



## **Ganz speziell für dich als Anfänger!**

Hast du dir ein Ziel in den Kopf oder besser noch **in dein Herz** gesetzt und möchtest jetzt mit dem Training dafür beginnen? Dann herzlichen Glückwunsch!

Wie gehen wir das am besten gemeinsam an? Wichtig ist, dass du dir zu Beginn ein möglichst großes Ziel setzt. Warum? Weil dich dann Rückschläge, die du gleich wie jeder andere Sportler auch ganz bestimmt haben wirst, nicht so schnell aus der Bahn werfen!

Angenommen du möchtest an einem 5 km Lauf teilnehmen, dann gib dir ruhig ein halbes Jahr Zeit, falls du bist jetzt überhaupt keinen Sport gemacht hast. Lass deine Lauftechnik überprüfen (Du kannst mir auch gerne ein Video schicken mit Aufnahmen von vorne, hinten und von der Seite!) Falls du etwas zu viel wiegst, und du dir ein sportliches Ziel vorgenommen hast, gratuliere ich dir noch einmal mehr zu deiner Entscheidung!

Bevor du mit dem Laufen beginnst, empfehle ich dir wirklich dein Gewicht auf ein gesundes Maß zu reduzieren. Auch dabei helfe ich dir natürlich gerne! Das schaffen wir beide mit einer guten Ernährung, und z.B. Radfahren, oder einem anderen passenden Sport der dir Spaß macht und der deine Gelenke schont! Das kann z.B. auch Standuppaddeln sein! Ganz egal, was auch immer dir Freude bereitet, MACHS einfach!

Wir werden aber trotzdem schon ein paar Schritte zu Beginn setzen! Warum auch nicht – denn es sind nur 5 oder 10 min pro Tag! IN diesen 5-10 min wirst du „Blut lecken“ und dann immer mehr wollen. Vorrausgesetzt es ist wirklich dein Ziel!

Bitte sei auch hier ehrlich zu dir selbst. Wenn du Anfänger bist, dann bist du Anfänger. Punkt. Versuch nicht dein Training so zu gestalten, in dieser Intensität und diesem Umfang, wie die Jungs und Mädels, die diesen Sport

vielleicht schon viel länger machen. Warum? Weil wir - wenn wir dich schön langsam und mit Bedacht fit genug bekommen, noch Luft nach oben haben werden. Wir werden nur immer das Notwendigste trainieren! Nicht mehr und nicht weniger! Du wirst dann vielleicht mit viel weniger Training gleich schnell sein, wenn du das überhaupt willst! Wie klingt das für dich?

Ausserdem gibt es dafür auch ein Video auf Youtube von mir, in dem ich Profisportler und Hobbysportler miteinander vergleiche und aufzeige, dass Hobbysportler größere Leistungen als Profisportler bringen! By the way, verabschiede dich von dem Leistungsgedanken!

Ziel ist es: einfach gesünder, wenn du es willst schneller, mit einer verbesserten Technik, Spaß am Sport zu haben und dich wohler und gelassener zu fühlen. Du wirst sehen, der Rest kommt ganz von selbst, glaub mir!

Werde besser und hab Spaß dabei!!!

Zu allererst ist jedoch wichtig, dass du dich von einem Arzt untersuchen und für gesund befinden lässt. Mach eine Gesundenuntersuchung und im Rahmen dieser vielleicht auch schon einen Laufband- oder Ergometertest. Das kann für dich auch eine riesen Motivation sein, dich zu steigern und beim nächsten Mal deutlich besser abzuschneiden. Wenn der Arzt das OK gibt, und keine gesundheitlichen Parameter dagegen sprechen, na dann lass uns endlich loslegen!

Die Intensität in den nächsten Wochen wird sich (falls du mein Excellsheet bereits kennst weißt du das ja schon) in einem unteren Bereich – innerhalb deiner ganz persönlichen Komfortzone - abspielen. D.h. auf deiner subjektiven Intensitätsskala von 1-10 max auf 4-5. Das Rec-MAX I3! Nicht mehr! Ziel ist es, deinen Körper optimal vorzubereiten und einen positiven Impuls in Richtung Bewegung zu setzen, und zwar so, dass dein Körper mehr davon haben will. Wir werden so deinen Energielevel kontinuierlich heben und du weißt ja vielleicht schon: Leistung ist Energie pro Zeit!

Wie könnte jetzt so eine Woche Training für dich aussehen:

Wenn du Bewegung in dein Leben bringen möchtest, reichen am Anfang 2-3 Einheiten pro Woche:

z.B. Montag: Ruhetag  
Dienstag: Training  
Mittwoch: Frei  
Donnerstag: Frei  
Freitag: Training  
Samstag: Frei  
Sonntag: Training

**1.Einheit:** Geh raus, schnapp dir Nordicwalking-Stöcke oder Smoveyringe und geh einfach für 10 bis 20 min. Steigere das jede Woche um 10 min.

**2.Einheit:** Geh 5 min spazieren und versuch dabei ein paar Schritte (es können 50 oder auch 100 m sein) in einer Minute zu laufen. Dann gehst du wieder 5 min. Und das Ganze machst du über 20 min. Versuch dabei immer den gleichen Startpunkt zu wählen! Du wirst beim nächsten Mal 5-10 Schritte mehr laufen oder 5 m mehr oder 10 sec mehr ... Steigere dein Pensum immer um die gleiche Anzahl pro Woche. Ab der 5. Woche versuchst du die Gehpausen um 1 min zu reduzieren! Ab der 10. Woche um 2, ab der 15. Woche um 3, ab der 20. um 4 und ab der 25 ... voila ... du läufst! Gratuliere! Du erweiterst die Gesamtzeit dann auch jede Woche um 2 weitere Minuten - nicht mehr! Auch wenn du am Anfang vielleicht unterfordert bist! Mach nicht mehr! Keine Angst - das wird schon - sei geduldig oder lerne geduldig zu sein. Falls du ein großes Ziel hast, ist das ohnehin eine notwendige Tugend!

**3.Einheit:** Mach eine andere Sportart. Geh z.B. 30 min Radfahren. Es ist dabei völlig egal welches Rad du dabei verwendest, denn teuer ist grundsätzlich nicht notwendig. Vergiss so teure Räder, die vielleicht andere haben, außer du willst unbedingt eines und es motiviert dich!

### **Diese 3 Einheiten machst du über 3 Wochen!**

**In der 4. Woche** such dir 2 Einheiten aus und kürze die Dauer um die Hälfte der vorhergehenden Woche! Mach das auch bei Woche 8, 12, 16, 20, 24, 28 ... d.h. du reduzierst dein Training auf 2 Einheiten und machst diese nur halb so lange. Erhol dich gut in diesen Wochen!

**Ab der 5. Woche** legst du 2 Einheiten an 2 hintereinander folgende Tage:

z.B. Montag: Ruhetag  
Dienstag: Training  
Mittwoch: Training  
Donnerstag: Frei  
Freitag: Frei  
Samstag: Training  
Sonntag: Frei

**Ab der 10. Woche:** Nehmen wir noch eine Einheit dazu. Welche entscheidest du. Such dir aus, was du von den dreien am liebsten hast!

z.B. Montag: Ruhetag  
Dienstag: Training  
Mittwoch: Training  
Donnerstag: Frei  
Freitag: Training  
Samstag: Frei  
Sonntag: Training

**Ab der 15. Woche** legen wir dann wieder die getrennten beiden Trainings-einheiten zusammen. Das kann dann so aussehen:

z.B. Montag: Ruhetag  
Dienstag: Training  
Mittwoch: Training  
Donnerstag: Frei  
Freitag: Training  
Samstag: Training  
Sonntag: Frei

**Ab der 20. bis 28. Woche** behalten wir den Rhythmus so bei!

Falls du für dein Laufabenteuer noch Gewicht verlieren willst, beweg dich in jeder erdenklichen Form, ernähr dich gut und verinnerliche dein Ziel und WARUM du es erreichen willst!

Und genau dafür mach diese Übung:

Sauerstoff ist deine wichtigste Nahrung! Je mehr Sauerstoff du aufnehmen und verwerten kannst, desto mehr Fett kannst du auch "verbrennen" und verstoffwechseln, und so deine Kohlenhydrate sparen! Wenn du dich mit ihr beschäftigst, wirst du deiner Performance so richtig zum Flug verhelfen und es wird dir gut tun!!

Hier deine Atemübungen:

Setz dich (Schneidersitz oder sonst irgendwie aufrecht) hin oder leg dich auf den Boden!

Übung 1:

Nur durch den Bauch atmen. Wichtig dabei: Mach zwischen dem ein und Ausatmen und auch umgekehrt immer 1-2 sec Pause! Atme immer doppelt so lange aus als ein!! d.h. du fangst mit 3 Sek ein und dann steigerst du es. Genauso werde auch immer länger mit dem Luftanhalten!

(10,..20..30sec...)

Wichtig dabei ist auch dass du die gesamte Luft, und damit meine ich wirklich die gesamte Luft, aus und auch einatmest bis dein ganzer Bauch dann die Rippen und schlussendlich dein Schlüsselbein nichts mehr aufnehmen kann!

Übung 2:

Atme zuerst durch den Bauch, dann durch deine Rippen (Greif am Anfang ruhig auf deine Rippen, und spür wie sie sich nach außen bewegen) und zum Schluss hebe dein Schlüsselbein und deinen ganzen oberen Brustkorb. Beim Ausatmen mach es umgekehrt!

Atme dabei immer die ganze Luft aus und so viel als möglich ein!

Halte auch da die Luft am Anfang kurz und dann immer länger!

Wenn du jetzt in einer schönen Entspannung bist, visualisiere dein Ziel! Was oder Wen siehst du? Was hörst du? Was schmeckst du, oder riechst du wenn du an es denkst! Erlebe es so intensiv als möglich! Ich wünsche dir viel Spaß dabei!!

Danach streck dich und reck dich und geh deinen Alltagsbeschäftigungen nach oder besser noch mach sie am Abend vor dem schlafen gehen und geh dann ins Bett!!

**Glaub mir, ich kann dich voll verstehen wenn du jetzt schon ungeduldig bist, und du mehr und mehr machen willst. Das wird auch passieren und dabei lass ich dich auch nicht alleine. Hab Geduld und bleib dran.**

**Ich werde dir dazu eine schöne Geschichte erzählen. Es war einmal ein Mann, der war**

- mit 31 pleite
- mit 32 hat er einen Wahlkampf verloren,
- mit 34 war er wieder pleite,
- mit 35 starb seine geliebte Freundin,
- mit 36 hatte er einen Nervenzusammenbruch und musste ins Krankenhaus,
- mit 38 hat er wieder eine Wahl verloren (d.h. er hat sich trotz dem Drama seiner verstorbenen Freundin und dem Nervenzusammenbruch weiter gemacht und sich wieder einer Wahl gestellt),
- auch mit 43, 46 und 48 Jahren unterlag er bei diversen Kongresswahlen seinen Konkurrenten.

- mit 55 unterlag im Kampf um einen Senatorenplatz,
- mit 56 verlor er die Wahl zum Vizepräsidenten.

**Mit 60 jedoch wurde er zum Präsident**  
**der Vereinigten Staaten von Amerika gewählt!**

Es war dieser Mann:

Abraham Lincoln



Gerade am Anfang ist man so hoch motiviert und man hat sein Ziel vor Augen und man will mehr und mehr! Glaub mir, ich versteh dich! Das ist auch der Grund, warum viele im Winter und Frühjahr so viel trainieren und in den Sommermonaten ihre Leistung nicht mehr steigern können. Sie können nichts mehr drauf packen! Was in einem Jahr oft der Fall ist, ist auch im längeren Trainingsprozess so! Vielleicht wirst auch du sagen: Das ist zu wenig Training, das bringt nichts und das dauert mir zu lange! Und vielleicht sagen das auch andere zu dir, wenn du ihnen davon erzählst.

Glaub mir aber eines: Ich gebe dir aus gutem Wissen und mit jahrelanger Erfahrung dieses Training! Wenn du gerade am Anfang gleich viel trainierst wie andere, denen du vielleicht nacheiferst, wirst du irgendwann an den Punkt geraten, an dem du gerade als arbeitender, sozialer Mensch nicht mehr trainieren kannst und später auch nicht mehr willst! Weil dir einfach alles zu viel wird.

Deswegen schaffen wir hier für dich und dein Ziel die Grundlagen. Lass uns gemeinsam deinen Körper aus seinem Dornröschen Schlaf aufwecken, weil es da etwas zu tun gibt! Nämlich dich an dein Ziel zu bringen! Und wenn du es mit Köpfchen machst, dann wird er es mit Freuden tun und dich dabei als dein Freund gut unterstützen. Also behandle ihn auch so! Arbeite mit und nicht

gegen ihn! Ich bin gerne dabei, wünsche euch beiden gutes Gelingen und unterstütze euch in jeder Hinsicht!

Dein ganz persönlicher Trainer!

Andreas