

HANNAH FÜHLER

# OUTDOOR WORKOUT

Bassermann



## Impressum:

ISBN 978-3-8094-4321-6

1. Auflage

© 2021 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

© by NME MEDIA GbR, München, Sascha Wuillemet

Jegliche Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.

**Umschlaggestaltung:** Atelier Versen, Bad Aibling

**Fotos:** Seite 4, 6, 8, 12, 15, 16, 21, 22, 25, 33, 35, 37, 38, 45: © iStock; alle übrigen Fotos © by Sascha Wuillemet, NME MEDIA GbR, München

**Layout und Satz:** Büro 18, Friedberg (Bay.)

**Projektleitung für diese Ausgabe:** Martha Sprenger

**Redaktion:** Christine Wuillemet, NME MEDIA

**Lektorat:** Constanze Pabst, Garmisch-Partenkirchen

**Herstellung für diese Ausgabe:** Timo Wenda

Die Ratschläge und Informationen in diesem Buch und der DVD sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

**Warnhinweis:** Sollten sich während des Trainings Schmerzen oder Beschwerden einstellen, ist es unbedingt ratsam, die Übung abzubrechen und den Rat eines professionellen Trainers, Therapeuten oder Arztes einzuholen.

Das Training sollte immer schmerzfrei durchgeführt werden. Die eigenen Grenzen und eventuellen Einschränkungen sind unbedingt zu beachten.

Bitte üben Sie nicht ohne therapeutische Anleitung oder ohne ärztlichen Rat, wenn bereits gesundheitliche Beschwerden bestehen.

**Druck und Bindung:** Alföldi, Debrecen

Printed in Hungary

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967





# Outdoor Workout

## Einleitung

Seite 5

---

### 1. Tipps und Theorie

- ▶ 1.1 Warum Sie laufen sollten Seite 8
- ▶ 1.2 Wann Sie nicht laufen sollten Seite 16
- ▶ 1.3 Was Sie für das Outdoor-Training benötigen Seite 17
- ▶ 1.4 Laufen ist nicht gleich laufen –  
die richtige Technik Seite 20
- ▶ 1.5 Warum Krafttraining? – Wozu die Übungen  
gut sind Seite 26
- ▶ 1.6 „Ich kann, weil ich will, was ich muss.“ –  
Die Sache mit der Motivation Seite 34

---

### 2. Der praktische Teil

- ▶ 2.1 Das Vier-Monats-Laufprogramm Seite 41
- ▶ 2.2 Die Übungen Seite 47
  - ▶ 2.2.1 Laufen Seite 47
  - ▶ 2.2.2 Warm-up Seite 50
  - ▶ 2.2.2 Krafttraining Seite 51

---

### 3. Trainingsplan

Seite 78





# Outdoor Workout

Wir Menschen sind Läufer. Waren wir immer schon, rannten seit Urzeiten den Mammuts hinterher und den Säbelzähntigern davon. Daran hat sich bis heute nicht viel geändert. Okay, es gibt keine Säbelzähntiger mehr, und auch das Mammut ist seit Langem ausgestorben, dafür rennen wir dem Glück und dem Geld hinterher, und – wenn nötig – vor Problemen, Gläubigern oder schwerer Arbeit davon. Dummerweise ist diese Art von „Laufen“ nicht mit körperlicher Bewegung verbunden, was uns nicht guttut, denn an unserer physischen Konzeption als Dauerläufer hat sich im Laufe der Evolution nichts geändert – leider aber an unserem Lebensstil, der viele von uns zu Dauersitzern macht. Zivilisation nennen wir das dann, halten es für Fortschritt

und füllen die Praxen der Ärzte und Physiotherapeuten. Die beklagen schon lange, dass die meisten Menschen sich zu wenig bewegen und die Folgeschäden dieser Bewegungsarmut das Gesundheitssystem massiv belasten. Neben den Klassikern Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht sind Rückenschmerzen, Probleme mit den Kniegelenken oder Osteoporose oftmals direkt auf einen massiven Bewegungsmangel zurückzuführen.

Dabei liegt der Drang nach Bewegung in unserer Natur. Beobachten Sie einmal Kinder: Jede Gelegenheit wird genutzt, um zu rennen, zu klettern, zu balancieren oder zu springen. Leider haben sie immer weniger Platz und Gelegenheit dazu, und der stramm durchgetaktete Terminkalender, den es einzuhalten gilt, wenn man in unserer Leistungsgesellschaft mithalten will, hält nur noch wenig freie Zeit für „sinnloses“ Herumtoben bereit. Die Folgen sind fatal: Lehrer beklagen sich über Schüler, die kaum noch fähig sind, sich längere Zeit auf etwas zu konzentrieren, überforderte Eltern stellen Zappelphilippe mit Medikamenten ruhig, und gut 3,5 Millionen Kinder in Deutschland sind stark übergewichtig. Bei den Erwachsenen sieht es nicht besser aus: Inzwischen gilt jeder zweite Deutsche als zu dick, kaum jemand, der nicht „Rücken hat“, und die Zahl der psychisch Erkrankten ist rasant gestiegen, weil Ventile zum Stressabbau fehlen. Die Liste ließe sich beliebig erweitern. Eine ganze Industrie ist um dieses Phänomen herum entstanden. Statistisch hat im Jahr 2013 jeder Deutsche



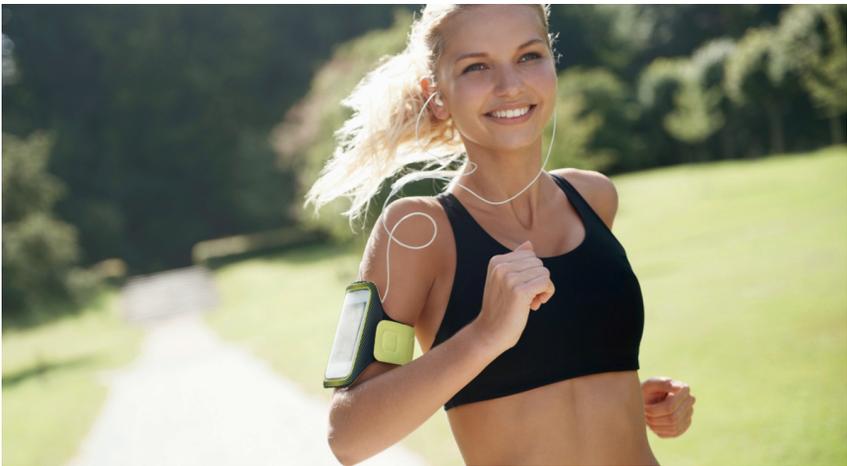
46 Euro monatlich für seine Fitness ausgegeben. Rechnet man das Ergebnis einer Umfrage des Bundesverbandes der Betriebskrankenkassen dagegen, demzufolge die Hälfte aller Deutschen überhaupt keinen Sport betreibt, schlagen die Ausgaben pro Kopf statistisch noch deutlicher zu Buche.

Dabei geht es auch anders: Wie wäre es, wenn Sie etwas für Ihre Fitness und Gesundheit tun könnten, das außer geeigneter Kleidung, ein paar vernünftigen Sportschuhen, gegebenenfalls einer Pulsuhr und dann nur noch ein wenig Disziplin nichts weiter erfordert? Etwas, das Sie jederzeit, überall und auch noch mit Spaß durchführen können? Geht nicht? Geht! Was Sie dafür bekommen? Kraft, Ausdauer, Energie, eine straffe Figur, gute Laune, das Gefühl, etwas geschafft zu haben ... Und das bleibt nicht ohne Wirkung auf Ihren Alltag. Entdecken Sie mit uns die Faszination von Outdoor-Fitness. Hannah Fühler, die Leser der vorliegenden Personal-Training-Reihe bereits gut kennen werden, begleitet Sie auch in diesem Band kompetent und mit vielen Tipps und Informationen auf Ihrem Weg zu mehr körperlicher Fitness. Diesmal geht es hinaus ins Freie. Sie werden erleben, dass Sie bald gar nicht mehr auf Ihre Trainingseinheiten im Grünen verzichten möchten – sogar bei schlechtem Wetter! Warum und wie das funktioniert, verrät Hannah Ihnen in den nächsten Kapiteln. Buchstäblich Schritt für Schritt zeigt sie Ihnen, wie Sie zu einem begeisterten Läufer oder einer begeisterten Läuferin werden und zusätzlich mit einfachen Übungen Kraft und Kondition aufbauen. Dazu kommen Tricks und Hintergrundinformationen, die Ihnen helfen, langfristig dabei zu bleiben und auf diese Weise viel für Ihre Gesundheit und Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu tun. Auf der beiliegenden DVD erfahren Sie, wie man richtig läuft, und sehen alle Konditionsübungen im Einzelnen, sodass Ihr Training zu einem regelrechten Fatburning-Workout wird.

# 1. Tipps und Theorie

## ► 1.1 Warum Sie laufen sollten

Im Grunde ist die Antwort darauf ganz einfach: Sie sollten laufen, weil es Ihrer Natur entspricht. Kein Lebewesen bringt bessere Voraussetzungen für den Ausdauerlauf mit als der Mensch. Schneller laufen können viele andere Spezies, aber unsere jagenden Vorfahren haben Strecken im Laufen zurückgelegt, die uns heute unvorstellbar erscheinen. Die Taktik bestand darin, die Beute, die natürlich viel schneller war, immer wieder aufzuspüren und nach und nach zu erschöpfen. Denn



die meisten Tiere sind gute Sprinter, benötigen zwischendurch aber immer wieder Pausen, um neue Kräfte zu sammeln. Dazu kommt, dass Tiere, deren Körper von Fell bedeckt ist, nicht schwitzen können. Um ihren überhitzten Körper zu kühlen, müssen sie hecheln, und dazu müssen sie stehen bleiben. Der Mensch aber kann am ganzen Körper schwitzen und ihn so

selbst in Bewegung kühlen. Sogar zum Trinken muss er nicht zwangsläufig pausieren, vorausgesetzt, er ist in der Lage, Wasser bei sich zu tragen. Sein Jagd- und damit Überlebenserfolg lag also in der Fähigkeit, die Beute durch Erschöpfung oder Überhitzen zu Fall zu bringen. Wissenschaftler haben obendrein nachgewiesen, dass der aufrechte Gang und die Fortbewegung auf zwei Beinen wesentlich effektiver und Ressourcen schonender ist als das Laufen auf vier Beinen.

Wir sind aber nicht nur geborene Läufer, wie es unsere Vorfahren notgedrungen waren. Heute laufen wir auch freiwillig! Es gibt inzwischen nämlich zahlreiche Studien, die eindrücklich belegen, welche immens positive Wirkung Laufen auf unsere Gesundheit hat. Lassen Sie uns ein paar dieser Aspekte genauer ansehen:

Regelmäßiges Laufen **senkt den Blutdruck und den Cholesterinspiegel** und damit das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, schützt also ein Stück weit vor Herzinfarkt und Schlaganfall. Das liegt daran, dass durch die regelmäßige Bewegung der Herzmuskel gekräftigt und auf diese Weise die Blutzirkulation verbessert wird. Ein Forscherteam der Iowa State University hat in einer groß angelegten Studie bewiesen, dass ein regelmäßiges Lauftraining von insgesamt ca. drei Stunden pro Woche das Herzinfarkttrisiko um 45 % senken kann.

Regelmäßiges  
Laufen schützt vor  
Herzinfarkt.

Bereits nach einer kurzen Zeit regelmäßigen Trainings verlangsamt sich der Ruhepuls mess- und spürbar, der Blutdruck sinkt. Der Herzmuskel muss bei einem langsamen Ruhepuls schlicht weniger arbeiten und wird somit geschont. Zusätzlich können sich Stoffwechselabfallprodukte durch die verbesserte

Blutzirkulation nicht mehr so leicht an den Gefäßwänden ablagern und diese verstopfen – das Infarktisiko und sogar das Risiko, an **Altersdemenz** zu erkranken, verringert sich dadurch erwiesenermaßen. Die Fließeigenschaften des Blutes werden also verbessert, die gefährlichen Blutgerinnsel entstehen nicht mehr so leicht, und auch das Risiko, an **Diabetes Typ II** zu erkranken, nimmt ab.

Und weil wir gerade von „Verstopfen“ reden: Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf das **Verdauungssystem** aus – das sollte zumindest einmal erwähnt werden ...

Doch nicht nur Krankheiten kann man so vorbeugen, auch im Alltag macht sich das Outdoor-Training positiv bemerkbar: Sie

Wer läuft, kann  
besser schlafen  
und besser denken.

werden **besser schlafen**. Und wer gut schläft, wacht erholt auf und ist somit leistungsfähiger. Und wussten Sie, dass schlechter Schlaf bzw. Schlafmangel mitverantwortlich für Übergewicht

ist? Aber warten Sie ein bisschen und laufen Sie nicht gleich los, denn es geht noch weiter: Wer sich viel und regelmäßig draußen bewegt, kann sich **besser konzentrieren**. Durch die schnellere Blutzirkulation wird auch das Gehirn mit mehr Sauerstoff und anderen Nährstoffen versorgt. Die Nervenzellen vernetzen sich rascher, wir verarbeiten Reize leichter, können besser denken und treffen die klügeren Entscheidungen.

Wiederholte Trainingseinheiten an der frischen Luft bewirken sogar noch mehr: Von der Kombination „Bewegung + Sonnenlicht, das die Produktion des knochenstärkenden Vitamin D anregt + frische Luft (und Wind und Wetter)“ profitieren aber nicht nur die **Knochen, die so gekräftigt** werden – gut gegen Osteoporose! –, diese Kombination sorgt auch für ein **feineres**