

**ABNEHMEN**



**MIT DEM**

**LAUFBAND**



# Abnehmen mit dem Laufband

## Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Vorwort   | 3  |
| 1. Planung, Zielsetzung, Motivation                         | 5  |
| 2. Warum Laufen?  | 10 |
| 2.1 Laufbandtraining versus Natur                           | 11 |
| 2.2 Grundsatz des Erfolgs                                   | 12 |
| 2.3 Tricks & Fehler   | 13 |
| 3. Das Training selbst                                      | 15 |
| 3.1 Die Vorbereitung  | 16 |
| 3.2 Das richtige Equipment                                  | 16 |
| 3.3 Effektive Trainingspläne                                | 18 |
| 3.4 Wissenswertes für schwergewichtige Läufer               | 23 |
| 4. Ernährung  | 24 |
| 4.1 Was macht die Ernährung aus?                            | 25 |
| 4.2 Fazit - Ein Leben lang “Abnehmen”?                      | 28 |
| 4.3 10 Wege, um meine Ziele noch effizienter erreichen kann | 29 |
| 5. Go for it!   | 30 |





~ Kapitel 1 ~

# Planung, Zielsetzung, Motivation

### ***Nun deine erste Aufgabe:***

Bitte nimm dir ein wenig Zeit und ein einzelnes, weißes Blatt Papier und einen Stift zur Hand. Schreibe du detailliert,

- Was will ich genau erreichen? (**Ziel**)
- Warum will ich das erreichen? (**Antrieb**)
- Wann will ich das Ziel erreicht haben? (**Realistische Angabe**)
- Welches Gefühl willst du durch deine Zielerreichung spüren?

Es ist dabei extrem wichtig, dass du dein Ziel so genau wie möglich aufschreibst. Du sollst dabei nicht nur ein Wunschgewicht aufschreiben, sondern auch, was du genau fühlen möchtest.

### **Mögliches Beispiel, um sich das Ganze vorstellen zu können:**

Mein Ziel ist ein Gewichtsreduktion von ungefähr 15 Kilogramm. Ich möchte endlich wieder in meine alte Jeans passen. Das sind drei Hosengrößen kleiner als meine momentane Größe. Außerdem wünsche ich mir ein strafferes Hautbild, damit ich endlich selbstbewusst einen Bikini tragen kann. Meinem Ziel will ich bis zum Sommerurlaub nächstes Jahr näher gekommen sein. Ich möchte mich endlich besser und fitter fühlen.

Wenn dir nun dein Warum klar geworden ist und du es verinnerlicht hast, kannst du beginnen.

Es ist zunächst wichtig, dass du realistisch planst. Sei ehrlich zu dir selbst. Unterm Strich ist es sinnvoller, dass man mehr Zeit einplant, langfristig sein Gewicht reduziert und auch halten kann ohne Jo-Jo-Effekt.





~ Kapitel 2 ~

# Warum Laufen?



Vermutlich hast du dich aus mehreren Gründen für diesen Ratgeber entschieden. Zum einen suchst vielleicht endlich eine Methode um langfristig, nachhaltig und effektiv abzunehmen. Oder du willst einfach fitter werden und wolltest schon immer mit dem Laufen beginnen oder nach einer Pause wieder einsteigen.

Laufen ist genial und die ideale Sportart, um abzunehmen, eine bessere Kondition sowie ein tolles Körpergefühl zu erlangen. Egal, ob du dein Lauftraining im Fitnessstudio durchführen willst oder ganz einfach nach draussen verlegen wirst, wir wünschen dir jetzt schon einen guten Start und vor allem Durchhaltevermögen.

Im nächsten Punkt werden die Vorteile des Trainings mit dem Laufband im Vergleich zum Laufen in der Natur aufgeführt.

## **2.1 Laufbandtraining versus Natur**

### **Das Training auf dem Laufband**

- man ist komplett wetterunabhängig; im Winter bei Glatteis oder bei Regen steht keine Ausrede dem Training im Wege
- Heutzutage durch hohes technisches Niveau gute Dämpfung der Laufbänder
  - ◆ keine Sorge um Sehnen, Bänder und Gelenke; Vorsicht bei starkem Übergewicht! Arzt um Erlaubnis fragen
- Laufen zu jeder Tages- & Nachtzeit möglich
- Unterschiedlichste Programme für Beginner wie auch Fortgeschrittene: Intervalltraining, Bergläufe, Gehen, Langstrecken uvm.
- Bei Kniebeschwerden gut möglich, da ausschließlich das Bergauflaufen oder -gehen trainieren werden kann ohne im Anschluss wieder hinunter zu laufen wie es in der Natur der Fall ist.
- Belastung ziemlich exakt dosierbar
- Intervalltraining besser steuerbar am Gerät als beim Laufen
- auf der Strasse (Zeitangabe auf dem Gerät)



~ Kapitel 3 ~

# Das Training selbst

## 3.1 Effektive Trainingspläne

### Einstieg ins Grundlagentraining

- 15 bis 20 Minuten 2-3 Tage pro Woche.
- **Methodik:** kleine Ausdauereinheiten, Monotonie und geringe Geschwindigkeit statt Abwechslung und Intervall-Läufe
- **Ziel:** Anpassung an Bewegungsablauf und die veränderte Abrollbewegung, Technik aneignen.
  - ◆ **Zeitraum:** Einsteiger Plan ca. 6 bis maximal 8 Wochen

Sobald du dich fitter und agiler fühlst, kannst du nach und nach die Trainingseinheiten, den Umfang und schließlich die Intensität steigern.

Viele werden sich auch fragen, ob Gehpausen während einer Laufeinheit sinnvoll sind.

Wenn man das Lauftraining beginnt, kann man sehr wohl Gehpausen einbauen. Im Grunde ist es sogar sehr sinnvoll, denn vor allem für Einsteiger ist es wichtig, sich nicht unnötig zu quälen, nur um durchgehend zu laufen. Zwischen dem Laufen Gehintervalle einzubauen ist viel effizienter als ganz abubrechen. Schließlich muss sich der Körper, vor allem aber müssen sich Muskeln, Sehnen und Bänder erst an die neuen Belastungen gewöhnen und werden sich nach und nach anpassen. Bis man dann im Stande sein wird, eine Trainingseinheit ohne Probleme zu absolvieren.

**Ziel → Monat 1**

**Ziel → Monat 2**

**Ziel → Monat 3**

Kondition & Grundlagenausdauer aufbauen

Stressbewältigung & Wohlbefinden steigern

sichtbare Gewichtsreduktion





~ Kapitel 4 ~

# Ernährung





~ Kapitel 5 ~

**Go for it!**