

DIRK VON GEHLEN

MINUTENMARATHON

VON 0 AUF 42:195 MIN IN ACHT WOCHEN



DELIUS KLASING

SEVEN-MINUTE-WORKOUT

🏃 Im Sommer 2013 erreichten die Sportwissenschaftler Brett Klika und Chris Jordan aus Florida weltweite Aufmerksamkeit mit einer interessanten These. In einer Studie hatten sie ermittelt, dass man für grundlegende körperliche Fitness keine Geräte und nur wenig Zeit benötigt.

Lediglich ein Stuhl, eine Wand und das Gewicht des eigenen Körpers reiche aus, um »maximale Erfolge aus minimalem Investment« zu erzielen, so der Untertitel ihrer Studie¹, die im Anschluss von der New York Times auch außerhalb der Sportwissenschaft populär gemacht wurde. Seitdem gilt das Seven-Minute-Workout als schnelle tägliche Hilfe zur täglichen Fitness. Die *New York Times* hat die zwölf Übungen, die mit hoher Intensität innerhalb von sieben Minuten absolviert werden müssen, sogar in einer eigenen App zusammengefasst, die man auf dem Smartphone installieren kann.

Für Einsteigerinnen und Laufbeginner finde ich aber eine Variante des Seven-Minute-Workouts inspirierender, die ich an der TU München am Lehrstuhl für präventive Sportmedizin entdeckt habe. Das Konzept zeigt sieben Übungen², die jeweils eine Minute lang gemacht werden sollen – und zwar täglich. So soll man mit sieben Minuten in sieben Wochen fit werden. Ich fand das ganz passend zu den acht Wochen unseres Trainingsplans, und habe mich davon inspirieren lassen:

ERSTE MINUTE:

AUF DER STELLE LAUFEN

Laufen Sie eine Minute lang auf der Stelle und versuchen Sie dabei, die Knie nach oben zu ziehen. Das klingt viel leichter, als es in Wahrheit ist, fangen Sie deshalb ruhig langsam an, und steigern Sie die Frequenz Ihrer Schritte.



¹ https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2013/05000/HIGH_INTENSITY_CIRCUIT_TRAINING_USING_BODY_WEIGHT_5.aspx

² <https://www.sport.mri.tum.de/de/projekt-7fit.html>

ZWEITE MINUTE:

HAMPELMANN

Eine Sprungübung, die kindliche Freude verspricht. Sie stehen im lockeren Stand, die Beine sind hüftbreit aufgestellt, die Arme hängen anfangs neben dem Körper. Dann springen Sie hoch in eine leichte Grätsche und führen gleichzeitig die Arme seitlich am Körper nach oben, sodass sie oben über ihrem Kopf in die Hände klatschen könnten.



DRITTE MINUTE:

BEINSTRECKER

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, und strecken Sie Ihre Beine lang aus. Wenn Sie etwas Übung haben, können Sie auch ein Gewicht wie ein Buch auf Ihre Füße legen, während Sie die Beine strecken.



VIERTE MINUTE: EINSEITIGER CRUNCH

Stehen Sie vom Stuhl auf, stellen Sie ihn aber nicht zu weit weg (wir brauchen ihn gleich noch mal). Ziehen Sie nun Ihr rechtes Knie zum linken Ellenbogen und anschließend das linke Knie zum rechten Ellenbogen. Sie können diese Variante des Bauchmuskeltrainings auch in einer Gehphase im Lauftraining einbauen.



FÜNFTE MINUTE: STUHL-DIPS

Setzen Sie sich wieder auf den Stuhl, rücken Sie aber so weit vor, dass Sie nicht mehr sitzen, sondern nur noch auf den Armen aufgestützt sind. Der Po ist in der Luft und wird nun eine Minute lang hoch- und runter, bewegt. Damit trainieren Sie die Rückseite Ihrer Oberarme.



SECHSTE MINUTE:

SEILSPRINGEN

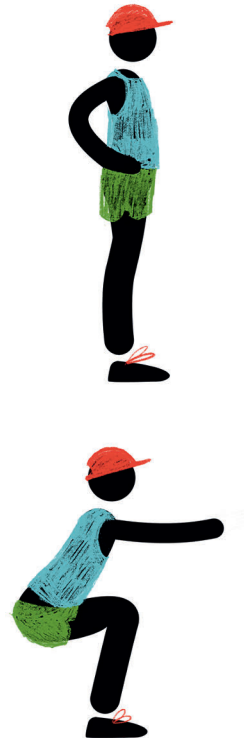
Diese Übung können Sie mit und ohne Seil ausführen. Wenn Sie keines zur Hand haben, tun Sie einfach so, als würden Sie eine Minute lang Seil springen: aus dem schulterbreiten Stand flach springen und dabei die Arme kreisen, als würden Sie ein Seil drehen.



SIEBTE MINUTE:

KNIEBEUGEN

Legen Sie das (gedachte) Seil zur Seite und machen Sie zum Abschluss Kniebeugen: Dabei gehen Sie aus dem schulterbreiten Stand so in die Knie, dass Sie bei geradem Rücken die Oberschenkel parallel zum Boden haben, die Knie aber nicht über die Schuhspitzen hinausreichen. Dann stellen Sie sich wieder auf.



DIE ACHT WICHTIGSTEN BUCHSTABEN AUS DEM LAUF-ABC (LAUFSCHULE)

 **Der besondere Reiz am Laufen bestand für mich von Anfang an darin, dass es sehr unkompliziert ist: Schuhe anziehen und los.**

Diese Einfachheit des Laufens sollte man nicht aus dem Blick verlieren, wenn man sich dem Themenkomplex nähert, über dessen Eingangstür in großen Buchstaben »LAUFSCHULE« steht. Anders als bei anderen schulischen Bildungsangeboten, geht es dabei aber nicht darum, Vokabeln zu lernen und Rechenwege zu pauken. Das Ziel der Laufschiule ist, Ihren persönlichen Laufstil zu verbessern. Damit das gelingt, sollten Sie sich eben an Ihrem eigenen Stil orientieren und nicht versuchen, irgendeine vermeintlich perfekte Laufmethode zu imitieren. Solange Sie keine Schmerzen dabei haben, ist es erst mal okay wie Sie laufen. Wenn Sie dann anfangen, bestimmte Übungen in Ihr Training zu integrieren, werden Sie merken, wie Sie langsam effizienter und besser laufen – ohne dabei Ihren eigenen Stil zu verlieren.

Nicht durch Zufall werden die Übungen der Laufschiule auch als »Lauf-ABC« bezeichnet. Sie sind sozusagen die Buchstaben, also die Basis, mit deren Hilfe Sie Ihre eigene Sprache entwickeln können. Hier die wichtigsten Übungen, die Sie vor oder nach einer Laufeinheit in Ihr Training integrieren können – versuchen Sie, zu jedem Buchstaben eine Strecke von etwa 20 Metern zurückzulegen. Dann traben Sie zurück zum Anfang und starten den nächsten Buchstaben.

A WIE ANFERSEN

Laufen Sie möglichst normal, und versuchen Sie dabei, sich mit Ihren eigenen Füßen in den Hintern zu treten, also die Ferse wechselseitig ans Gesäß zu bringen. Fußgelenk und Wade unterstützen diese Bewegung, bei der Sie zwar in hoher Frequenz treten, dabei aber kaum von der Stelle kommen.

B WIE BEINHEBELAUF

Das Knie hüfthoch beim Laufen anziehen, ist das Ziel des sogenannten Kniehebelaufs. Dabei sollten Sie den Oberkörper leicht nach vorn beugen und auf eine geringe Schrittlänge achten.

C WIE CROSSING STEPS

Diese Übung basiert darauf, dass Sie sich um 90 Grad zur Seite drehen und seitlich laufen beziehungsweise hüpfen. Wenn Sie dabei die Hände in die Hüften stemmen, spricht man von Seitsprüngen, die noch mal eine eigene Übung bilden. Wenn Sie diese mit dem Kreuzen der Beine fortentwickeln, kommen Sie zu den Crossing Steps: Dafür nehmen Sie die Arme hoch und strecken sie aus. Wenn Sie nun nach rechts seitlich laufen, ist das linke Ihr Crossing-Step-Bein. Sie führen es erst hinter das rechte Bein und ziehen es dann in einem Bogen vor das rechte Bein.

D WIE

DRUCKVOLL SPRINGEN (SPRUNGLAUF)

Laufen Sie in weiten Sprüngen, bei denen Sie den Oberschenkel des vorderen Beins weit nach oben ziehen und das hintere Bein fast gestreckt lassen. Die Arme unterstützen den Sprunglauf mit großem Bewegungsumfang.

E WIE

ENDSPURT

Bauen Sie in Ihre Laufschiene (gern auch am Ende eines Laufs) kurze Sprintphasen ein, bei denen andere Muskelgruppen angesprochen werden als beim ausdauernden langen Lauf. Versuchen Sie dazu, plötzlich und quasi explosionsartig in kurze Sprintphasen zu kommen. Wichtiger als die Länge des Sprints ist dabei der kurze, aber sehr intensive Antritt.

F WIE

FUSSGELENKSLAUF

Winzige, quasi rollende Schritte sind das Ziel beim Fußgelenkslauf. Dabei setzen Sie den vorderen Fuß auf dem Ballen auf und rollen ihn sanft bis zur Ferse auf den Boden. Die Arme bewegen Sie dabei synchron wie beim normalen Laufen, die Schritte sind aber viel kleiner.

G WIE

GEGENRICHTUNG

Drehen Sie sich einfach einmal um, und laufen Sie rückwärts. Das klingt sehr simpel, ist aber extrem hilfreich. Also einfach mal 20 Meter rückwärts laufen, anfangs vorsichtig, um nicht umzufallen oder gegen etwas zu laufen.

H WIE

HOPSERLAUF

Eine Mischung aus Hüpfen und Laufen zeichnet den Hopslerlauf aus. Dabei schwingen Sie mit Ihrem rechten Arm weit nach oben und versuchen, mit dem linken hoch angezogenen Knie ebenfalls weit nach oben zu kommen. Mit einem hopsenden Zwischenschritt wechseln Sie die Seiten. Dabei bewegen Sie sich kaum vorwärts, sondern vor allem nach oben. Achten Sie dabei darauf, nicht in Rücklage zu kommen.

2 / LAUFEN

Die Trainingspläne

(Sie können Ihre Laufeinheiten im Tagebuch dokumentieren oder hier einfach abhaken, wenn Sie die vorgeschlagene Einheit gelaufen sind.)

Trainingswoche (TW) 1: LAUFEN SIE GUT – UND ZWAR IN DIESER WOCHE SO:

DIENSTAG

15 Minuten langsamer Laufeinstieg mit Geh- und Laufphasen im Wechsel

FREITAG

15 Minuten langsames Laufen mit Gehpausen

SONNTAG

20 Minuten langsames Laufen mit Gehpausen, versuchen Sie mal, ein Stück ohne Pause zu laufen

TW 2: LAUFEN SIE GUT – UND ZWAR IN DIESER WOCHE SO:

DIENSTAG

15 Minuten leichter Lauf mit Gehpausen

FREITAG

20 Minuten leichter Lauf mit Gehpausen

SONNTAG

15 Minuten leichter Lauf mit Gehpausen

TW 3: LAUFEN SIE GUT – IN DIESER WOCHE MIT DIESEN TERMINEN

DIENSTAG

20 Minuten leichter Lauf mit Gehpausen

FREITAG

25 Minuten leichter Lauf – davon mindestens 10 Minuten ohne Pause

SONNTAG

20 Minuten leichter Lauf – davon mindestens 10 Minuten ohne Pause

TW 4: LAUFEN SIE GUT – DIESE WOCHE AN DIESEN TERMINEN

DIENSTAG

25 Minuten leichter Lauf

FREITAG

20 Minuten leichter Lauf oder ein vergleichbares Alternativtraining wie Radfahren oder Schwimmen

SONNTAG

25 Minuten leichter Lauf – mit zwei 10-Minuten-Blöcken ohne Pause

Das Läuferdreieck.

TW 5: LAUFEN SIE GUT – DIESE WOCHE MIT DIESEM TRAININGSPLAN

DIENSTAG

25 Minuten leichter Lauf mit Gehpausen

FREITAG

30 Minuten Training, davon 15 Minuten ohne Pause und mindestens 5 Minuten Laufschiene am Ende

SONNTAG

20 Minuten leichter Lauf

TW 6: LAUFEN (UND SCHLAFEN) SIE GUT – UND ZWAR IN DIESER WOCHE SO:

DIENSTAG

25 Minuten leichter Lauf, davon 15 Minuten ohne Pause

FREITAG

25 Minuten leichter Lauf inklusive Laufschiene

SONNTAG

25 Minuten leichter Lauf – mit zwei 10-Minuten-Blöcken ohne Pause

TW 7: LAUFEN SIE GUT – EGAL, BEI WELCHEM WETTER

DIENSTAG

20 Minuten leichter Lauf

FREITAG

25 Minuten leichter Lauf inklusive 10 Minuten Laufschnelle

SONNTAG

20 Minuten leichter Lauf oder Alternativtraining

TW 8: LAUFEN SIE GUT – UND VIEL ERFOLG BEIM MINUTENMARATHON

DIENSTAG

20 Minuten leichter Lauf

DONNERSTAG

15 Minuten leichter Lauf inklusive 10 Minuten Laufschnelle

SAMSTAG/SONNTAG

Minutenmarathon



JANUAR

1	8
2	9
3	10
4	11
5	12
6	13
7	14

15

22

16

23

17

24

18

25

19

26

20

27

21

28

29

30

31

FEBRUAR

1	8
2	9
3	10
4	11
5	12
6	13
7	14

15

22

16

23

17

24

18

25

19

26

20

27

21

28

29

MÄRZ

1	8
2	9
3	10
4	11
5	12
6	13
7	14

15

22

16

23

17

24

18

25

19

26

20

27

21

28

29

30

31

APRIL

1	8
2	9
3	10
4	11
5	12
6	13
7	14

15

22

16

23

17

24

18

25

19

26

20

27

21

28

29

30

1	8
2	9
3	10
4	11
5	12
6	13
7	14

15

22

16

23

17

24

18

25

19

26

20

27

21

28

29

30

31

JUNI

1	8
2	9
3	10
4	11
5	12
6	13
7	14

15

22

16

23

17

24

18

25

19

26

20

27

21

28

29

30

JULI

1

8

2

9

3

10

4

11

5

12

6

13

7

14

15

22

16

23

17

24

18

25

19

26

20

27

21

28

29

30

31

AUGUST

1	8
2	9
3	10
4	11
5	12
6	13
7	14

15

22

16

23

17

24

18

25

19

26

20

27

21

28

29

30

31

SEPTEMBER

1	8
2	9
3	10
4	11
5	12
6	13
7	14

15

22

16

23

17

24

18

25

19

26

20

27

21

28

29

30

OKTOBER

1	8
2	9
3	10
4	11
5	12
6	13
7	14

15

22

16

23

17

24

18

25

19

26

20

27

21

28

29

30

31

NOVEMBER

1	8
2	9
3	10
4	11
5	12
6	13
7	14

15

22

16

23

17

24

18

25

19

26

20

27

21

28

29

30

DEZEMBER

1	8
2	9
3	10
4	11
5	12
6	13
7	14

15

22

16

23

17

24

18

25

19

26

20

27

21

28

29

30

31
