passenden Reiz zu setzen. Bei der Wahl der richtigen Belastungsintensität gibt unser Herz den Takt an. Grundlagentraining findet in anderen Pulsbereichen statt als Schnelligkeitstraining und wer gezielt abnehmen will, trainiert anders als jemand, der seine Bestzeiten verbessern will. Die wohl exakteste Möglichkeit, die einzelnen Trainingsbereiche unseren individuellen Pulswerten zuzuordnen, sind Leistungstests beim Sportarzt, wie ein Laktatstufentest oder ein 4-Stufen-Test im Feld. Bei sehr intensiven (anaeroben) Belastungen sammelt sich das Laktat im Blut an und führt irgendwann bei zu hoher Konzentration zum Leistungsabfall. Es wird zwischen aerober Ausdauer (Dauerleistungsvermögen, Energiegewinnung mit Sauerstoff) und anaerober Ausdauer (Stehvermögen, Muskelarbeit durch Energiegewinnung ohne Sauerstoff) unterschieden.

Einen weniger aufwendigen und doch recht aufschlussreichen Test können Sie leicht selbst durchführen. Teilen Sie Ihre persönlichen Trainingsintensitäten in fünf unterschiedliche Belastungsbereiche anhand der nebenstehenden Tabelle ein.

INTENSITÄT 1: Plaudern

Eine elementar wichtige Intensität als Fundamentaufbau zu Beginn einer Saison oder beim Einstieg in den Laufsport.

► Regenerativer Dauerlauf, Walking, Traben, Longjog

INTENSITÄT 2: Sprechen in ganzen Sätzen

Mässiges Tempo, immer noch vorzugsweise lange Einheiten wie bei Intensität 1. Auch bei der Elite spielen sich $\frac{3}{4}$ des gesamten Trainings in den Stufen 1–3 ab.

► Dauerlauf leicht

INTENSITÄT 3: Satz

Besonders Untrainierte oder Einsteiger erzielen mit diesem Tempo zu Beginn einen grossen positiven Effekt. Ein dauerndes Training nur auf dieser Stufe laugt aber auf lange Sicht den Körper aus.

► Dauerlauf mittel

INTENSITÄT 4: Knapper Wortwechsel

Trainings im aeroben/anaeroben Mischbereich. Das Training ist zwar hart, aber auch sehr gewinnbringend. Es verbessert die Tempofestigkeit. Diesen Trainingsbereich nur sehr dosiert einsetzen, da es eine lange Erholungszeit erfordert.

► Dauerlauf schnell, Fahrtspiel, Intervall, Tempodauerläufe

INTENSITÄT 5: Kein Wortwechsel mehr

Verbesserung der anaeroben Leistungsfähigkeit. Auf dieser Stufe darf nur in sehr intensiven Einheiten und bei Wettkämpfen zeitlich kurz trainiert werden. Sehr auszehrend und belastend. Eine sehr lange Erholungszeit ist nötig. Für den Gesundheitssport ungeeignet.

► Intensives Intervalltraining mit kurzen Belastungen

1

Leicht



2

Leicht



3

Leicht



Mittel



Mittel



Mittel



Schwer



Schwer



Schwer



KRAFTGYMNASTIK

Die Komponente Kraft wird im Laufsport oft unterschätzt. Aber auch im Breitensport ist ein Kräftigungsprogramm – entweder im Fitnesszentrum oder Übungen Zuhause – sehr wichtig. Es sollte ein Viertel des gesamten Trainingsprogramms ausmachen. So sollten Ausdauertrainings zu Gunsten eines Kräftigungstrainings abgekürzt werden. Vor allem die Rumpf- und Fusskraft verdient eine erhöhte Aufmerksamkeit. Betreiben Sie regelmässig Fussgymnastik, Barfusslaufen oder Rumpfstabilitätsübungen. Alles Massnahmen, die Ihre Kraft nicht nur bei sportlichen Aktivitäten, sondern auch im Alltag verbessern.

AUSFÜHRUNG UND DOSIERUNG

- Absolvieren Sie Kraftgymnastik immer erst nach dem Aufwärmen.
- In der Regel wird jede einzelne Übung 8- bis 12-mal bzw. 20–30 Sekunden wiederholt (= 1 Serie). Pro Übung werden zwei bis drei Serien durchgeführt. Dazwischen bauen Sie kurze Pausen ein (20–30 Sekunden).
- Achten Sie auf eine korrekte und langsame Ausführung der Übungen. Brechen Sie die Serie ab, sobald Sie die Übung nicht mehr richtig ausführen können.
- Schliessen Sie das Training mit einem leichten Auslaufen und ein paar Stretchingübungen ab. So fördern Sie den Erholungsprozess.
- Wichtigstes Gebot für das Kraftprogramm: Beginnen Sie mässig, aber regelmässig.

1. KRÄFTIGUNG VORDERER STÜTZ

Leicht: Beide Unterarme parallel schulterbreit auflegen, die Oberarme stehen senkrecht. Knie auf dem Boden auflegen und die Füsse anheben. **Mittel:** Zur Kräftigung der Körpervorderseite die Unterarme auf dem Boden aufstützen und den Körper vom Boden abheben. **Schwer:** Um die Übung zu erschweren, werden die Beine abwechselungsweise um eine Fusslänge vom Boden angehoben, ohne dass der Rumpf oder das Becken die Position ändert.

2. KRÄFTIGUNG HINTERER STÜTZ

Leicht: Rücklings mit den Schultern auf dem Boden liegen und das Gesäss vom Boden abheben. **Mittel:** Rücklings auf den Händen oder Unterarmen aufstützen und das Gesäss vom Boden abheben. **Schwer:** Um die Übung zu er-

schweren, werden die Beine abwechselungsweise um eine Fusslänge vom Boden angehoben, ohne dass der Rumpf oder das Becken die Position ändert.

3. KRÄFTIGUNG SEITLICHER STÜTZ

Leicht: Seitlich auf dem Boden liegen, auf Unterarm abstützen, das untere Knie 90° biegen und auf den Boden auflegen. Becken bis in die Waagerechte anheben, dann senken, ohne es ganz abzulegen. Nicht mit dem Gesäss nach hinten ausweichen. **Mittel:** Seitlich auf dem Boden liegen, mit Unterarm abstützen. Becken bis in die Waagerechte anheben, dann senken, ohne es ganz abzulegen. Nicht mit dem Gesäss nach hinten ausweichen. **Schwer:** Um die Übung zu erschweren, das obere Bein gestreckt anheben.

1



2



3



SEILSPRINGEN / ROPE SKIPPING

Diverse Hilfsmittel ermöglichen ein abwechslungsreicheres und effizienteres Training. Regelmässig eingesetzt, verbessern sie gleichzeitig Kraft und Koordination. Mit diversen Übungen werden so gezielt weitere Muskeln trainiert. Seilspringen verbessert die Kraft in der Unterschenkel- und Fussmuskulatur, was insbesondere beim Laufen enorm wichtig ist. Sprungvariationen fördern zudem die Koordinationsfähigkeit. Setzen Sie Seilspringübungen dosiert ein und überschreiten Sie am Anfang die Dauer von 10–20 Sekunden nicht, sonst haben Sie eine zu hohe Intensität.

1. GRUNDSPRUNG

Springen auf den Fussballen. Die Knie sind entspannt und leicht gebeugt. Jeder Sprung ist nur so hoch, dass das Seil unter den Füssen durchrutscht.

2. SKILANGLAUF

Abwechslungsweise mit dem linken und dem rechten Bein vorne in die Schrittstellung springen.

3. SKIPPING

Aus dem Grundsprung heraus das linke Bein anheben, dann wieder ein beidbeiniger Sprung, dann rechtes Bein heben, beidbeiniger Sprung, linkes Bein heben usw.

TRX

Mit dem TRX Suspension Trainer werden gleichzeitig Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Zudem wird die Stabilität des Rumpfes verbessert. Er ermöglicht ein Ganzkörpertraining, eignet sich für alle sportlichen Aktivitäten und ist sowohl für junge als auch für ältere Freizeit- und Leistungssportler geeignet.

1. VORDERER STÜTZ (LEICHT)

Unterarme und Knie auf dem Boden aufstützen. Das Steissbein hoch und den Rumpf angespannt halten. Bei dieser Übung wird die gesamte Rumpfmuskulatur beansprucht und aufgebaut.

2. VORDERER STÜTZ (SCHWER)

Unterarme auf dem Boden aufstützen und den Körper vom Boden abheben. Die Rumpfmuskulatur wird beansprucht, Stabilität und Kraft des Oberkörpers werden aufgebaut.

3. SEITLICHER STÜTZ

Einen Unterarm auf dem Boden aufstützen und den Körper vom Boden abheben. Bei dieser Übung werden die Kraft der schrägen Bauchmuskulatur und die Stabilität des Rumpfes besonders beansprucht.

4. HINTERER STÜTZ

Rücklings auf den Unterarmen aufstützen und das Gesäss maximal vom Boden abheben. Den Blick nach oben richten. Diese Übung steigert die Flexibilität des hinteren Schulterbereichs und baut Kraft und Stabilität im Oberkörper auf.

1



2



3



4



1



2



3



4



THERABAND

Das Latex-Band bietet ideale Trainingsmöglichkeiten für die Oberkörper- und Beinmuskulatur.

1. OBERSCHENKEL VORNE/GESÄSS

Bandmitte um eine Fußsohle legen und die Bandenden auf Kopfhöhe (Unterarmstütz) halten. Bein strecken und langsam wieder beugen.

2. ABDUKTOREN

Das Schlaufenbein vom Standbein abspreizen bzw. wegführen und wieder zurückführen.

3. ADDUKTOREN

Schlaufenbein vor dem Standbein vorbeiziehen und dann wieder zurück zur Ausgangsposition.

4. HINTERE OBERSCHENKELMUSKULATUR

Das Schlaufenbein nach hinten ziehen, Fuß in Richtung Gesäß und dann wieder zurück zum Standbein.

1



2



3



FUSSIGEL

Das Balancieren auf dem Fussigel stellt hohe Ansprüche an die Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit. Die Fuss- und Unterschenkelmuskulatur werden stark gefordert und somit optimal trainiert.

Dosierung: 30 Sekunden bis mehrere Minuten.

1. ZWEIFEING STEHEND

Mit beiden Beinen auf den Fussigeln stehen und das Gleichgewicht halten.

2. IN DIE KNIE GEHEN

Kontrolliertes Beugen der Knie. Rücken möglichst aufrecht halten, die Knie sollten nicht weiter vorne als die Zehenspitzen sein.

3. EINBEING STEHEND

Mit einem Bein auf dem Fussigel stehen und das Gleichgewicht halten.

BARFUSSSCHUHE

Das Gehen und Laufen mit einem Barfußschuh zwingt Fuss- und Unterschenkelmuskulatur zur aktiven Arbeit. Da diese Schuhe sehr flach und flexibel gebaut sind, hat man einen ähnlichen Effekt, als wenn man barfuß läuft. So trainiert man auch im Alltag seine Beinmuskulatur.

► Setzen Sie Barfußschuhe am Anfang nur dosiert ein, zum Beispiel beim Ein- oder Auslaufen.





STRETCHING

Stretching gehört zum Repertoire jedes Sportlers. Es bedeutet für unsere strapazierten Muskeln Pflege und Erholung zugleich. Zudem schafft es einen Moment der Ruhe, des «Hineinhorchens» in den eigenen Körper, und sorgt für ein erweitertes Körpergefühl.

STATISCHES STRETCHING

Eine statische Dehnung wird ohne Wippen ausgeführt. Dabei wird eine Position eingenommen, in der ein Zug – aber kein Schmerz – im Muskel spürbar ist (30 bis 60 Sekunden). Das statische Dehnen kann überall durchgeführt werden (nach dem Training, im Alltag, zu Hause, unterwegs usw.). Beim Auslaufen normalisiert statisches Stretching den Spannungszustand der Muskulatur. Deshalb ist statisches Dehnen zur Erholung sinnvoll, nicht aber als unmittelbare Vorbereitung auf eine dynamische Belastung (schnelles Training, Wettkampf).

1. OBERFLÄCHLICHE WADENMUSKULATUR

Übung zu zweit oder gegen einen Baum oder andere Stützfläche möglich. Das Standbein nach vorne stellen, das Spielbein nach hinten, Gewicht auf Ferse des hinteren Fusses, Knie ganz durchstrecken.

2. TIEFE WADENMUSKULATUR

Gewicht auf Ferse des hinteren Beines. Das vordere Bein etwas weiter vorne abstellen. Hinteres Kniegelenk biegen, Gesäss nach hinten schieben und Sprunggelenk maximal biegen.

3. HINTERE OBERSCHENKELMUSKULATUR

Das Spielbein auf einer Erhöhung leicht gebeugt abstellen. Der Fuss des Standbeins muss in die gleiche Richtung zeigen. Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen. Variante: Das Spielbein im Halbschritt nach vorne gestreckt direkt auf dem Boden aufsetzen.

4. VORDERE OBERSCHENKELMUSKULATUR

Im Einbeinstand wird die Ferse des Spielbeins langsam gegen das Gesäss gezogen. Das Hüftgelenk wird vollkommen gestreckt, Becken und Wirbelsäule sind durch Anspannen der Bauchmuskulatur stabilisiert. Das Standbein wird im Kniegelenk leicht gebeugt. Durch Abstützen wird das Gleichgewicht verbessert.

5. HÜFTBEUGER

Im Ausfallschritt wird der aufgerichtete Oberkörper mit der Hand aufgestützt. Durch langsames Verschieben des Beckens nach vorn wird die Dehnung des Hüftbeugers erreicht. Den Ausfallschritt weit nach vorn ziehen (rechter Winkel im Kniegelenk).

6. GESÄSSMUSKEL

Aufrecht auf einer Bank sitzend den rechten Fuss auf das linke Knie legen. Das rechte Knie sanft in Richtung Boden drücken, um die Dehnung im Gesässmuskel zu verstärken.

TRAININGSPLAN

Hier finden Sie einen Trainingsplan, der in zwölf Wochen Ihre Ausdauer, Ihre Kraft und Ihre Beweglichkeit merklich verbessern wird.



WOCHE 1

- DIENSTAG**
10 Min. zügiges Walking
3 x 1 Min. leichtes Traben, dazwischen 2 Min. zügiges Walking
Kraftgymnastik und Stretching
- DONNERSTAG**
10 Min. zügiges Walking
3 x 1 Min. leichtes Traben, dazwischen 2 Min. zügiges Walking
Kraftgymnastik und Stretching
- SAMSTAG**
10 Min. zügiges Walking
3 x 2 Min. leichtes Traben, dazwischen 2 Min. zügiges Walking
Stretching

WOCHE 2

- DIENSTAG**
10 Min. zügiges Walking
3 x 2 Min. Traben, dazwischen 1 Min. Walking
Kraftgymnastik und Stretching
- DONNERSTAG**
10 Min. zügiges Walking
1-2-3-2-1 Min. Traben, dazwischen 1 Min. Walking
Kraftgymnastik und Stretching
- SAMSTAG**
10 Min. zügiges Walking
1-2-3-2-1 Min. Traben, dazwischen 30 Sek. Walking
Stretching

WOCHE 5

- DIENSTAG**
10 Min. zügiges Walking
6-10 x 3 Min. Traben, dazwischen 1 Min. zügiges Walking
Kraftgymnastik und Stretching
- DONNERSTAG**
10 Min. Eintraben/Walking
3 x 10 Min. Traben, dazwischen je 2 Min. zügiges Walking
Kraftgymnastik und Stretching
- SAMSTAG**
10-15 Min. Eintraben/Walking
30 Min. abwechselnd 2 Min. Laufen, 1 Min. Traben
Stretching

WOCHE 3

- DIENSTAG**
10 Min. zügiges Walking
3 x 3 Min. Traben, dazwischen 1-2 Min. Walking
Kraftgymnastik und Stretching
- DONNERSTAG**
10 Min. zügiges Walking
3 x 5 Min. Traben, dazwischen 1-2 Min. Walking
Kraftgymnastik und Stretching
- SAMSTAG**
10 Min. zügiges Walking
3 x 5 Min. Traben, dazwischen 1-2 Min. Walking
Kraftgymnastik und Stretching

WOCHE 6

- DIENSTAG**
10-15 Min. Eintraben/Walking
3 x 10 Min. Laufen, dazwischen je 2 Min. sehr langsames Traben
Kraftgymnastik und Stretching
- DONNERSTAG**
10-15 Min. Eintraben/Walking
2 x 15 Min. ununterbrochenes Laufen, dazwischen 3-5 Min. Walking
Kraftgymnastik und Stretching
- SAMSTAG**
10-15 Min. Eintraben/Walking
3 x 10 Min. Laufen, dazwischen je 1 Min. zügiges Walking
Stretching

WOCHE 4

- DIENSTAG**
10 Min. zügiges Walking
2-3-4-5-4-3-2 Min. Traben, dazwischen je 1-2 Min. Walking
Kraftgymnastik und Stretching
- DONNERSTAG**
10 Min. zügiges Walking
5-8-5 Min. Traben, dazwischen je 1-2 Min. Walking
Kraftgymnastik und Stretching
- SAMSTAG**
10-15 Min. Eintraben/Walking
5-8-5 Min. Traben, dazwischen je 1 Min. Walking
Stretching

WOCHE 7

- DIENSTAG**
10-15 Min. Eintraben/Walking
2 x 15-20 Min. Laufen, dazwischen 5 Min. Walking
Kraftgymnastik und Stretching
- DONNERSTAG**
10-15 Min. Eintraben/Walking
20 Min. Laufen, die letzten 5 Min. langsames Traben
15 Min. Kraftgymnastik und Stretching
- SAMSTAG**
10-15 Min. Eintraben/Walking
2 x 15-20 Min. Laufen, dazwischen 5 Min. Walking
Kraftgymnastik und Stretching

WOCHE 8

- DIENSTAG**
10-15 Min. Eintraben/Walking
3 x 10 Min. Traben, dazwischen je 2 Min. zügiges Walking
Kraftgymnastik und Stretching
- DONNERSTAG**
10-15 Min. Eintraben/Walking
2 x 15 Min. Laufen, dazwischen 2 Min. zügiges Walking
Kraftgymnastik und Stretching
- SAMSTAG**
10-15 Min. Eintraben/Walking
20-30 Min. Laufen in profiliertem Gelände (längere Steigungen walken)
Kraftgymnastik und Stretching

WOCHE 10

- DIENSTAG**
10-15 Min. Eintraben/Walking
30-40 Min. ununterbrochenes, langsames Laufen
Kraftgymnastik und Stretching
- DONNERSTAG**
10-15 Min. Eintraben/Walking
2 x 20 Min. Laufen, dazwischen 2 Min. zügiges Walking
Kraftgymnastik und Stretching
- SAMSTAG**
10-15 Min. Eintraben/Walking
30-40 Min. ununterbrochenes, langsames Laufen
Kraftgymnastik und Stretching

WOCHE 9

- DIENSTAG**
10-15 Min. Eintraben/Walking
30 Min. ununterbrochenes Laufen, die letzten 5 Min. langsam
Stretching
- DONNERSTAG**
10-15 Min. Eintraben/Walking
2 x 15 Min. Laufen, dazwischen 2 Min. zügiges Walking
Kraftgymnastik und Stretching
- SAMSTAG**
10-15 Min. Eintraben/Walking
6-10 x 1 Min. flüssiges Laufen, dazwischen 1 Min. sehr langsames Laufen oder zügiges Walking, 5-10 Min. Austraben
Kraftgymnastik und Stretching

WOCHE 11

- DIENSTAG**
10-15 Min. Eintraben/Walking
abwechselnd 2-3 Min. Laufen, dazwischen 2-3 Min. zügiges Walking (Total ca. 30 Min.), 5-10 Min. Austraben/Walking
Kraftgymnastik und Stretching
- DONNERSTAG**
10-15 Min. Eintraben/Walking
2 x 15 Min. sehr langsames Laufen, dazwischen zügiges Walking
Kraftgymnastik und Stretching
- SAMSTAG**
10-15 Min. Eintraben/Walking
30-40 Min. ununterbrochenes Laufen in profiliertem Gelände (Steigungen zügig walken), letzte 5 Min. sehr langsames Traben
Stretching

WOCHE 12

- DIENSTAG**
10-15 Min. Eintraben/Walking
3 x 10 Min. Laufen, dazwischen je 2 Min. zügiges Walking
Kraftgymnastik und Stretching
- DONNERSTAG**
10-15 Min. Eintraben/Walking
20-30 Min. sehr langsames Traben
Kraftgymnastik und Stretching
- SAMSTAG**
10-15 Min. Eintraben/Walking
30 Min. ununterbrochenes Laufen in zügigem Tempo
Stretching



DER WOCHENPLANER

Planen Sie für Ihre Gesundheit. Am besten von Woche zu Woche. Oft müssen wir über Tage, Wochen und Monate verschiedensten Ansprüchen gerecht werden. Wir bringen dabei die komplexen Aufgaben von Beruf, Familie und Freizeit miteinander in Einklang. Wir planen voraus und setzen uns Prioritäten. Leider sieht es bei unserer Gesundheit ganz anders aus. Unser Sportverhalten ist oft geprägt von Zufall, (Un-)Lust und Wetter. Psychologen haben bewiesen:

Wenn wir nur einen Teil unserer Planungsfähigkeiten auf unser Sportverhalten übertragen können, treiben wir regelmässiger Sport und leben somit gesünder. Probieren Sie es aus! Der Wochenplaner wird Ihnen helfen, häufiger und lustvoller Sport zu treiben. Laden Sie den Wochenplaner herunter und tragen Sie jeweils am Wochenende Ihre Trainingseinheiten der nächsten Woche ein.



WOCHENPLAN AUSDRUCKEN
& AUSFÜLLEN →
ryffel.ch/plan



TRAININGSPLAN FORTGESCHRITTENE

Das folgende Trainingsprogramm richtet sich an Laufende, die bis jetzt etwa dreimal pro Woche trainiert haben und problemlos 30–50 Minuten ohne Pause laufen können. Sie beabsichtigen, an einem Lauf von ca. 10 km oder länger (z.B. Grand Prix von Bern mit 16 km) oder einem Halbmarathon von 21,1 km (z.B. Greifenseelauf) teilzunehmen. Für die Vorbereitung brauchen Sie 16–18 Wochen (siehe auch Broschüre «Ryffel Running by SportXX Halbmarathon – Marathon»).

BEISPIEL EINER TRAININGSWOCHE DER EINSTIMMUNGETAPPE (CA. 6 WOCHEN)

- Mo. Sauna, Massage oder warmes Bad
- Di. 30–50 Min. Dauerlauf leicht bis mittel; Stretching
- Do. 10 Min. Einlaufen; Circuit oder Kraftgymnastik; 3–5 Steigerungsläufe über ca. 100 m; 5 Min. Auslaufen
- Sa. 50–80 Min. Dauerlauf regenerativ (mit 50 Min. beginnen und jede Woche um 5 Min. steigern); Stretching
- So. Ruhe oder Radfahren, Aqua-Fit, Nordic Walking

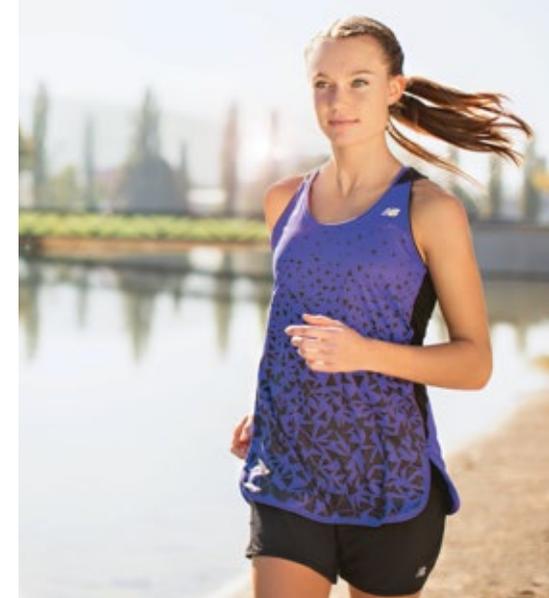
BEISPIEL EINER TRAININGSWOCHE DER WETTKAMPFETAPPE (CA. 5 WOCHEN)

- Mo. 10 Min. Einlaufen; Fahrtspiel*; Auslaufen
- Di. 30 Min. Dauerlauf leicht; 15 Min. Kraftgymnastik für den Oberkörper; 4–5 Steigerungsläufe; Auslaufen
- Do. 10 Min. Einlaufen/Stretching; 5 Min. Wettkampftempo, 5 Min. Traben, 5 Min. Wettkampftempo, 5 Min. Traben; 10 Min. Auslaufen
- Sa. 80–120 Min. Dauerlauf leicht**; Stretching
- So. Ruhe oder leichtes Radfahren, Schwimmen, Aqua-Fit, Nordic Walking

* Trainingsbeispiele von Fahrtspielen

Schwedisches Fahrtspiel: Freudvolles Laufen im Gelände; Umfang, Intensität und Pausen werden intuitiv (nach Gefühl) festgelegt. Umfang 30 Sek. bis 5 Min., 6–8 Wiederholungen mit Walking- oder Trabpausen, dem Gelände angepasst. Polnisches Fahrtspiel: Tempowechsel werden mit der Stoppuhr festgelegt, z. B. 30 Sek., 60 Sek., 90 Sek., 2 Min., 3 Min., 2 Min., 90 Sek., 60 Sek., 30 Sek. mit ein- bis zweifachen Walking- oder Trabpausen.

** Versuchen Sie, mindestens einmal in den 5 Wochen über 100 Min. zu laufen.



BEISPIEL EINER TRAININGSWOCHE DER GRUNDLAGENETAPPE (CA. 7 WOCHEN)

- Mo. 10 Min. Einlaufen; Fahrtspiel*; 10 Min. Auslaufen
- Di. Ruhe oder 30–50 Min. Dauerlauf regenerativ, Radfahren, Schwimmen, Aqua-Fit, Nordic Walking
- Do. 10 Min. Einlaufen; Circuit oder Kraftgymnastik; 3–5 Steigerungsläufe über ca. 100 m; 5–10 Min. Auslaufen
- Sa. 60–100 Min. Dauerlauf regenerativ; Stretching
- So. Ruhe oder Radfahren, Schwimmen, Aqua-Fit, Nordic Walking

BEISPIEL EINER WETTKAMPFWOCHE

- Di. Fahrtspiel*
- Mi. 30–40 Min. Dauerlauf leicht
- Fr. 30 Min. Dauerlauf leicht; 5 Steigerungsläufe; Stretching
- Sa. Wettkampf
- So. Ruhe oder Radfahren, Schwimmen, Aqua-Fit, Nordic Walking

WICHTIGE TIPPS



ATEMTECHNIK

Am besten eignet sich die kombinierte Mund- und Nasenatmung. Damit lässt sich möglichst viel frische Luft ein- und möglichst viel verbrauchte Luft ausatmen. Wer mit dem Laufen beginnt, lernt dank dem Atem-Schritt-Rhythmus die Laufintensität richtig einzuschätzen. Beispiel: Beim 4:4-Atem-Schritt-Rhythmus während der ersten vier Schritte einatmen und während der folgenden vier Schritte ausatmen. Laufen Sie anfänglich im 4:4-Atem-Schritt-Rhythmus, um im Energiegleichgewicht (Steady State) zu bleiben.

4:4-Atem-Rhythmus = niedrige Intensität

3:3-Atem-Rhythmus = mittlere Intensität

2:2-Atem-Rhythmus = hohe Intensität

1:1-Atem-Rhythmus = maximale Intensität

TRAININGSAUFBAU

Das Grundprinzip für einen erfolgreichen Trainingsaufbau ist nicht nur das Bestimmen der Trainingsintensitäten, sondern auch das Einhalten folgender Grundregel: Häufigkeit vor Dauer vor Intensität. Erhöhen Sie zunächst Ihre aktuelle Anzahl Trainings pro Woche, und erst wenn jedes Training ein fester Bestandteil ist, können Sie die Dauer verändern. Verändern Sie die Dauer so, dass ein Training auch mal länger als üblich ist, und spielen Sie mit den unterschiedlichen Möglichkeiten der Trainingsdauer. Erst als Letztes können Sie die Intensität verändern und dabei Lauftrainings intensiver und abwechslungsreicher gestalten.

GEWICHTSKONTROLLE

Einen «Gewichtsabnahme-Puls» gibt es nicht. Die zwei Begriffe Fettstoffwechsel und Fettabbau sorgen immer wieder für Verwirrung. Grundsätzlich gilt, dass der Anteil des Fettstoffwechsels an der Energiebereitstellung bei langer Dauer und gemäßigten Intensitäten (Intensitätsstufen 1 und 2) am höchsten ist, was aber noch lange nicht bedeutet, dass in diesem Bereich am meisten Kalorien und Fett verbrannt werden. Im Gegenteil: Je schneller wir laufen, desto mehr Kalorien und Fett werden verbrannt. Aber weil ausschliesslich schnelle Einheiten den Körper auf lange Sicht auslaugen und der Fettstoffwechsel an langen Ausdauerleistungen wesentlich beteiligt ist, macht eine Mischung aus langen, lockeren und kürzeren, intensiveren Einheiten am meisten Sinn. Eine Gewichtskontrolle oder -abnahme erfolgt aber nur dann, wenn insgesamt betrachtet die Energieaufnahme (also das, was wir essen) tiefer ist als der Energieverbrauch (also tiefer als die Anzahl Kalorien, die der Körper verbrennt). Mit Laufsport sowie der trainingsbegleitenden Kraftgymnastik können Sie den Energieverbrauch erhöhen und dadurch fällt es leichter, das Gewicht zu kontrollieren ohne Diät halten zu müssen.

ERNÄHRUNG

Nicht wer viel isst, kann seine Leistung verbessern, sondern wer richtig isst. Grundsätzlich unterscheidet sich die Basisernährung im Sport wenig von der wünschenswerten Basisernährung im Alltag.

VIELSEITIGE & GESUNDE ERNÄHRUNG



VITAMINE

**5X TÄGLICH
VITAMINE**

Zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung gehören vor allem viel Obst und Gemüse, sie liefern bei wenig Kalorien viele wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe (Nahrungsfasern). Es lohnt sich deshalb, täglich fünf Portionen Gemüse und Früchte zu geniessen.



KOHLLENHYDRATE

**60-70%
KOHLLENHYDRATE**

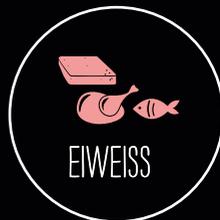
Kohlenhydrate sind der Kraftstoff für die Energiegewinnung und für Ausdauersportler äusserst wichtig. Brot, Müesli, Reis, Mais, Kartoffeln und Teigwaren sind unerlässliche Energiespender.



FETTE/ÖLE

**20-30%
FETTE/ÖLE**

Auch Fette sind wichtig für unseren Körper. Qualität geht hier vor Quantität! Besonders gesund sind pflanzliche Öle wie Raps- und Olivenöl sowie Nüsse. Sie versorgen uns mit den Fettsäuren, die wir zum Leben brauchen.



EIWEISS

**10-15%
PROTEINE/EIWEISS**

Proteine (Eiweiss aus Fisch, magerem Fleisch, Sojaprodukten und fettarmen Milchprodukten) werden überall in unserem Körper benötigt: in den Muskeln, Sehnen, Bändern, im Blut usw. Wer regelmässig trainiert, sollte deutlich mehr als die empfohlenen 70 g bei 70 kg Körpergewicht zu sich nehmen. 90 g bis 110 g sollten es schon sein.



ESSEN VOR
DEM TRAINING

Essen Sie nie unmittelbar vor einem Training, sondern warten Sie nach der letzten (leichten) Mahlzeit mindestens 1-2 Stunden.



TRINKEN
BEIM LAUFEN

Trinken ist wichtig. Wer trainiert, verliert Flüssigkeit, die dem Körper wieder zurückgegeben werden muss. Tee, Wasser und Fruchtsäfte sind optimal.

LÄUFERINNEN- TIPPS



LAUFEN WÄHREND DER «TAGE»?

Die Menstruation ist kein Grund, aufs Laufen zu verzichten. Hormonell bedingt haben Frauen kurz vor der Menstruation eher ein Leistungstief, das sich danach zu einem Leistungshoch entwickelt. Allerdings erlebt jede Frau ihre «Tage» anders. Wichtig ist deshalb, auf das eigene Wohlbefinden zu achten. So lassen sich Bauchkrämpfe durch lockeres Laufen oft lösen. Zudem hellt Bewegung die Stimmung auf. Andererseits gibt es Frauen, die während der Periode die Erschütterungen des Laufens als unangenehm empfinden. Nordic Walking bietet sich hier als empfehlenswerte Alternative an.

LAUFEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

In der Schwangerschaft ist es besonders wichtig, auf die Signale des Körpers zu hören. Manche Frauen laufen noch wenige Tage vor der Geburt, andere, auch geübte Läuferinnen, geben das Laufen schon nach wenigen Wochen auf. Mit dem grösser werdenden Bauch nimmt die Leistungsfähigkeit ab und das Atmen wird schwieriger. Jegliche Überanstrengung ist tabu. Schwangere sollten sich beim Laufen noch bequem unterhalten können. Hören Sie auf Ihren Körper und holen Sie bei Unsicherheit ärztlichen Rat ein.

SPORT-BH SCHONT BRUSTGEWEBE

Für Frauen empfiehlt es sich, beim Laufen einen Sport-BH zu tragen, denn die Schläge strapazieren das Brustgewebe. Ein Sport-BH ist in der Regel anders ausgemessen als ein normaler BH, deshalb ist die Anprobe vor dem Kauf wichtig. Der BH muss eng anliegen und die Träger sollten breit genug sein, damit sie nicht einschneiden. Das Brustband muss straff sitzen, darf aber auch beim tiefen Einatmen nicht einengen. Bügel-BHs sind zum Laufen ungeeignet und auch Tops bieten ab einer gewissen Brustgrösse keinen ausreichenden Halt mehr. Für Frauen mit grossem Brustumfang empfiehlt es sich, unter einem Top zusätzlich einen Sport-BH zu tragen.



WETTKAMPF

WETTKAMPFVORBEREITUNG

Erleichtern Sie sich die unmittelbare Wettkampfvorbereitung mit einer Checkliste. Eine solche Liste kann sehr individuell gestaltet sein und muss aufgrund von Erfahrungswerten von Zeit zu Zeit angepasst werden.

VORAB ORGANISIEREN UND PLANEN

- ▶ Wann läuft die Anmeldefrist ab?
- ▶ Wie reise ich hin und zurück?
- ▶ Muss ich eine Unterkunft buchen?
- ▶ Sind meine Wettkampfschuhe eingelaufen?
- ▶ Sind die Zehennägel geschnitten?
- ▶ Wann nehme ich die letzte grössere Mahlzeit ein?
- ▶ Welches Ziel ist realistisch?

PACKLISTE

- ▶ evtl. 2 Paar Wettkampfschuhe (Nässe), Schnürsenkel
- ▶ Socken (evtl. nur gebrauchte Socken verwenden)
- ▶ Sport-BH
- ▶ Hose (kurz und lang)
- ▶ T-Shirt (kurz und lang)
- ▶ Stirnband, Mütze, Sonnenschutz
- ▶ Spezielle persönliche Verpflegung
- ▶ trockene Ersatzwäsche, Toiletten- und Hygieneartikel
- ▶ Frottiertuch
- ▶ evtl. GPS-/Stoppuhr
- ▶ Zeitmess-Chip
- ▶ Heftpflaster, Vaseline, spezielle Salben als Schutz gegen Reibstellen
- ▶ Kleingeld
- ▶ Startnummer
- ▶ Toilettenpapier

VOR DEM START

- ▶ Startnummer und Chip befestigen
- ▶ evtl. Brustwarzen bepflegen
- ▶ letzte Verpflegung
- ▶ Einlaufen/Gymnastik
- ▶ GPS-/Stoppuhr auf null stellen

NACH DEM LAUF

- ▶ sofort warm anziehen
- ▶ austraben/stretchen
- ▶ kohlenhydratreich essen und viel trinken
- ▶ duschen
- ▶ zur Siegerehrung (auch als Zuschauer)



ALLES FÜR IHRE LAUFZIELE AUF RYFFEL.CH



Online-Shop

Auf ryffel.ch entdecken Sie alle unsere aktuellen Angebote. Der Online-Shop bietet ein vielfältiges Sortiment bester Markenprodukte. Kaufen Sie Laufschuhe, Laufbekleidung und vieles mehr bequem von zu Hause aus.



Laufschuhberatung

Besuchen Sie uns und profitieren Sie von einer kompetenten Laufschuhberatung und Gratis-Fussanalyse. Oder vereinbaren Sie online einen Termin unter ryffel.ch/fussanalyse.



Workshops

Unser breites Kursangebot bedient Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis. Wählen Sie aus Running, Nordic Walking, Schwimmen und Aqua-Fit Ihre Disziplin.



Aktivferien

Laufen Sie mit Gleichgesinnten und verbessern Sie gleichzeitig aktiv Ihre Kondition und Leistung. Diese Möglichkeit bietet Ihnen Ryffel Running im Frühling und im Herbst. Überlassen Sie uns die Reiseorganisation für Ihren nächsten Marathon und reisen Sie bequem in der Gruppe zum Event.



Laufveranstaltungen

SportXX unterstützt als Sponsor die Top-Laufevents in der Schweiz. Unter ryffel.ch/laufevents finden Sie detaillierte Informationen zu den Läufen in Ihrer Region: vom Veranstaltungsort, den Distanzen bis zum Anmeldedatum.



WEIL WIR LÄUFER SIND.

VIELSEITIGKEIT FÜHRT ZUM ZIEL

- ▶ Laufen Sie regelmässig (zwei- bis dreimal pro Woche) und möglichst nicht an aufeinanderfolgenden Tagen. Und so das ganze Jahr hindurch.
- ▶ Beginnen Sie jedes Training mit einem Aufwärmen (zum Beispiel mit langsamem Lauftempo).
- ▶ Laufen Sie in gleichmässigem Tempo. Wenn Sie am Ende des Trainings das Gefühl haben, Sie könnten noch weiterlaufen, dann war Ihr Tempo richtig.
- ▶ Regen oder schlechtes Wetter ist kein Grund, das Training zu verschieben. Gerade solche Witterungsverhältnisse bieten oft besonders reiche Erlebnisse.
- ▶ Laufen Sie nicht immer die gleiche Strecke und betreiben Sie Ausgleichssportarten (z. B. Velofahren, Schwimmen, Aqua-Fit oder Nordic Walking).
- ▶ Training zu zweit oder in Gruppen macht Spass und ist zusätzlich motivierend.

ERHOLUNGSFÖRDERNDE MASSNAHMEN

Training bedeutet nicht nur Belastung, sondern auch Entlastung – sprich Erholung. Die Erholung ist ein sehr wichtiger Bestandteil des Trainings. Auslaufen und Stretching nach dem Training oder einem Wettkampf sorgen für eine Verkürzung der Regenerationszeit. Es gibt verschiedene erholungsfördernde Massnahmen. Schlaf ist die wichtigste Quelle für die Regeneration. Er trägt nicht nur zur körperlichen, sondern auch zur seelischen und geistigen Erholung bei. Vor jedem Training sollte die Muskulatur durch Marschieren oder lockeres Traben während 5–10 Minuten aufgewärmt werden. Mit Gymnastikübungen werden Muskulatur und Gelenke beweglicher gemacht. Ebenso wichtig ist aber auch das Auslaufen nach dem Training. Zum Beispiel durch mindestens 5–10 Minuten Marschieren oder leichtes Traben und einige gezielte Stretchingübungen. Saunabaden ist ein altbekanntes und bewährtes Mittel zur Erholung. Wichtig ist vor allem, dass Sie regelmässig in die Sauna gehen (einmal alle 10–14 Tage), aber nie nach einem Lauftraining. Nehmen Sie sich zum Saunabaden die nötige Zeit – es lohnt sich. Die grössten Fortschritte beim Laufen erzielen Sie, wenn Sie Training und Erholung harmonisch aufeinander abstimmen. Laufen Sie immer locker, beschwingt und mit Freude.





LAUFSCHUHE, DIE WIE ANGEGOSSEN SITZEN!

Mit dem idealen Runningschuh zu verbesserter Laufleistung. Dank der kostenlosen, professionellen Fussanalyse und einer breiten Auswahl an Top-Laufschuhen finden Sie in jedem Ryffel Running by SportXX-Shop den Schuh, der genau zu Ihnen passt.

Laufen Sie zu Ihrer Höchstform auf – unsere Laufprofis beraten Sie gerne!

FINDEN SIE
DEN RYFFEL RUNNING
BY SPORTXX-SHOP IN
IHRER NÄHE:
RYFFEL.CH/SHOPS



ryffel.ch

Ryffel
Running
SPORTXX
MicroS

WEIL WIR LÄUFER SIND.