



JEFF GALLOWAY

DIE RUN WALK RUN[®] METHODE

Jeder kann laufen

MEYER
& MEYER
VERLAG

Die Run Walk Run®-Methode

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

JEFF GALLOWAY

DIE
RUN WALK RUN[®]
METHODE

Jeder kann laufen

Meyer & Meyer Verlag

Originaltitel:

Jeff Galloway: The Run-Walk-Run Method

© 2013 by Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

Übersetzung: Dr. Jürgen Schiffer, Erfstadt

British Library Cataloguing in Publication Data

A catalogue record for this book is available from the British Library

Die Run Walk Run®-Methode

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2016 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,

Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, München

ISBN 978-3-8403-1166-6

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhalt

Einleitung	8
<i>Kapitel 1:</i>	
Die Run Walk Run®-Methode führt uns zurück zu unseren Wurzeln	12
<i>Kapitel 2:</i>	
Die Run Walk Run®-Methode nach Galloway	14
<i>Kapitel 3:</i>	
Sind Sie ein echter Läufer, wenn Sie Gehpausen machen?	18
<i>Kapitel 4:</i>	
Die Grundprinzipien der Run Walk Run®-Methode	24
<i>Kapitel 5:</i>	
Die psychischen Vorteile der Run Walk Run®-Methode	28
<i>Kapitel 6:</i>	
Wie kann die Run Walk Run®-Methode zur Verletzungsprophylaxe beitragen?	32
<i>Kapitel 7:</i>	
Der Testlauf über die „Magische Meile“ als Grundlage der Run Walk Run®-Strategie	36
<i>Kapitel 8:</i>	
Die Festlegung der richtigen Run Walk Run®-Strategie	46

<i>Kapitel 9:</i>	
Wie man die Gehpausen kontrolliert.....	52
<i>Kapitel 10:</i>	
HOCH VON DER COUCH:	
Die Run Walk Run®-Methode für Anfänger	56
<i>Kapitel 11:</i>	
Lauftechnik – Gehpausen fördern	
die Entwicklung einer ökonomischen Bewegungstechnik.....	64
<i>Kapitel 12:</i>	
Gehtechnik	68
<i>Kapitel 13:</i>	
Wechseltraining: Fließender Übergang Gehen/Laufen	72
<i>Kapitel 14:</i>	
Problemlösung durch Anpassung	
der Run Walk Run®-Methode	78
1. Belastungsbedingte Schmerzen und Beschwerden	79
2. Laufen während einer Verletzung	81
3. Run Walk Run®-Anpassungen	
zur Vermeidung von Verletzungen	85
4. Rehabilitation nach einer Verletzung/Krankheit	86
5. Hitze	91
6. Hügel	92
7. Wie man dem ursprünglichen Plan wieder aufnimmt.....	94
8. Schwerere Läufer	97
9. Ältere Läufer	99
10. Geher, die in Rennen schneller werden wollen.....	101
11. „Außer Gefecht?“ Nie wieder!	102

Kapitel 15: Schneller laufen mit der Run Walk Run®-Methode	104
Kapitel 16: Wettkampfsimulation.....	108
Kapitel 17: Wie Sie Anpassungen vornehmen.....	112
Kapitel 18: Motivationsstrategien bei Verwendung der Run Walk Run®-Methode	116
Kapitel 19: Erfahrungsberichte.....	124
Kapitel 20: Varianten der traditionellen Run Walk Run®-Intervalle.....	146
Kapitel 20: Produkte zur Unterstützung des Laufens.....	150
Register.....	160
Beteiligte und Bildnachweis	162



© Thinkstock/iStockphoto

Einleitung

Alle Freuden des Laufens – ohne den Schmerz!

Jedes Jahr entdecken Millionen neue Läufer, dass Laufen keine Schmerzen bereiten muss – wenn sie die Run Walk Run®-Methode anwenden. Sie sind glücklich, alle mentalen Vorteile des Laufens langfristig ohne Schmerzen und Beschwerden genießen zu können. Jeder neue Läufer überzeugt mindestens 10 weitere, die Methode auszuprobieren, und die meisten genießen diese Erfahrung.

Das Ergebnis ist ein neuer Laufboom. Schuh- und Bekleidungshersteller schaffen es kaum, den Anfragen nach beliebten Produkten nachzukommen. Die Wettkampfangebote nehmen zu, die Meldelisten für populäre Rennen füllen sich schneller und die Anmeldefristen laufen früher als je zuvor ab. Aber warum nehmen Millionen bequeme, sitzenden Tätigkeiten nachgehende Bürgerinnen und Bürger derartig belastende körperliche Herausforderungen auf sich, wenn sie stattdessen schlafen und relaxen könnten?

In den letzten 40 Jahren hat mir das Feedback von Hunderten und Tausenden von Läufern eine klare Antwort auf diese Frage gegeben. Selbst ein hartgesottener Sportmuffel kann sich, indem er nur ein paar Minuten lang die richtige Run Walk Run®-Strategie anwendet, ein Gefühl der Leistungsfähigkeit und Freude verschaffen, das er bei anderen Aktivitäten nicht erlebt. Die meisten neuen Läufer wären nicht in der Lage, einen Lauf – und sei er noch so kurz – schmerzfrei zu beenden, wenn sie versuchen würden, kontinuierlich zu laufen. Aber dies müssen sie nicht.

Von einem Freund, Fitnesstrainer, aus einem Artikel oder einem Buch erhalten sie die wichtige Botschaft, dass sie die Kontrolle über ihre Müdigkeit gewinnen und gleichzeitig deutlich längere Strecken zurücklegen können, wenn sie die richtige Run Walk Run®-Strategie nach Galloway verwenden. Dadurch verändert sich ihr Leben.

Vor 10 Jahren legten in großen Rennen etwa 10 % der Läufer Gehpausen ein. Beobachter schätzen, dass heute etwa 40 % die Run Walk Run®-Methode verwenden – und ihr Anteil nimmt jedes Jahr zu. Tausenden von Berichten pro Jahr kann man entnehmen, dass die Anwendung der Galloway-Methode alle positiven Auswirkungen des Laufens auf den Körper und die Psyche hervorruft, ohne dass dies von Schmerzen oder Erschöpfung begleitet ist.

Viele, die Fitnesstrends folgen, glauben, dass ein hoher Prozentsatz von Laufanfängern nur deswegen mit dem Laufen beginnt, weil sie meine Run Walk Run®-Methode kennengelernt haben. Ohne den Druck, eine bestimmte Strecke laufen zu müssen, kann jeder jeden Tag ein Erfolgserlebnis haben.

Überraschenderweise laufen ältere Läufer schneller, wenn sie an den richtigen Stellen Gehpausen einlegen. Nicht nur die Energiereserven und die muskulären Ressourcen bleiben erhalten. Es kommt zu Anpassungen und die Ermüdung während des Rennens nimmt ab, sodass Läufer, die die Run Walk Run®-Methode anwenden, bis zum Ende des Laufs über genügend Kraft verfügen, andere Läufer zu überholen. Die Run Walk Run®-Methode aktiviert den „Willen, sein Bestes zu geben“, während Läufer, die keine Gehpausen einlegen, am Ende eines harten Rennens oder einer harten Trainingseinheit an Kraft verlieren.

In diesem Buch werden viele Hilfsmittel vorgestellt, die es dem einzelnen Läufer ermöglichen, die Kontrolle über seinen Lauf zu behalten. Die stärkste Wirkung der Run Walk Run®-Strategie besteht in der Aktivierung des erfolgreichsten Hilfsmittels, das wir besitzen: unseres Kopfs. Wenn wir jeden Tag das richtige Verhältnis von Lauf- und Gehabschnitten wählen, bilden sich in den verantwortlichen Gehirnarealen Verschaltungen aus, die für die

Die Run Walk Run®-Methode

Energieversorgung sorgen, unsere Einstellung verbessern, die Bereitschaft der körperlichen Systeme steigern, leistungsfördernde Hormone auszuschütten, die dazu beitragen, dass die einzelnen Komponenten miteinander harmonieren und miteinander kommunizieren.

Wenn wir unser Gehirn regelmäßig einsetzen, gewinnen wir die Kontrolle über unsere Erfahrung. Indem wir mithilfe der richtigen Run Walk Run®-Strategie das für uns richtige Tempo herausfinden, festigen wir unseren Glauben daran, dass wir uns stetig verbessern können. Ehemalige überzeugte Nichtsportler gehen dann auch an einem unerträglich heißen oder kalten Tag vor die Tür.

Untersuchungen zeigen, dass Läufer sich in aller Regel gesünder ernähren, ihre Arbeitsproduktivität höher ist und dass sie zusätzliche Wege zur Verbesserung ihrer Lebensqualität suchen und finden.

Der tägliche Energieschub, den man durch die Mischung aus Lauf- und Gehabschnitten erreicht, wirkt stimulierend, aber die größte Belohnung ist die positive Aktivierung der Psyche. Dieser geheimnisvolle Antrieb, immer weiterzumachen, ist das, was Menschen einzigartig macht. Von allen Aktivitäten, die zu einer geistigen Bereicherung führen, ist Laufen die umfassendste: Durch Laufen verbinden sich Körper und Geist zu einem kraftvollen Team.

Jedes Jahr treffe ich Läufer von vier bis über 84 Jahren und unterhalte mich mit ihnen. Diese Läufer kommen von allen Kontinenten mit der Ausnahme der Antarktis. Was uns verbindet, sind dieselben positiven Erfahrungen und unser gesteigertes Wohlbefinden. Das Beste ist, dass die meisten lebenslang laufen können, wenn sie die richtige Mischung aus Lauf- und Gehabschnitten wählen.

Run Walk Run®: Es begann im Jahr 1974

Einige Monate nach der Eröffnung meines Spezial-Laufgeschäftes „Phidippides“ im Jahr 1973 wurde ich gebeten, einen Kurs für Laufanfänger zu geben. In diesem Kurs erkannte ich eine Gelegenheit, Nichtläufern die Vorteile des Laufens nahezubringen. Da die Geschäfte im Laden nicht so gut liefen, wollte ich auch die Zahl der potenziellen Kunden erhöhen.

Während des ersten Kurses entdeckte ich, dass unter meinen Schülern keiner dabei war, der mindestens fünf Jahre lang lief. Etwa ein Drittel hatte im Laufe ihres Lebens noch nie ein regelmäßiges Training absolviert. Während der ersten Runde auf der Bahn merkte ich, dass Gehpausen eine entscheidende Rolle spielen würden, wenn ich wollte, dass jeder Schüler entweder eine 5- oder 10-km-Distanz ohne Verletzung oder Erschöpfung zurücklegte.

Auf ganz natürliche Weise ergaben sich drei Tempogruppen. Die Anfänger nannten sich „menschliche Pflegefälle“. Am anderen Ende des Konditionsspektrums befand sich eine Gruppe junger Männer, die regelmäßig andere Sportarten betrieben hatten und sich in einem guten konditionellen Zustand befanden. Es gab auch eine mittlere Gruppe. Während des Laufens mit jeder Gruppe konzentrierte ich mich auf die Atemfrequenz. So entstand die „Atem“-Regel: Wenn Sie außer Atem sind und kaum mehr Luft bekommen, legen Sie häufigere Gehpausen ein und reduzieren das Tempo.

Im Verlauf des ersten Kurses richtete ich die Länge der Lauf- und Gehabschnitte so ein, dass jede Person mit Erfolg die Strecke absolvierte, wobei diese sich bei einem Lauf pro Woche ständig verlängerte. Die meisten gaben zu, dass sie sich auf jeden Lauf immer mehr freuten, weil sich das Gefühl während des Laufs und danach ständig verbesserte.

Am Ende des 10 Wochen dauernden Kurses gab es eine „Prüfung“: Es musste entweder eine 5- oder 10-km-Strecke zurückgelegt werden. Alle Schüler – auch die „Pflegefälle“ – beendeten die eine oder andere Strecke. Als ich am Ende jeden Einzelnen befragte, erhielt ich die beste Belohnung: Keiner von ihnen hatte sich verletzt.

Ich war noch nie mit einer Gruppe von 20 Läufern oder mehr länger als zwei Monate zusammen gewesen, ohne zumindest von einigen Verletzungen zu hören. Als meine Laufanfänger über Schmerzen klagten, erhöhte ich die Frequenz der Gehpausen und ihre Körper passten sich an.

Während der nächsten zwei Jahre experimentierte ich bei der Betreuung einzelner Läufer oder bei von meinem Laden aus organisierten Gruppenläufen mit unterschiedlich langen Geh- und Laufabschnitten. 1976 begann ich mit den Galloway-Trainingsprogrammen. Immer wieder wurde ich darin bestätigt, dass man mit Gehpausen das Verletzungsrisiko fast auf null reduzieren konnte.

Zunächst weigerten sich viele der Seniorenmarathonläufer, Gehpausen einzulegen. Als die ehemaligen Anfänger damit begannen, längere Strecken zu absolvieren, wie Marathonläufe, fuhren sie damit fort, die Gehpausen anzupassen, und sie erreichten schnellere Zeiten als die Seniorenläufer. Dies führte dazu, dass alle Tempogruppen Gehpausen einsetzten.



© Thinkstock / Digital Vision / Ryan McVay

Kapitel 1:

Die Run Walk Run®-Methode führt uns zurück zu unseren Wurzeln

Anthropologen, die die Geschichte der Urmenschen erforschen, haben mir gesagt, dass sie nicht glauben, dass die Menschen ursprünglich für das ausdauernde Laufen langer Strecken geschaffen waren. Im Laufe der Jahrmillionen von Jahren, die unsere Vorfahren dazu benötigten, um sich von der Fortbewegung auf allen vieren auf das Laufen auf zwei Beinen weiterzuentwickeln, gingen sie jeden Tag lange Strecken und entwickelten äußerst effiziente Bewegungsmuster.

Tatsächlich hat sich die Überlebenschance durch die Fähigkeit, sich tagtäglich in Bewegung zu halten, um sich – bei begrenztem Energieaufwand – mit den notwendigen Nahrungsmengen zu versorgen, verbessert. Diese Experten glauben, dass die Urmenschen nur

kurze Strecken im schnellen Lauf zurücklegten, um Raubtieren zu entkommen, über Hindernisse zu springen und um in späteren Phasen der Evolution das Tempo bei der Verfolgung von Tieren zu erhöhen.

Erhöhter Energieverbrauch: Wir können uns an das ausdauernde Laufen anpassen, allerdings nur um den Preis des drastisch schnelleren Verbrauchs der begrenzten Energievorräte und muskulären Ressourcen. Wir müssen unser Körpergewicht bei jedem Laufschrift vom Boden abheben und den Aufprall bei der Landung absorbieren. Kontinuierliches Laufen führt zu einer Energiekrise, die jedes Jahr Tausende von Marathonläufern, die ohne Gehpausen laufen, dazu zwingt, die letzten 4-6 Meilen ihrer Marathonläufe gehend zu absolvieren.

Orthopädische Beanspruchung: Ausdauerndes Laufen steigert die Belastung des Bewegungsapparats im Vergleich zu den sehr geringen Belastungen beim Gehen. Bei der Gehbewegung kommt es zu einem sehr effizienten Vortrieb, da sich die Biomechanik während Millionen von Jahren angepasst, fein abgestimmt und optimiert hat. Jeder hat einige „Schwachstellen“ in seinem orthopädischen System, die beim Laufen ohne Gehpausen besonders belastet werden und die aufgrund eines zu großen Bewegungsumfangs, genetischer Faktoren, vorhergehender Verletzungen usw. eher versagen.

Einfach gesagt, können wir uns dahin gehend trainieren, dass wir immer längere Strecken im Dauerlauf zurücklegen. Aber die zunehmenden Belastungen der Schwachstellen werden schließlich ein derartiges Niveau erreichen, dass die Gelenke, Muskeln, Sehnen usw. versagen. Dies erfordert oft einen wochen- oder monatelangen Prozess der Heilung. Das abwechselnde Laufen und Gehen ist eine Strategie, die den Zusammenbruch verhindern kann: Das Einfügen von Gehpausen, bevor das schwache Glied beschädigt wird, ermöglicht die Bewältigung, Kompensation und Anpassung der Belastung, während andere Bereiche aktiviert werden, um die Arbeit zu erledigen. Durch früh und regelmäßig eingelegte Gehpausen ist es möglich, verletzungsfrei zu bleiben, während man gleichzeitig die zurückgelegte Strecke kontinuierlich steigert. Diese Methode ermöglicht es uns, unsere Zukunft als Läufer unter Kontrolle zu behalten.



© Thinkstock/iStockphoto

Kapitel 2:

Die Run Walk Run®-Methode nach Galloway

- Eine intelligente Art und Weise zu laufen, da Sie die kognitive Kontrolle über jede Trainingseinheit beibehalten.
- Sie ermöglicht es Ihnen, alle Ihre Alltagsaktivitäten auch nach langen Läufen fortzusetzen.
- Sie motiviert Anfänger, sich vom Sofa zu erheben und loszulaufen.
- Sie verleiht Läufern, die gewohnt waren, ohne Gehpausen zu laufen, und die das Laufen aufgegeben haben, neue Freude am Laufen.
- Sie trägt dazu bei, dass man die in Rennen erreichten Zeiten verbessert.

- Sie gibt allen Läufern die Kontrolle über die Müdigkeit.
- Sie führt zu allen Verbesserungen, die man durch Laufen erreichen kann, ohne Erschöpfung oder Schmerzen zu erleiden.

Gehen Sie, bevor Sie ermüden

Die meisten von uns können, auch wenn sie untrainiert sind, längere Strecken am Stück gehen, bevor die Erschöpfung einsetzt, weil wir genetisch darauf vorbereitet sind, stundenlang effizient zu gehen. Laufen bedeutet mehr Arbeit, weil man den eigenen Körper vom Boden abheben und den Landeaufprall immer wieder absorbieren muss.

Der kontinuierliche Einsatz der Laufmuskulatur bewirkt eine viel stärkere Müdigkeit und verursacht größere Schmerzen als die Aufrechterhaltung des gleichen Tempos mit eingeschobenen Gehpausen. Wenn Sie gehen, bevor Ihre Laufmuskeln zu ermüden beginnen, ermöglichen Sie den Muskeln eine sofortige Regeneration – und Sie steigern Ihre Fähigkeit zur Ausübung sportlicher Belastungen, während Sie die Wahrscheinlichkeit, dass Sie am nächsten Tag Schmerzen haben, reduzieren.

Der „Methoden“-Teil beinhaltet eine Strategie. Indem Sie das Verhältnis von Lauf- und Gehabschnitten bestimmen, das an dem betreffenden Tag für Sie richtig ist, können Sie Ihre Müdigkeit überwinden. Das Ergebnis lautet: Sie sind derjenige, der bis zum Ziel stark läuft, und Sie können nach den langen Läufen tun, was Sie wollen. Sie brauchen nach einem langen Lauf nie wieder erschöpft zu sein.

„Die Run Walk Run®-Methode ist sehr einfach: Sie laufen einen kurzen Abschnitt, bevor Sie eine Gehpause einlegen, und dieses Muster wiederholen Sie immer wieder.“

Gehpausen ...

- machen Sie schneller: durchschnittlich sieben Minuten schneller in einem 20-km-Rennen, wenn Nonstopläufer das richtige Verhältnis von Lauf- und Gehabschnitten wählen – und mehr als 13 Minuten schneller in Marathonrennen;
- geben Ihnen die Kontrolle darüber, wie Sie sich während und nach dem Rennen fühlen;
- verhindern Ermüdung;
- schieben Ihre Erschöpfungs- oder Schmerzschwelle nach hinten;
- ermöglichen eine Endorphinausschüttung während des Gehens – und verschaffen Ihnen damit ein gutes Gefühl;
- unterteilen die Gesamtstrecke in überschaubare und leicht zu bewältigende Einzelabschnitte („zu je zwei Minuten“);
- beschleunigen die Erholung;
- reduzieren die Wahrscheinlichkeit von Schmerzen, Beschwerden und Verletzungen;
- bewirken, dass Sie sich nach der Belastung gut fühlen – sodass Sie während des restlichen Tages keine lähmende Müdigkeit verspüren;
- bewirken, dass Sie durch jedes Training mehr Ausdauer und Energie erlangen – ohne gleichzeitig Schmerzen zu verspüren;
- ermöglichen älteren oder schwereren Läufern eine schnellere Erholung und bewirken, dass sie sich so gut wie oder sogar besser fühlen als in jüngeren (schlankeren) Tagen;
- aktivieren den Frontallappen bzw. Stirnlappen – wodurch Sie Ihre Kontrolle über Ihre Einstellung und Motivation erhalten.