



HAMMER WORKOUTS



LAUFBAND-TRAINING

Ausdauer verbessern - Kondition steigern

Effektive Trainingsmethoden

Perfekte Trainingspläne

Insider-Tipps



Inhalt

	Seite	
1	Vorwort	1
2	Warum du laufen solltest	2
2.1	Gesund und Fit	2
2.2	Ganzkörpertraining	2
2.3	Abnehmen? Kein Problem	2
2.4	Abwechslung	2
2.5	Runner's High	3
2.6	Laufen reduziert Stress	3
2.7	Verbesserte Atmung	3
2.8	Schneller zum Ziel	3
3	Vorteile eines Laufbands	4
4	Tipps zur richtigen Lauftechnik	6
4.1	Der richtige Schuh	6
4.2	Die Schrittlänge	6
4.3	Pausen sind erlaubt	6
4.4	Tief Ausatmen	6
4.5	Ein starker Rumpf	7
4.6	Bodenkontaktzeit reduzieren	7
4.7	Das Läuferdreieck	7
5	Vermeide diese Fehler	8
5.1	Du läufst zu viel	8
5.2	Du läufst immer gleich	8
5.3	Cool-down statt Schluss-Sprint	8
5.4	Zu spezifisch üben	8
5.5	Du vernachlässigst die Technik	8
6	Die richtige Anstrengung	9



	Seite	
7	Wie du trainieren solltest	10
7.1	So viel solltest du trainieren	11
8	Fettabbau-Training	12
9	Richtig Auf- und Abwärmen	13
10	Trainingstipps für Einsteiger	13
10.1	Fettabbau-Trainingsplan für Einsteiger	14
10.2	Cardio-Trainingsplan für Einsteiger	14
11	Trainingstipps für Fortgeschrittene	15
11.1	Fettabbau Trainingsplan für leicht Fortgeschrittene	15
11.2	Cardio-Trainingsplan für leicht Fortgeschrittene	16
12	Trainingstipps für Profis	17
12.1	Fettabbau Trainingsplan für Profis	18
12.2	Cardio-Trainingsplan für Profis	18
13	Variationen	19
14	Deine Erfolgsformel	19
15	Glückwunsch	20
16	Ernährung: Mach dein Training komplett	21

VORWORT

1

Viele Menschen, die ihre Fitness und Gesundheit verbessern möchten, beginnen zuerst intuitiv mit dem Laufen. Das ist auch nicht verwunderlich, denn das Gehen und Laufen ist die natürlichste Art menschlicher Fortbewegung – es steckt uns sozusagen in den Genen. Falls du zudem auch zu denjenigen gehörst, die beim Laufen ein Gefühl von Freiheit und Glücksgefühle spüren oder sich gerne an Schritten und Kilometern messen lassen, ist das Laufband DEIN Fitnessgerät.

Erfahre mehr über das Lauftraining, sowie seine zahllosen Vorteile und lass dich von abwechslungsreichen Trainingsplänen inspirieren.



2

WARUM DU LAUFEN SOLLTEST

Laufen ist ein Volkssport. Ziehe dir deine Lafschuhe an und los geht's. Das Besondere beim Laufen ist, dass es so intuitiv und einfach ist, dass es praktisch jeder täglich macht. Diese sehr natürliche Bewegung hebt das Laufen von vielen anderen Sportarten und Bewegungen ab und bewirkt dadurch einen hohen Mehrwert für deinen Alltag.

2.1

GESUND UND FIT

Laufen, beziehungsweise auch Walken, hat unzählige Vorteile für deine Gesundheit und Fitness. Neben dem Training von alltäglichen Bewegungen, verbessert das Laufen deine Herzgesundheit und Leistungsfähigkeit, stärkt deine Muskeln und trainiert deinen Stoffwechsel. Zudem verbesserst du damit dein Immunsystem, deine Blutgefäße und dein Wohlbefinden.

2.2

GANZKÖRPERTRAINING

Nicht nur die Beine, sondern auch der Rumpf und die Arme werden beim Laufen trainiert und gefordert. Weiterhin erfordert das Laufen ein hohes Maß an Koordination. Das Laufen wird dadurch zum idealen Training für den ganzen Körper. Ob Ausdauer, Kräftigung oder Koordination, Laufen ist das Grundgerüst deiner Fitness.

2.3

ABNEHMEN? KEIN PROBLEM

Laufen verbrennt so viele Kalorien wie kaum eine andere Sportart. Je nach Intensität und Körpergewicht sind bis zu 600 kcal pro Stunde drin! Damit erhöhst du deinen Energieumsatz und kannst damit optimal Abnehmen. Dabei verbessert auch gemütliches Laufen deinen Fettstoffwechsel und bringt dadurch Vorteile für den Gewichtsverlust.

2.4

ABWECHSLUNG

Laufen ist eine sehr vielseitige Sportart. Je nach Tempo, Strecke oder Trainingsziel kann das Laufen jedes Mal anders aussehen! Von Walken über Joggen bis zum Sprinten; Vom Spaziergang bis zum Bergwandern, Laufen ist abwechslungsreich und dennoch natürlich. Jede dieser Formen hat tolle Effekte auf die Gesundheit und ist schnell erlernt.

2.5

RUNNER'S HIGH

Laufen schüttet nachweislich Glückshormone aus. Das sogenannte „Runner's high“ ist ein Glückszustand den vor allem Läufer bei intensiven Belastungen spüren. Dafür verantwortlich sind der Stressabbau und der Stolz, etwas Tolles geschafft zu haben. Laufen macht einfach glücklich.

2.6

LAUFEN REDUZIERT STRESS

Stress ist für regelmäßige Läufer ein Fremdwort, denn das Laufen ist der ideale Ausgleich zu einem stressigen Alltag, bei dem du einfach mal abschalten und deinem Stress weglaufen kannst. Weiterhin ist Laufen wirklich für jeden geeignet. Einsteiger laufen kürzer und locker, Fortgeschrittene einfach schneller, weiter oder intensiver. Es ist damit das ideale Training für alle Fitnesslevel und Altersstufen. Laufen kann jeder – und sollte auch jeder.

2.7

VERBESSERTE ATMUNG

Nicht nur dein Herz, sondern auch deine Lunge wird durch Laufen optimal trainiert. Dein Körper kann durch regelmäßiges Training mehr Sauerstoff aufnehmen und ist dadurch besser damit versorgt. Das „Laufen ohne Schnaufen“ ist ein guter Anhaltspunkt für die passende Intensität für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene. Mit der Zeit wirst du auch bei schnellem Tempo und weiten Strecken nicht mehr aus der Puste kommen!

2.8

SCHNELLER ZUM ZIEL

Anders als bei vielen anderen Sportarten ermöglicht das Laufen bereits nach kurzer Zeit schnelle Erfolge. Du wirst erstaunt sein, wie schnell du dich verbesserst, wenn du regelmäßig die Laufschuhe schnürst!



VORTEILE EINES LAUFBANDS

Laufen an sich hat bereits tolle Effekte auf deine Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Das Laufen zu Hause hat allerdings noch weitere Vorteile:

- **Training zu jeder Tageszeit**
- **Unabhängig vom Wetter**
- **Perfekte Trainingssteuerung**
- **Gleichbleibende Bedingungen, um die Lauftechnik zu verbessern**
- **Konstante Geschwindigkeit möglich**
- **Weiches Laufgefühl wie auf Waldboden für gelenkschonendes Laufen – egal wo du wohnst**
- **Abwechslungsreiches Training durch verschiedene Laufprogramme**
- **Hohe Sicherheit durch Pulsbergrenze**

Alle Vorteile des Laufens kannst du also auch zu Hause erreichen und dabei weiteren Komfort und Annehmlichkeiten genießen.

Egal ob du gerade mit dem Laufen beginnst oder bereits ein ambitionierter Athlet bist, der Abwechslung und Flexibilität sucht. Ein Laufband bietet dir die praktische Möglichkeit, unabhängig von Wetter und Wohnort, ein einzigartiges Lauf-Workout zu Hause zu absolvieren und dabei auf komfortable Funktionen zurückzugreifen. Durch verschiedene Einstellungsmöglichkeiten ist das Training uneingeschränkt für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet und liefert auch bei Fortgeschrittenen neue Impulse.

Wenn du also fit und gesund bleiben oder werden möchtest, ist ein Laufband der ideale Allrounder für dein zu Hause.



Mittlerweile gibt es Laufbänder in vielen verschiedenen Modellen, Ausführungen und Bauarten. Damit du dabei den Überblick behältst, zeigen wir dir die wichtigsten Qualitätsmerkmale:

- **Hochwertige Verarbeitung**
- **Gleichmäßiger Durchzug des Laufgurts**
- **Präzise Einstellung der Geschwindigkeit und Steigung**
- **Herzfrequenzgesteuertes Training wie bei allen Laufbändern von HAMMER.**
- **Super-Soft Lauffläche für idealen Komfort auch bei langen Trainingseinheiten**
- **Einfache und intuitive Handhabung**
- **Trainingsüberwachung über einen Trainingscomputer wie bei allen HAMMER-Geräten**
- **Abwechslungsreiche Trainingsprogramme**
- **Multimedia – Inputs und hochauflösende Displays**



4

TIPPS ZUR RICHTIGEN LAUFTECHNIK

Damit das Laufen dir besonders viel Spaß macht und du schnell Erfolge verbuchen kannst, ist die richtige Lauftechnik entscheidend. Vor allem Einsteiger haben die Chance, sich von Beginn an einige Dinge anzugewöhnen. Wenn du folgende Tipps berücksichtigst, wirst du garantiert nicht mehr aufhören wollen zu Laufen!

4.1

DER RICHTIGE SCHUH

Um langfristig Beschwerden zu vermeiden und lange Spaß am Laufen zu haben, brauchst du einen bequemen Schuh, der deinen Fuß optimal stützt. Unpassendes Schuhwerk führt schnell zu Frust und verdirbt den Spaß am Laufen.

4.2

DIE SCHRITTLÄNGE

Eine zu große Schrittlänge verbraucht viel Kraft und bremst die Geschwindigkeit. Versuche daher eine moderate Schrittlänge zu wählen, die dich energiesparend nach vorne bringt.

4.3

PAUSEN SIND ERLAUBT

Vor allem Einsteiger tun sich häufig schwer, eine bestimmte Dauer durchzulaufen. Da ist es völlig in Ordnung zwischenzeitlich zu gehen oder zu pausieren – Hauptsache du kommst an dein Ziel. Auch Fortgeschrittene und Profis wenden diese Technik im Intervalltraining an.

4.4

TIEF AUSATMEN

Sport erfordert Sauerstoff. Jedoch ist neben dem Einatmen auch das Ausatmen sehr wichtig, um verbrauchte Luft loszuwerden und anschließend wieder sauerstoffreiche Luft besser einatmen zu können. Langes Ausatmen verhindert Seitenstechen und verbessert die Leistung.

4.5

EIN STARKER RUMPF

Laufen kommt nicht nur aus den Beinen, sondern erfordert auch Stabilität im Rumpf. Weiterhin sind die äußeren Hüftmuskeln für die Ausrichtung der Beinachse verantwortlich. Daher gehört zu einem vollständigen Lauftraining ebenso ein regelmäßiges Krafttraining der Bauch- und Hüftmuskeln.

4.6

BODENKONTAKTZEIT REDUZIEREN

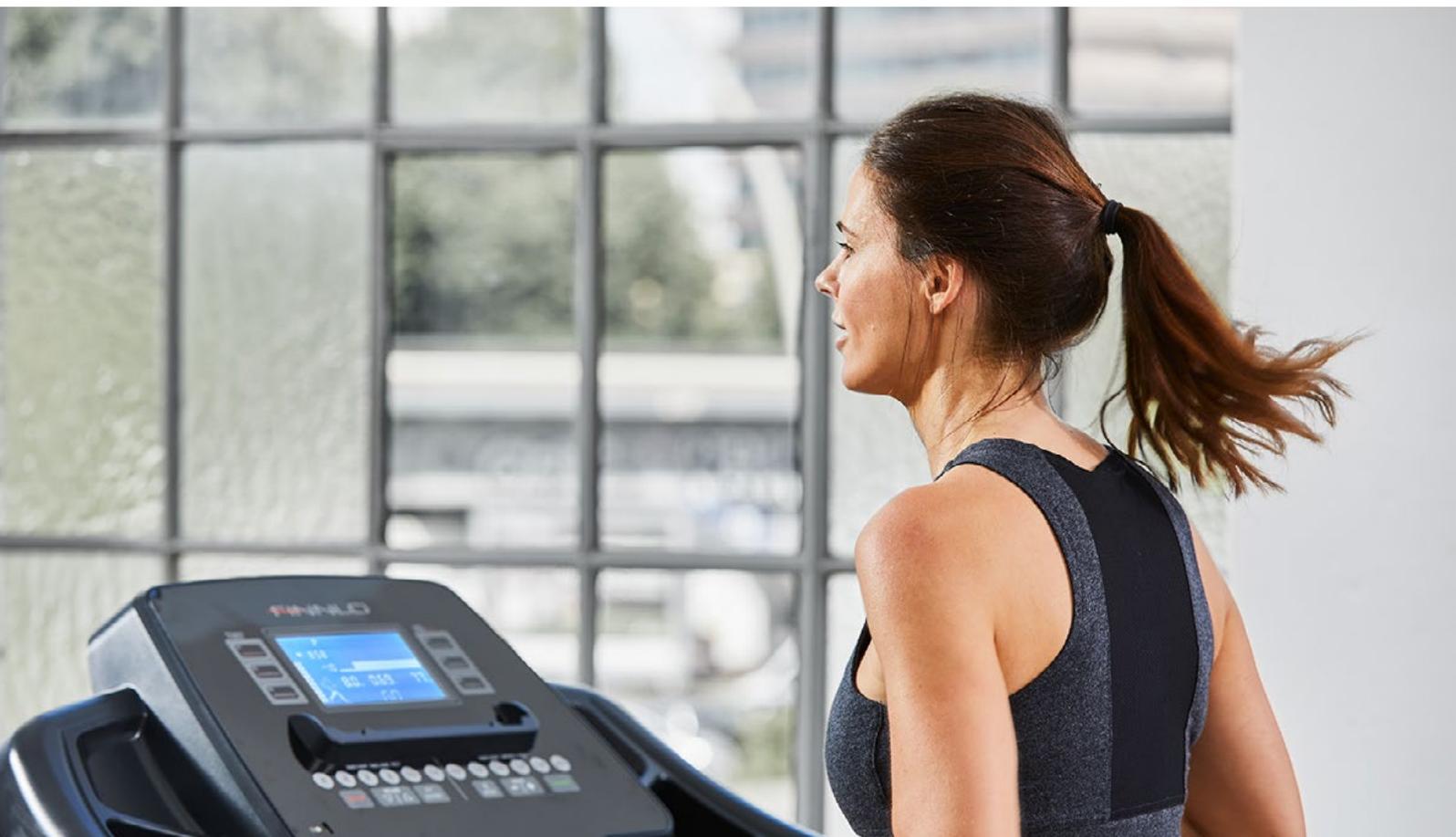
Wenn du allmählich schneller Laufen willst, solltest du versuchen die Bodenkontaktzeit deiner Füße zu verringern. Damit gelingt es dir, automatisch schnellere Schritte zu machen und ökonomischer zu laufen.

4.7

DAS LÄUFERDREIECK

Achte beim Laufen nicht nur auf deine Beine, sondern ebenso auf deine Arme. Dein Ellenbogen sollte einen rechten Winkel aufweisen und deine Arme gleichmäßig und gerade mitschwingen. Wenn du deinen Arm hinter den Körper führst, bilden Oberarm, Unterarm und Rumpf dabei das sogenannte Läuferdreieck.

Diese Technik-Tipps verhelfen dir zu mehr Freude und Erfolg beim Laufen. Probiere sie aus und feiere deine Erfolge!



VERMEIDE DIESE FEHLER

5

Laufen ist intuitiv und macht Spaß. Dennoch gelingt es noch besser, wenn du einige häufige Fehler vermeidest.

DU LÄUFST ZU VIEL

5.1

Klar, Laufen ist gesund. Aber mehr Laufen ist nicht immer besser. Falls du bereits regelmäßig läufst und dich weiter verbessern möchtest, ist es sinnvoller die Trainingszeit intensiver zu gestalten, dich besser zu erholen, sowie zu dehnen und zu kräftigen, als noch mehr Kilometer zu laufen.

DU LÄUFST IMMER GLEICH

5.2

Du hast eine Lieblingsstrecke oder ein Lieblingsprogramm? Das ist auch gut so. Allerdings bringt Abwechslung Schwung in dein Training und setzt somit immer neue Reize auf deinen Körper. Bei monotonen Einheiten stellen sich irgendwann keine Veränderungen mehr ein.

COOL-DOWN STATT SCHLUSS-SPRINT

5.3

Wer zum Ende einer Trainingseinheit noch Kraft für einen Sprint hat, hätte eventuell vorher intensiver trainieren können. Außerdem erzeugt vor allem der Sprint auf den letzten Metern hohe Belastungen, die deine Regeneration verlängern können. Stattdessen solltest du die Zeit für ein lockeres Auslaufen nutzen.

ZU SPEZIFISCH ÜBEN

5.4

Wenn du beispielsweise 5 Kilometer in einer bestimmten Zeit laufen möchtest, solltest du diese Strecke und Zeit nicht häufig genauso trainieren. Vielmehr ist es sinnvoll längere Strecken langsam und kürzere Strecken schneller zu laufen, um deinen Stoffwechsel zu trainieren und dein Tempo zu verbessern.

DU VERNACHLÄSSIGST DIE TECHNIK

5.5

Deine Lauftechnik ist ebenso für eine Verbesserung deiner Laufergebnisse verantwortlich wie körperliche Anpassungen. Achte daher auf einen guten Laufstil mindestens so sehr wie auf die Auswahl deines Trainingsprogramms.

DIE RICHTIGE ANSTRENGUNG

Nachdem du weißt, mit welcher Technik du Laufen solltest, ist es natürlich auch wichtig, wie intensiv du Laufen musst, um deine Ziele zu erreichen. Dabei hilft dir die Herzfrequenz. Diese zeigt an, wie oft pro Minute dein Herz schlägt. Je intensiver du läufst, desto schneller muss das Herz schlagen. Verschiedene Herzfrequenzen haben dabei unterschiedliche Effekte auf dein Training.

Da jeder Mensch individuell ist, kann auch keine pauschale Empfehlung zur idealen Herzfrequenz gegeben werden. Vielmehr solltest du deine maximale Herzfrequenz berechnen und davon prozentuale Anteile verwenden. Das geht laut der Weltgesundheitsorganisation WHO folgendermaßen:

♂ **220** - Lebensalter = Max. Herzfrequenz

♀ **226** - Lebensalter = Max. Herzfrequenz

Anschließend werden von diesem Wert prozentuale Anteile definiert, die man Herzfrequenzzonen nennt. Das Training der einzelnen Zonen hat spezielle Vorteile auf deine Gesundheit und Fitness.



WIE DU TRAINIEREN SOLLTEST

Dein Training sollte individuell auf dich zugeschnitten sein. Die Herzfrequenzzonen helfen dir dabei. Je höher dein Fitnesslevel ist, desto häufiger kannst du dich beim Training in den oberen Zonen aufhalten. Doch auch das Training in den unteren Zonen bringt viele gesundheitliche Vorteile mit sich. Ab 50% der Maximalen Herzfrequenz (HFmax) geht es los mit Trainingseffekten. Je weiter du nach oben kommst, desto kürzer sollte dein Training sein.

90-100% Maximal Zone

Hier Laufen die Profis! Das Training im Maximalbereich verbessert sich die Wettkampfgeschwindigkeit und maximale Leistung. Anfänger und leicht fortgeschrittene Läufer müssen und sollten hier wenig bis gar nicht trainieren.

80-90% Anaerobe Zone

In der anaeroben Zone verbraucht dein Körper mehr Sauerstoff, als er zur Verfügung hat. Die Belastung ist sehr intensiv und kann daher nicht lange aufrecht erhalten werden. Du verbesserst hier deine Geschwindigkeit und deine Atmung und Herzschlag werden weiter gefördert. Du solltest für diesen Bereich bereits einige Monate Trainingserfahrung haben.

70-80% Aerobe Zone

Dieser Bereich ist schon spürbar anstrengend, dein Körper hat aber noch genug Sauerstoff für die Versorgung zur Verfügung. Du verbesserst mit dem Training deine Atmung, die Energiebereitstellung der Zellen und deine Herzleistung.

60-70% Grundlagen Zone

Die sogenannte Grundlagenausdauer bildet das Fundament deiner Ausdauer. Durch die verbesserte Laufökonomie, eine verbesserte Durchblutung und erleichterte Atmung ist die Grundlagenzone wichtig, für alle höheren Zonen und eine allgemeine Leistungsfähigkeit. Zudem senkst du hier effektiv deinen Ruhepuls und schonst dein Herz langfristig. Der Großteil deines Trainings sollte hier stattfinden.

50-60% Regenerationszone

Hier kannst du locker Laufen. Das Training in dieser Zone fördert deine Erholung und deinen Stressabbau. Es eignet sich sehr gut zur aktiven Regeneration nach intensiveren Einheiten oder zum Runterfahren. Es ist nicht sehr anstrengend, dient aber deinem Immunsystem, deiner Herzgesundheit und fördert die Durchblutung.

Das Training nach diesen Zonen ist also individuell nach deiner Leistungsfähigkeit durchführbar. Da sich die maximale Herzfrequenz am Lebensalter orientiert, ist die Einteilung der Zonen auch für jedes Alter gültig und nützlich.

7.1

SO VIEL SOLLTEST DU TRAINIEREN

Je nachdem, was deine Trainingsziele sind, genügen unterschiedliche Mengen an Trainingszeit. Um gesund zu bleiben, benötigst du etwas weniger Zeit, als für eine Verbesserung deiner Leistung. Du kannst entweder locker etwas länger laufen, intensiv und dafür kürzer trainieren oder beides kombinieren. Die WHO empfiehlt folgende Zeiten.

	Gesunderhaltung	Leistungssteigerung
Leichte – Moderate Belastung in Stunden	2,5	5
Intensive Belastung in Stunden	1,25	2,5

Zur leichten bis moderaten Belastung zählen vor allem die unteren beiden Herzfrequenzzonen, zum intensiven Training die Zonen 3-5.

Wenn dich das Lauf-Fieber gepackt hat und du noch mehr trainieren möchtest als empfohlen, ist das natürlich vorbildlich und bringt dich noch schneller an dein Ziel. Achte dabei darauf, dich nicht zu überlasten und auch deine Regeneration zu beachten.



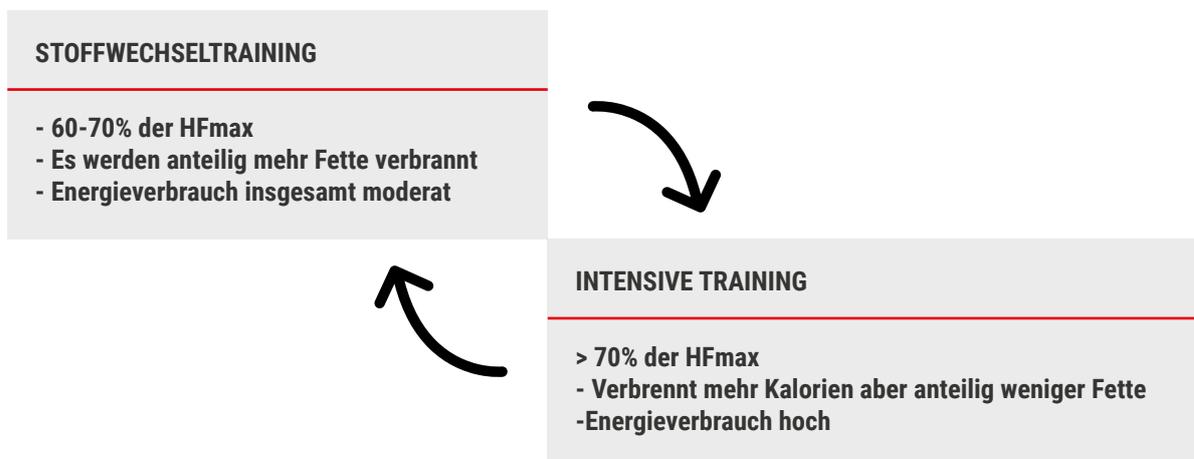
FETTABBAU-TRAINING

Viele Menschen beginnen mit dem Sport, weil sie überschüssige Pfunde loswerden wollen. Laufen ist dafür ideal geeignet. Dabei sollte man jedoch zwischen den Begriffen Fettabbau und Fettverbrennung unterscheiden.

Fettverbrennung bedeutet, dass während des Trainings direkt Fette genutzt werden, um Energie daraus zu gewinnen. Dafür werden Fettspeicher herangezogen und somit langsam entleert. Das geschieht am effektivsten, solange dem Körper für die Verbrennung Sauerstoff zur Verfügung steht – also ungefähr bis 70% der maximalen Herzfrequenz. Ob tatsächlich Körperfett verloren wird, entscheidet am Ende des Tages allerdings nur die Kalorienbilanz. Wenn du mehr Kalorien zuführst, als du verbraucht hast, werden die verbrannten Fettspeicher ebenso schnell wieder aufgefüllt.

Fettabbau geschieht dagegen unabhängig von der Belastungsintensität, sobald eine negative Kalorienbilanz erreicht wird. Das Training kann dir also dabei helfen, deinen Kalorienverbrauch zu erhöhen und Fett abzubauen. Während des Trainings werden sowohl Fette als auch Kohlenhydrate verbrannt. Das Energiedefizit wird dann nachträglich aus Fettspeichern ausgeglichen, die sich dadurch reduzieren. Fettabbau findet daher in allen Herzfrequenzbereichen statt. Der Kalorienverbrauch ist bei anstrengendem Training generell höher. Intensives Training fördert daher optimal den Fettabbau. Dagegen ist der Anteil der verbrannten Fette an den verbrannten Kalorien bis ca. 70% der maximalen Herzfrequenz am höchsten.

Demnach solltest du, um Körperfett zu verlieren, am besten beides berücksichtigen.



RICHTIG AUF- UND ABWÄRMEN

Bevor es mit dem Hauptteil deines Trainings richtig losgeht, solltest du dich richtig aufwärmen (Warm-up), um dich auf das Training vorzubereiten. Anschließend sorgt das Cool-down (Abwärmen) dafür, dich schnell wieder von der Belastung zu erholen.

Nimm dir 5-10 Minuten Zeit, dich auf das Training vorzubereiten und einzustellen. Bei ca. 50-60% deiner maximalen Herzfrequenz erhöhst du langsam die Durchblutung und deinen Puls, sowie deinen Fokus auf die Trainingseinheit. Das Warm-up ist wichtig, um das Verletzungsrisiko zu verringern und ein sicheres und effektives Training zu erhalten. Du solltest es daher nicht überspringen. Nachdem du deine Trainingseinheit gemeistert hast, ist es an der Zeit, deine Herzfrequenz und deine Atmung wieder langsam herunterzufahren. Laufe einige Minuten locker bei 50-60% der maximalen Herzfrequenz aus und freue dich über die gelungene Trainingseinheit. Schon 5-10 Minuten genügen, um wichtige Regenerationsprozesse direkt nach dem Training zu beginnen und deinen Körper schonend zu entlasten.



TRAININGSTIPPS FÜR EINSTEIGER

Du beginnst gerade mit dem Laufen? Herzlichen Glückwunsch – Diese Entscheidung wird dein Leben positiv verändern! Du kannst als Laufanfänger einige Dinge beachten, damit du schneller Erfolge haben wirst und sicher trainierst:

- **Beginne langsam mit dem Training und überfordere dich nicht.**
Wer langsam anfängt, kann sich umso besser steigern.
- **Kontrolliere deine Herzfrequenz und trainiere hauptsächlich in den unteren Herzfrequenzzonen 1 & 2.**
- **Wenn dein Körpergewicht noch erhöht ist oder deine Gelenke schmerzen, beginne dein Lauftraining mit Walking. Du kannst später jederzeit auf Joggen umstellen oder die Steigung erhöhen.**

- **Mach dir keine Gedanken über komplizierte Trainingsmethoden, sondern fang einfach an.**
- **Trainiere regelmäßig und so, dass du möglichst viel Spaß hast. Dann kommt der Erfolg von allein!**

Diese beiden Trainingspläne geben dir eine tolle Möglichkeit, direkt mit dem Training zu beginnen. Entscheide dich für Fettabbau oder Cardiotraining und leg los. Beachte aber, dass Cardiotraining bereits etwas intensiver ist und du schon ein wenig Trainingserfahrung haben solltest.

10.1

FETTABBAU TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER

Einheit	Dauer in Min.	Methode	Inhalt und Intensität in % der HFmax		
			Warm-up	Hauptteil	Cool-down
1	30	Dauermethode	5 min. 50-60%	20 Minuten 60% - 70%	5 Min. 50-60%
2	40	Calorie-burn / Variabel	5 min. 50-60%	Verbrenne 250 Kcal innerhalb 30 Min.	5 Min. 50-60%
3	35	Rhythmus-Lauf	5 min. 50-60%	Trainiere 25 Min. im Rhythmus deiner Lieblings-musik. Passe den Widerstand so an, dass du nicht über 70% kommst	5 Min. 50-60%

10.2

CARDIO-TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER

Einheit	Dauer in Min.	Methode	Inhalt und Intensität in % der HFmax		
			Warm-up	Hauptteil	Cool-down
1	30	Intervallmethode	5 min. 50-60%	10 Intervalle je 1. 1 Min. 60-70% 2. 1 Min. 70-80%	5 Min. 50-60%
2	40	Pulstraining	5 min. 50-60%	Halte deinen Puls 15 Min. genau auf 60% und 15 Min. genau auf 70%	5 Min. 50-60%
3	50	Bergtour / Intervallmethode	5 min. 50-60%	10 Intervalle je 2 Min. 0% Steigung und 70% HFmax 2 Min. 5% Steigung und 80% HFmax	5 Min. 50-60%

TRAININGSTIPPS FÜR FORTGESCHRITTENE

Du bist schon einige Monate dabei und das Laufen ist zur festen Gewohnheit geworden? Dann wird es Zeit für den nächsten Schritt. Folgende Tipps sollen dir auf die Sprünge helfen:

- **Miss deine Herzfrequenz möglichst genau mit einem Brustgurt, um dein Training präziser zu steuern**
- **Probiere neue Trainingsmethoden aus wie z.B. die Pulssprünge**
- **Experimentiere mit verschiedenen Geschwindigkeiten und Steigungen**
- **Achte auch auf die Bodenkontaktzeit und das Läuferdreieck**

Die Trainingspläne für Fortgeschrittene sind fordernder und sollten häufiger, sowie länger trainiert werden.

FETTABBAU TRAININGSPLAN FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

11.1

Einheit	Dauer in Min.	Methode	Inhalt und Intensität in % der HFmax		
			Warm-up	Hauptteil	Cool-down
1	30	Dauermethode / Pulssprünge	5 min. 50-60%	Halte 5 Minuten genau 60%, dann 5 Minuten genau 70% für zwei Durchgänge	5 Min. 50-60%
2	60	Dauermethode	10 min. 50-60%	40 Min. 60-70% 10 Min. 70-80%	5 Min. 50-60%
3	50	Calorie-burn	5 min. 50-60%	Verbrenne 400 Kcal innerhalb 40 Min.	5 Min. 50-60%
4	Variabel	5.000m-Lauf	5 min. 50-60%	5.000m Laufen mit maximal 75%	5 Min. 50-60%

11.2

CARDIO-TRAININGSPLAN FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Einheit	Dauer in Min.	Methode	Inhalt und Intensität in % der HFmax		
			Warm-up	Hauptteil	Cool-down
1	45	Dauermethode konstanter Puls	5 min. 50-60%	Halte, ohne hinzusehen, möglichst 70% für 15 Minuten, dann 75% für 15 Minuten, dann 80% für 5 Minuten. Kontrolliere dich regelmäßig und passe deine Geschwindigkeit an	5 Min. 50-60%
2	60	Intervallmethode	10 min. 50-60%	5 Min. 60-70% 10 Intervalle je 1. 3 Min. 60-70% 2. 1 Min. 80-90%	5 Min. 50-60%
3	Variabel	5.000m-Lauf	5 min. 50-60%	Laufe 5.000m mit Höchstpuls 80%	5 Min. 50-60%
4	40	Pulssprünge	5 min. 50-60%	Wechsle alle 2 Min. zwischen genau 70% und genau 80% für insgesamt 30 Minuten	5 Min. 50-60%



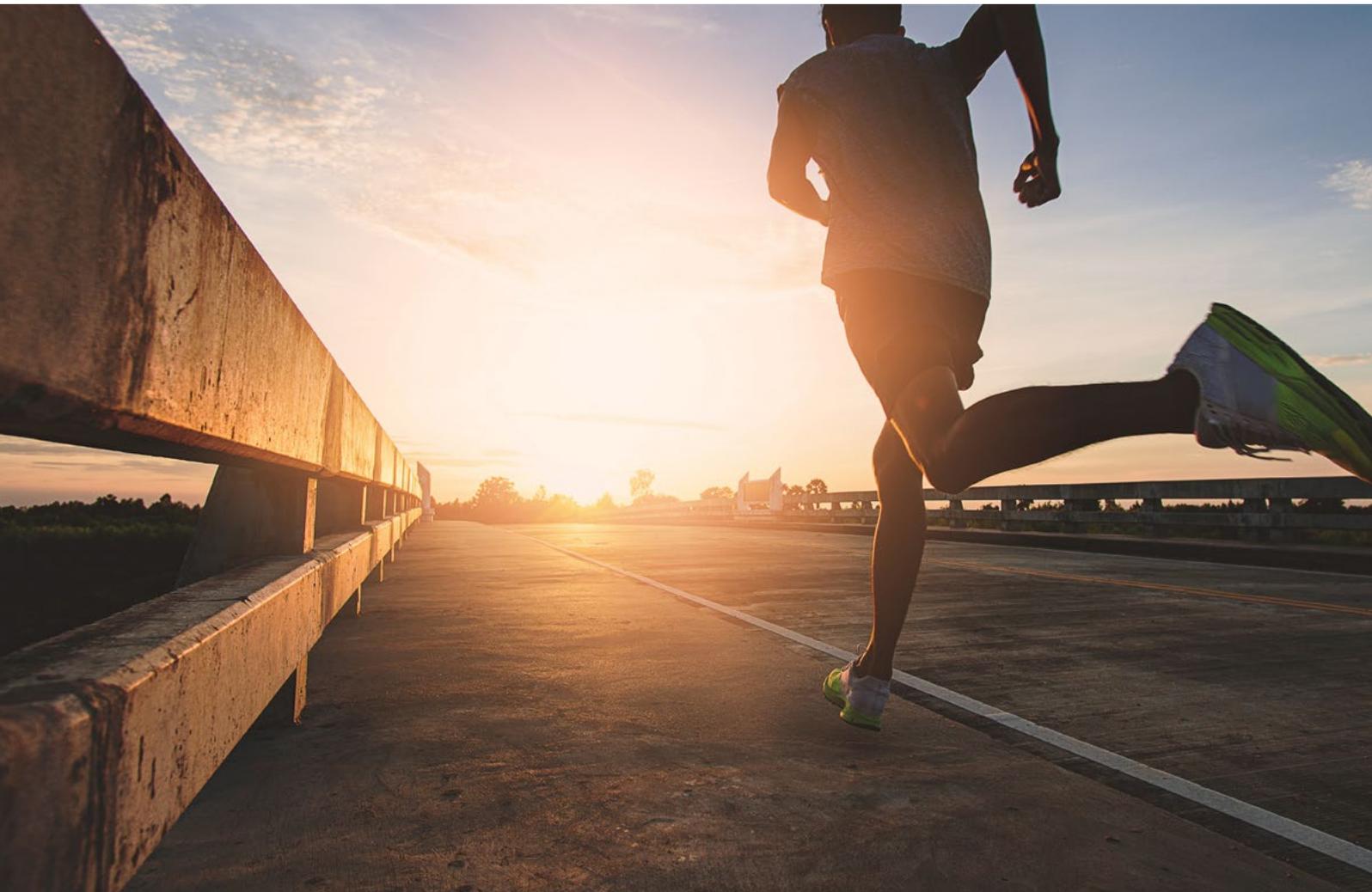
TRAININGSTIPPS FÜR PROFIS

Du hast schon unzählige Kilometer gemacht und Laufen ist deine absolute Leidenschaft?

Hole mit diesen Tipps das Letzte aus dir heraus!

- **Baue Technikläufe in dein Training ein, in denen du die Intensität und die Kilometer hintenanstellst. Identifiziere kleinere Schwächen und verbessere deinen Laufstil**
- **Auf diesem Niveau sind auch Dinge wie Schrittlänge, Atmung und Schuhwerk von größerer Bedeutung**
- **Versuche deinen Puls exakt steuern zu können**
- **Deine Läufe sollten länger werden und vermehrt Intervalle enthalten**
- **Verwende gelegentlich auch die Wiederholungsmethode, um sehr intensive Belastungen zu trainieren und dein Tempo zu verbessern**
- **Trainiere regelmäßig auch deinen Rumpf und deine Hüftmuskeln im Krafttraining**
- **Arbeite an aktiver Regeneration durch leichte Einheiten und Dehnen**

Die Profi-Trainingspläne sind hart und richten sich an sehr ambitionierte Läufer.



12.1

FETTABBAU TRAININGSPLAN FÜR PROFIS

Einheit	Dauer in Min.	Methode	Inhalt und Intensität in % der HFmax		
			Warm-up	Hauptteil	Cool-down
1	Variabel	10.000m – Lauf Dauermethode	10 min. 50-60%	Laufe 10.000m mit maximal 80 %	5 Min. 50-60%
2	60	Dauermethode / Technik-Lauf	5 min. 50-60%	10 Min. 60-70% 30 Min. 70-80% 9 Min. 60-70% Achte auf das Läufer- dreieck, eine kontrol- lierte Atmung und kurze Bodenkontaktzeit	5 Min. 50-60%
3	45	Intervallmethode	10 min. 50-60%	10.Intervalle zu je: 1. 1 Min. 60-70% 2. 2 Min. 70-80%	5 Min. 50-60%
4	50	Bergtour / Dauermethode	5 min. 50-60%	Erhöhe die Steigung auf bis zu 8% und walke den Berg hinauf. Erreiche mit langsamen Schritten 65-75% für 40 Minuten	5 Min. 50-60%
5	70	Calorie-burn / Dauermethode	5 min. 50-60%	Verbrauche 600 kcal innerhalb von einer Stunde	5 Min. 50-60%

12.2

CARDIO-TRAININGSPLAN FÜR PROFIS

Einheit	Dauer in Min.	Methode	Inhalt und Intensität in % der HFmax		
			Warm-up	Hauptteil	Cool-down
1	Variabel	10.000m – Lauf Dauermethode	10 min. 50-60%	Laufe 10.000m mit maximal 80 %	5 Min. 50-60%
2	60	Dauermethode	5 min. 50-60%	10 Min. 60-70% 45 Min. 70-80% 10 Min. 60-70%	5 Min. 50-60%
3	45	Intervallmethode	10 min. 50-60%	10.Intervalle zu je: 1. 2 Min. 70-80% 2. 1 Min. 80-90%	5 Min. 50-60%
4	50	Pulstraining	5 min. 50-60%	Halte deinen Puls 20 Min. genau auf 70% und 20 Min. genau auf 80%	5 Min. 50-60%
5	Variabel	Wiederholungs- methode	10 min. 60-70%	10 Intervalle Je 400m bei 80-90% Jeweils 2 Min. Pause	5 Min. 50-60%

VARIATIONEN

Spaß ist das Wichtigste beim Training. Daher darfst du natürlich die Trainingspläne nach deinen Wünschen anpassen und unabhängig des Trainingslevels einige Variationen einbauen:

- **Verändere die Steigung und stelle dich einer intensiven Belastung**
- **Verändere deine Schrittfrequenz und Schrittlänge. Finde heraus, welcher Laufstil zu dir passt**
- **Probiere verschiedene Geschwindigkeiten und Programme aus, um dich immer wieder neu zu fordern**
- **Genieße beim Training das Multimedia-Angebot auf dem Display und gestalte dein Training abwechslungsreich**
- **Setze dir Tages- und Wochenziele zu verbrannten Kalorien und zurückgelegter Wegstrecke**

DEINE ERFOLGSFORMEL

Für deinen Trainingserfolg zählt nicht nur, wie sehr du dich im Training bemühst, sondern auch was du außerhalb des Trainings tust. Erst wenn du folgende Erfolgsformel beherzigst, stellen sich maximale Erfolge ein.

Erholung bedeutet einerseits auch zwischendurch leichtere Einheiten zu trainieren, aber auch regelmäßig trainingsfreie Tage zu etablieren. Je höher dein Trainingslevel ist, desto wichtiger werden die Pausen.

Weiterhin solltest du dich um eine gesunde Ernährung bemühen, um dein Training zu unterstützen. Wir haben dir daher die wichtigsten Ernährungsregeln zusammengefasst.

TRAINING
 + ERNÄHRUNG
 + ERHOLUNG
 = **ERFOLG**



GLÜCKWUNSCH

15

Wir hoffen, du hattest viel Freude beim Lesen dieses E-Books. Als Dankeschön für dein Interesse erhältst du noch unsere Top 10 Tipps für eine gesunde Ernährung. Viel Spaß beim Training und viel Freude mit deinem Rudergerät.

ERNÄHRUNG: MACH DEIN TRAINING KOMPLETT

Deine Leistung erbringst du nicht nur auf der Laufstrecke, sondern auch am Esstisch. Mit folgenden Ernährungstipps ernährst du dich automatisch gesund und bleibst vital und leistungsfähig.

■ ABWECHSLUNG

Iss möglichst vielfältig und bringe alle Farben auf den Teller.

■ 5 am Tag

5 Portionen Obst und Gemüse sind optimal.

■ Vollkorn

Greife bei Kohlenhydraten zu Vollkornvarianten. Das macht länger satt und spendet langfristig Energie.

■ Luxus

Sei sparsam mit Zucker, Salz, tierischem Fett und Alkohol.

■ Wasser

Trinke mindestens 1,5 Liter Wasser - mehr wenn du trainierst!

■ Proteine

Proteine helfen beim Muskelaufbau und machen lange satt. Hier darfst du zugreifen.

■ Satt essen

Iss so viel, bist du satt bist, aber nicht weiter.

■ Voll Fett

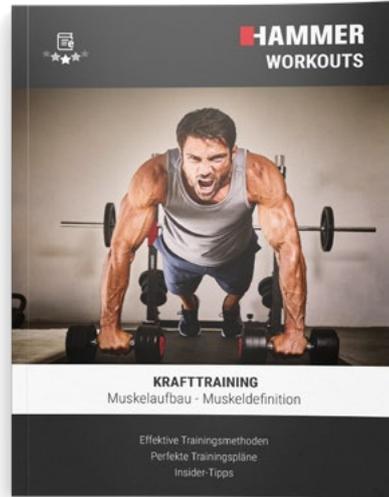
Bevorzuge pflanzliche Öle von tierischem Fetten.

Interessierst Du Dich für Krafttraining?

Mit unseren E-Books hast Du das perfekte Fitness 1x1 für zu Hause.



hammer.de



Folgt uns auf Social Media.



ABSCHLIESSENDE WORTE

Vielen Dank, dass du dieses E-Book gelesen hast. Bei Fragen zu deinem Laufband kontaktiere uns gerne unter 0731 / 974 88 518, unter info@hammer.de oder besuche uns in einem unserer Hammer-Stores.

Wie zufrieden bist du mit deinem Produkt? Lass es uns wissen und bewerte uns auf Google. Weiterhin freuen wir uns auch über Anregungen, Lob und Kritik zu diesem Buch und unserem Service. Vielen Dank dafür.

Wir wünschen dir nun viel Spaß und Erfolg beim Training.



Herausgeber

Hammer Sport AG

Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm
Deutschland

Telefon +49 (0) 731 974 88 0

Fax +49 (0) 731 974 88 40

Web www.hammer.de

E-Mail info@hammer.de

Co-Autor

Alexander Seifried

Alle Inhalte dieses Buches, insbesondere Bilder, Grafiken und Texte sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht anders gekennzeichnet, bei der HAMMER Sport AG.