

# Birkel J / Reymann D Lauf-Guide für Frauen

Leseprobe

[Lauf-Guide für Frauen](#)

von [Birkel J / Reymann D](#)

Herausgeber: BLV-VVA



<http://www.unimedica.de/b20352>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

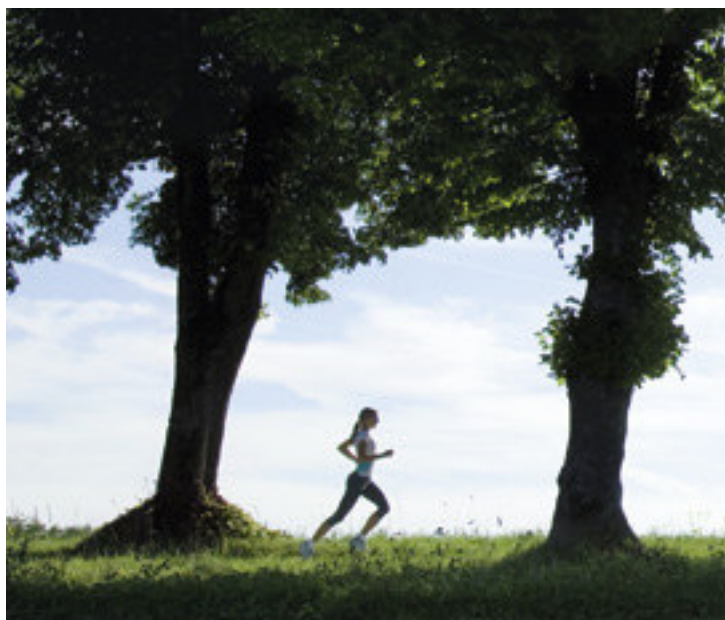
Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Was Sie in diesem Buch finden

Laufen Frauen wirklich anders?	6	Richtig vorbereitet auf die Laufstrecke	57
<b>Die Lust am Laufen</b>	<b>9</b>	Gut aufgewärmt läuft es besser	58
Warum frau läuft	10	Stichwort Dehnen	69
Schluss mit den Ausreden	23	Krafttraining für Läuferinnen	84
Tipps zur Motivation	30	Hightech-Training	113
<b>Was ziehe ich an?</b>	<b>37</b>	Sportverletzungen vermeiden und behandeln	116
Ohne passende Schuhe läuft nichts	38		
Gut aussehen, gut laufen	45		
Das passende Laufzubehör	54		



## Frauen laufen anders 123

Männer rennen – Frauen laufen 124

Schmerzfrei mit der  
richtigen Lauftechnik 128

Typisch Frau! 138

## Training mit System 147

Denn Sie wissen, was Sie tun 148

Laufen für Einsteigerinnen 157

Mit Laufen erfolgreich abnehmen 159

So schaffen Sie zehn Kilometer 163

Schneller laufen 165

Fernziel Halbmarathon 168

## Leckere Sportlernahrung 175

Schmeckt gut, tut gut 176

Laufen statt Diät 180

Energielieferanten und  
Bausteine 182

Ernährung für Läuferinnen 184

Stichwortverzeichnis 188

Nützliche Adressen 190

Interessante Bücher 190

Über die Autoren 191

Impressum 191



## Laufen Frauen wirklich anders?

Diese Frage kann man nur mit einem klaren Ja beantworten. Beim Laufen setzen Frauen auch einen Fuß vor den anderen. Wenn Frauen schneller laufen, fangen sie an zu schwitzen, atmen schwerer, und der Puls steigt. Männern geht es genauso. Wenn frau die falschen Schuhe trägt, bekommt sie Blasen an den Füßen, und wenn sie durch Regen läuft, wird sie nass. Warum sollte sie sich in dieser Hinsicht auch vom Mann unterscheiden?

### Frauen laufen also nicht anders. Oder doch?

Laufen ist bei Männern und Frauen gleichermaßen beliebt. Das zeigt ein Blick in die Statistik. Eine EMNID-Studie von 2007 hat ergeben, dass 52,8 Prozent aller Hobbyläufer/innen Frauen sind. Es gibt aber durchaus Unterschiede zwischen Männern und Frauen, auch beim Laufen.

Da wären zunächst einmal die Gründe, warum frau laufen geht. Frauen laufen, um abzunehmen und um die Gesundheit zu erhalten. Außerdem lässt sich beim Laufen – ob allein oder in der Gruppe – wunderbar Stress abbauen. Und last but not least laufen manche Frauen einfach aus Spaß an der Bewegung.

Bei Männern steht dagegen meist der Wettkampfdanke im Vordergrund. Dies lässt sich auch daran ablesen, dass bei Volksläufen drei Viertel der Starter männlich sind. Männer wollen sich messen, schneller laufen als der Nachbar, Freund oder Arbeitskollege. So kommen im Übrigen auch viele Marathondebüts zustande. Denn nicht wenige lassen sich in Bierlaune auf die Behauptung ein, auch einmal einen Marathon durchstehen zu können.

Den meisten Frauen ist es dagegen egal, wie schnell sie laufen oder ob die Nachbarin von gegenüber schneller unterwegs ist. Es spielt auch keine Rolle, wie weit sie laufen oder ob frau mit einem ästhetischen Laufstil andere Jogger (oder Joggerinnen) beeindrucken kann. Frauen möchten gut aussehen, abnehmen und etwas für ihre Gesundheit tun. Und dafür gibt es fast nichts Besseres, als regelmäßig laufen zu gehen.

### Schritt für Schritt

Jeder Lauf beginnt mit dem ersten Schritt. Das gilt für jedes Training genauso wie für Ihren Weg zur Läuferin. Den allerersten Schritt haben Sie mit dem Kauf dieses Buches bereits getan. Wir möchten Sie nun auf Ihrem Weg ein gutes Stück begleiten und mit Ihnen einen Schritt nach dem anderen machen. Und am Ende des Weges wartet ein lohnendes Ziel. Hier schon mal ein kleiner Vorgeschmack:

Die Figur wird durch regelmäßiges Joggen sichtbar schlanker, und zwar auch ohne dass Sie eine strenge und entbehrungsreiche Diät halten müssen. Laufen regt die Fettverbrennung an, strafft das Gewebe und verbrennt Kalorien. Das sind alles Gründe, die bei Männern kaum eine oder maximal eine untergeordnete Rolle spielen.

### Der kleine Unterschied

Frauen und Männer unterscheiden sich auch in der Anatomie. Denn Frauen haben beispielsweise ein kleineres Lungenvolumen, wodurch sie bei jedem Atemzug weniger Sauerstoff aufnehmen können als ein Mann. Das Frauenherz ist ebenfalls kleiner und muss bei





# Die Lust am Laufen

Stress abbauen, sich wohlfühlen oder abnehmen; es gibt viele Gründe, mit dem Laufen anzufangen. Warum laufen Sie? Wenn Sie Ihre Motive kennen, ist es leichter, die richtige Motivation zu finden und diese auch aufrechtzuerhalten.

## Warum frau läuft

Jede Frau ist anders. Und genauso facettenreich und individuell sind auch die Motive, warum frau läuft. Die Figur formen, abnehmen, das Altern aufhalten oder einen Volkslauf gewinnen – das sind nur einige der Gründe, warum die Laufschuhe geschnürt werden.

### Abnehmen

Fragt man im Park die laufenden Frauen, warum sie joggen, erhält man oft die gleiche Antwort: Die Läuferinnen wollen etwas für ihr Aussehen tun. Fett verbrennen und Abnehmen sind für viele die Hauptmotive, warum sie sich regelmäßig die Laufschuhe anziehen. Recht haben sie. Denn Bewegung ist ein wichtiger Baustein, um das eigene Körpergewicht zu reduzieren und das Idealgewicht auch langfristig zu halten.

Wer sich bewegt, verbrennt Kalorien. Und mit kaum einer anderen Sportart kann man so viele Kalorien verbrauchen wie mit Laufen. Schon beim normalen Gehen verbrennt man ordentlich Energie. Beim normalen Spazieren gehen Sie mit einem Tempo von ungefähr

4 bis 6 km/h. Dabei verbrennt eine 60 Kilogramm schwere Frau in einer halben Stunde rund 150 bis 180 Kilokalorien (kcal).

Je schneller frau läuft, desto mehr Kalorien verbrennt sie auch. Bei einem Tempo von rund 8 km/h sind es schon 240 kcal in 30 Minuten. Bei diesem Lauftempo legt man den Kilometer in rund 7:30 Minuten zurück. Das ist ein Tempo, das auch Anfängerinnen nach kurzer Zeit mühe-los schaffen können.

Mit etwas Training können auch Sie schneller laufen. Dann verbrennen Sie auch mehr Kalorien. Wenn wir bei unserer 60 Kilogramm schweren Läuferin bleiben, würde sie bei einem Tempo von 11 km/h (1 km in rund 5:30 Minuten) in 30 Minuten schon 330 kcal verbrennen.

Abnehmen durch Laufen ist möglich, aber Sie müssen dafür am Ball bleiben und dürfen nicht nach wenigen Runden durch den Park die Laufschuhe wieder in den Schrank stellen. Denn sichtbare Erfolge stellen sich leider nur langsam ein, dafür bleiben sie aber umso nachhaltiger.

Falls Sie noch nie joggen waren, können Sie, um abzunehmen, auch mit Walken beginnen. Zwar verbrauchen Sie mehr Kalorien, je schneller Sie unterwegs sind; aber auch schon ein langsames Tempo ist besser, als still auf der Couch zu sitzen.

### Bodyforming

Bauch, Beine und Po sind für gewöhnlich die Problemzonen der Frau. Wäre es nicht schön, das Fett genau an diesen Stellen gezielt abtrainieren zu können? Doch so einfach ist es leider nicht.



Die Waage muss nicht Ihr Feind bleiben.





## Ohne passende Schuhe läuft nichts

Die Laufschuhe sind der wichtigste Teil Ihrer Ausrüstung. Dementsprechend sollten Sie auch genug Zeit mitbringen, wenn Sie sich ein neues Paar kaufen möchten. Wenn die Schuhe nämlich nicht (zu Ihnen) passen, werden Sie auch keinen Spaß am Laufen haben. Blasen und Druckstellen etwa sind nicht nur schmerzhaft, sie werfen einen in der Trainingsplanung auch weit zurück – von Fehlbelastungen (z. B. in Form von Knie- oder Gelenkschmerzen), provoziert durch die falsche Schuhwahl, ganz zu schweigen. Darum ist es besonders wichtig, im Idealfall schon vor der ersten Laufeinheit die passenden Schuhe zu finden.

### Wie frau erkennt, wie sie läuft

Eines vorweg: Die folgenden Fachbegriffe sind für Sie nur von untergeordneter Bedeutung, sofern Sie beim Laufschuhkauf gut beraten werden. Woran Sie ein gutes Fachgeschäft und einen qualifizierten Verkäufer erkennen, erfahren Sie im weiteren Verlauf dieses Buches. Nichtsdestotrotz schadet es nicht zu wissen, zu welcher Kategorie Läuferin Sie gehören.

### Pronation und Überpronation

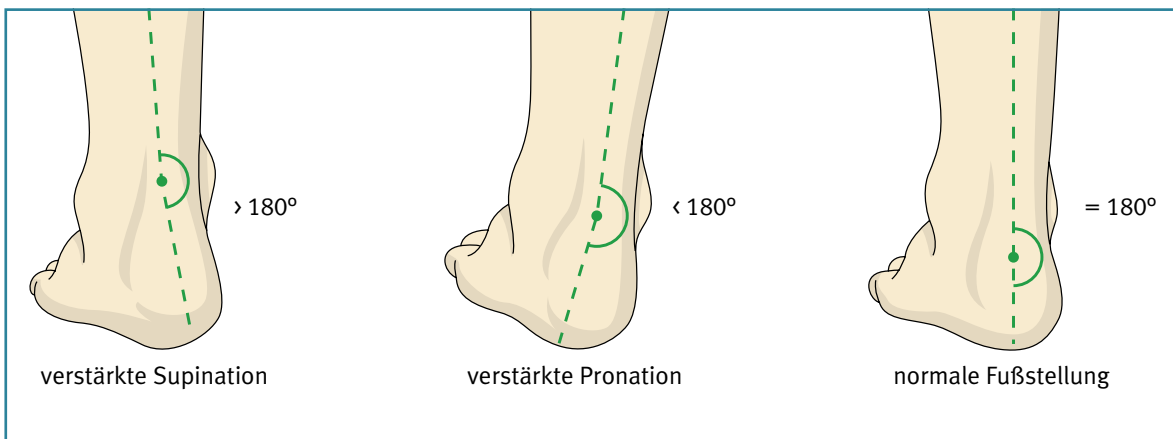
Die Pronation ist an und für sich eine natürliche Bewegung. Bei der Landung vollführt der Fuß im Knöchelbereich eine leichte Innendrehung. Auf diese Weise setzt der Fuß stabiler auf und knickt nicht so leicht um. Problematischer ist es, wenn frau extrem mit der Ferse aufsetzt. Dann kommt es zur Überpronation, d. h. der Fuß knickt deutlich nach innen ein. Mit der richtigen Stütze im Schuh lässt sich dieses Problem allerdings häufig vermeiden.

### Supination

Bei der Supination ist genau das Gegenteil der Fall. Der Fuß knickt beim Aufsetzen nach außen ab. Dies geschieht häufig, wenn eine X-Beinstellung vorliegt – was bei Frauen nicht selten der Fall ist. Doch auch hier gibt es mittlerweile Abhilfe. In den letzten Jahren sind immer mehr Schuhe für Supinierer auf den Markt gekommen.

### Die Fußformen

Auch bei den Fußformen gibt es feine Unterschiede, die Ihren Laufstil beeinflussen und bei der Schuhwahl eine



Supination, Überpronation und Abrollverhalten im Vergleich





Birkel J / Reymann D

## [Lauf-Guide für Frauen](#)

Das maßgeschneiderte Trainingskonzept

192 Seiten, kart.  
erschienen 2016



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)