

Smart Running

Smart Running ist ein neues, innovatives und zukunftsweisendes Lauftraining zur Steigerung von Gesundheit, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit.

Smart Running ist für alle Menschen, die sich für ihre Gesundheit interessieren: Menschen von jung bis alt, gesunde Menschen und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen, untrainierte und trainierte Menschen, Menschen ohne und mit sportlichen Ambitionen.

Smart Running ist nachhaltig, weil es auf die gesamte Lebensspanne ausgerichtet ist und sich in besonderer Weise den Herausforderungen der Langlebigkeit stellt.

www.smart-running.de



Dr. Jobst Scherler

Buch: 9,90 € E-Book: 4,99 € Seitenzahl: 212

Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-7448-8551-5

Was ist Smart Running?

Die Entwicklung des Menschen ist auch die Geschichte des Laufens. Die Fähigkeit ausdauernd zu laufen, war ein wesentlicher Faktor seiner Erfolgsgeschichte. Das Laufen ist heute nicht weniger aber anders bedeutsam. Das Ziel ist nicht mehr die Sicherung des Überlebens durch das Jagen und Sammeln von Nahrung, wie in der frühen Geschichte der Menschheit. Heute ist das Ziel, die Herausforderungen der Langlebigkeit zu meistern. Lebenserwartungen von 90 Jahren und mehr sind keine Seltenheit mehr, sondern werden zur Normalität. Den Herausforderungen der Langlebigkeit sind wir jedoch nicht gewachsen. Unser Denken, Fühlen und Handeln sind auf die Sicherung des Überlebens programmiert, das noch bis vor wenigen Jahrzehnten unser Leben bestimmt hat. Das Prinzip der Sicherung des Überlebens ist kurzfristig und nicht nachhaltig ausgerichtet. Und so beuten wir unsere gesundheitlichen Ressourcen ebenso aus, wie die unseres Planeten. Im Falle der Erde können wir die Kosten auf künftige Generationen abwälzen. In der Ausbeutung unserer eigenen gesundheitlichen Ressourcen bekommen wir jedoch die Rechnung selbst präsentiert.

Laufen oder Ausdauerbewegung im weiteren Sinn ist ein Lebenselixier. Es ist einer der wichtigsten Schlüssel zum Erhalt unserer Gesundheit und darüber hinaus eine Quelle von Lebensfreude und Leistungsfähigkeit. Leider haben wir in unseren hochentwickelten Gesellschaften in großen Teilen den Bezug zu uns selbst und unseren biologischen Grundlagen verloren. Dies gilt auch für die Fähigkeit, das Laufen oder die Bewegung für die Herausforderungen der Langlebigkeit zu nutzen. Ja, Laufen ist gesund! ... Aber, wie laufe ich gesund? Für die Mehrheit der Menschen stellen sich die Fragen „wie komme ich in Bewegung?“ und „wie bleibe ich in Bewegung?“ Aber diejenigen, die dies geschafft und zu einem regelmäßigen Training gefunden haben, stellen sich sogleich weitere Fragen: „Wie optimiere ich mein Training hinsichtlich Gesundheit, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit? Wie vermeide ich, dass ich mir mit einem falschen Training schade?“ Diese Aufgaben überfordern unser Denken, unsere Wahrnehmung und unser Handeln, das auf die kurzfristige Sicherung des Überlebens in unserer Entwicklungsgeschichte programmiert wurde.

Smart Running ist ein neues Laufkonzept, das sich den Herausforderungen der Langlebigkeit stellt. Dies bedeutet eine ständige Anpassung des Trainings an die sich verändernden Bedingungen des Lebens und des eigenen Organismus. Insofern ist Smart Running auch eine Art Lebenslauf. Smart Running nutzt die uns heute zur Verfügung stehenden Informationen und Hilfen, um die genannten Defizite in unseren Verhaltensprogrammen auszugleichen. Smart Running basiert auf dem, was wissenschaftlich belegt und weitgehend gesichert ist. Die zentralen Komponenten des Smart Running sind:

- Das Wissen um den Erhalt und die Stärkung der Gesundheit.
- Das Wissen über ein effektives Training.
- Die Nutzung von Verfahren, die die Defizite der eigenen Körperwahrnehmung ausgleichen.
- Die Ermutigung all dies zum eigenen Nutzen gewinnbringend anzuwenden.

Smart Running ist ein langfristiges und nachhaltiges Investment, das sich nicht erst in ferner Zukunft auszahlt, sondern bereits unmittelbar in Gesundheit, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit.

Wie funktioniert Smart Running?

Unter „was ist Smart Running?“ wurde erläutert, dass Smart Running das Ziel hat, Gesundheit, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit über die gesamte Lebensspanne zu erhalten und zu fördern. Dies gewährleisten die drei Hauptkomponenten des Smart Runnings:

1. Ein Risikomanagement zur Kontrolle der gesundheitlichen Hauptrisiken des Laufens.
2. Präzise Dosierungsempfehlungen für das Training auf wissenschaftlicher Basis.
3. Ein spezielles Testverfahren, dass die persönliche Optimierung der Trainingsbelastung für jedes Alter und alle Leistungsklassen ermöglicht.

Was bedeutet Risikomanagement?

Das Risikomanagement im Smart Running konzentriert sich darauf, fatale Ereignisse zu verhindern, die durch die Belastungen des Trainings ausgelöst werden können. Dazu gehören vor allem Herzinfarkte und Herzerkrankungen. Hier kommen drei Hauptursachen infrage: Herzfehler, die von Geburt an bestehen. Herzkrankheiten, die im Laufe des Lebens oft schleichend und unerkannt entstehen. Herzkrankheiten, die durch Training bei Infekten ausgelöst werden (z.B. Herzmuskelentzündung). Folglich besteht das Risikomanagement des Smart Runnings aus zwei Maßnahmen: Regelmäßige Untersuchungen der Sporttauglichkeit nach den Richtlinien der Fachgesellschaften und einem konsequenten Trainingsstop bei Infekten.

Welche Trainingsdosierung passt zu mir?

Ausdauertraining kann mit einem hochwirksamen Medikament verglichen werden. Dies wurde in vielen Studien eindrucksvoll belegt. Beim Ausdauertraining kommt es ebenso wie beim Medikament auf die Dosierung an, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Die Dosierungsempfehlungen für das Ausdauertraining sind jedoch wenig präzise, inkonsistent und teilweise widersprüchlich. Smart Running löst diese Unschärfen und Widersprüche auf und gibt präzise Dosierungsempfehlungen für jedes Alter und alle Leistungsklassen.

Warum kann ich mich nicht allein auf mein Körpergefühl verlassen?

Das Körpergefühl ist die wichtigste Instanz der Trainingssteuerung. Es ist unverzichtbar und unersetzlich. Aber es hat Grenzen und ist sehr anfällig für Fehler. Es muss sich erst durch Übung entwickeln. Und selbst ein gut geschultes Körpergefühl wird allzu oft durch den Kopf ausgehebelt, wenn die eigenen Grenzen nicht respektiert werden. Der Laufampeltest ist das Herz des Smart Runnings. Er ist der objektive Partner des Körpergefühls. Dosierungsempfehlungen und Trainingspläne sind zu allgemein, um individuell ihre optimale Wirkung entfalten zu können. Nach einiger Übung gelingt mit dem Laufampeltest die optimale Anpassung der Trainingsdosierung an die aktuellen Gegebenheiten des Körpers.

Smart Running Schritt für Schritt

Wenn Sie Smart Running praktisch für sich nutzen möchten, finden Sie hier eine detaillierte Anleitung. Von Level eins bis drei des Smart Runnings werden Sie Schritt für Schritt angeleitet. Alle dafür erforderlichen Informationen finden Sie im Buch.

Smart Running auf Level eins

1. Schlagen Sie die Tabelle „Stufen der Trainingsdosierung“ im Anhang des Buches auf.
2. Wählen Sie das Niveau, das Ihrer aktuellen Fitness entspricht.
3. Wenn Sie sich Ihrer aktuellen Fitness nicht sicher sind, wählen Sie das Basis-Gesundheitstraining.
4. Machen Sie sich im Kapitel 8 mit Ihrem Trainingsprogramm vertraut.
5. Besorgen Sie sich eine Pulsuhr guter Qualität. Lassen Sie sich ggf. in einem Fachgeschäft beraten. Beachten Sie die Empfehlungen von Stiftung Warentest zur Genauigkeit der Pulsmessung verschiedener Uhrenmodelle.
6. Die Pulsuhr benötigt die folgenden Funktionen: Messung der Herzfrequenz per Brustgurt, Speicherung von Runden mit Rundenzeit und durchschnittlicher Herzfrequenz pro Runde, Anzeige der maximalen Herzfrequenz in Prozent.
7. Informieren Sie sich im Kapitel 2.1 und 7 über die Grundlagen der Trainingslehre, die Steuerung der Trainingsbelastung per Herzfrequenz und die grundlegenden Trainingsmethoden.
8. Lassen Sie sich von einem Facharzt auf Sporttauglichkeit nach den Richtlinien der Fachgesellschaften untersuchen, und wiederholen Sie diese Untersuchung in sinnvollen Abständen.
9. Beachten Sie die Maßnahmen zum Risikomanagement im Smart Running in Kapitel 2 auf den Seiten 18 – 23.
10. Trainieren Sie niemals bei Infekten!
11. Ermitteln Sie Ihre maximale Herzfrequenz mithilfe des HF-max Rechners, den Sie sich im Downloadbereich auf www.smart-running.de herunterladen können. Stellen Sie Ihre Pulsuhr darauf ein. Beachten Sie hierfür die Hinweise auf Seite 147.

=>

12. Machen Sie sich mit dem Smart Running Training auf Ihrem Niveau vertraut.
13. Lernen Sie dabei, die Intensität Ihres Trainings mit der Pulsuhr zu steuern, so wie es in Kapitel 7 beschrieben wird, und entwickeln Sie Ihr Körpergefühl danach.
14. Viele Menschen erreichen die angegebenen Pulswerte bereits im Gehen. Das ist dann auch gut so! Gehen Sie, oder wechseln Sie zwischen Gehen und Laufen. Entscheidend ist die Herzfrequenz, jedoch nicht die Form der Bewegung.
15. Tragen Sie Ihre wöchentliche Trainingsaktivität in die Tabelle zur Trainingsübersicht ein, die Sie sich im Downloadbereich auf www.smart-running.de herunterladen können.

Smart Running auf Level zwei

Nachdem Sie den Einstieg in das Smart Running geschafft haben, machen Sie sich nun mit dem Laufampeltest vertraut. Mit dem Laufampeltest steuern Sie die Effektivität Ihres Trainings.

1. Damit Sie die Funktionsweise des Laufampeltests und seine Anwendung verstehen, lesen Sie zunächst die Kapitel 2 bis 4.
2. Informieren Sie sich über die praktische Durchführung des Laufampeltests in Kapitel 10.1.
3. Auf Seite 208 finden Sie eine Übersicht der Testanleitung.
4. Suchen Sie sich eine geeignete Teststrecke, und führen Sie den Test nach der Anleitung durch.
5. Laden Sie sich die Exceltabelle zur Auswertung des Laufampeltests aus dem Downloadbereich auf www.smart-running.de herunter und machen sich mit ihr vertraut.
6. Eine genaue Anleitung zum Aufbau der Tabelle gibt das Buch in Kapitel 10.2.
7. Lesen Sie sich auch die Anleitungen in der Exceltabelle aufmerksam durch.
8. Wenn Sie sich nicht mit Excel oder anderen Programmen zur Tabellenkalkulation auskennen, suchen Sie sich Hilfe.
9. Tragen Sie pro Woche ein Testergebnis in die Tabelle ein.
10. Im Verlauf mehrerer Wochen wird deutlich, wie sich Ihre Fitness durch das Training verändert.
11. Interpretieren Sie Ihr Training mit der Ampelphasentabelle und Ihrer Trainingsübersicht. Die Ampelphasentabelle finden Sie in der Exceltabelle für den Laufampeltest, auf der letzten Seite des Buches und im Downloadbereich. Die Trainingsübersicht finden Sie im Downloadbereich.
12. Tragen Sie für jede Woche die Nummer der zu Ihrem Training passenden Trainingsempfehlung in das dafür vorgesehene Feld ein und unterlegen es mit der entsprechenden Ampelfarbe. Schreiben Sie einen kurzen Kommentar zu Ihrem Training und Testergebnis in das Kommentarfeld.
13. Lesen Sie dazu den Abschnitt „die Tabelle Schritt für Schritt“ auf den Seiten 196 bis 198 im Buch.
14. Dosieren Sie Ihr Training nach der Empfehlung aus der Ampelphasentabelle in der folgenden Woche.
15. Passen Sie die Trainingsdosierung durch wöchentliche Tests in der beschriebenen Weise an.
16. Im Verlauf von mehreren Monaten beginnen Sie zu verstehen, wie sich das Training auf Ihren Körper, Ihre Fitness und Ihr Befinden auswirkt. Vergleichen Sie Ihr Testprofil mit denen in Kapitel 4 im Buch.
17. Wenn Ihnen Ihr Körpergefühl und die Laufampel grünes Licht geben, können Sie die Trainingsdosierung nach der Tabelle „Stufen der Trainingsdosierung“ auf der vorletzten Seite im Buch erhöhen.
18. Lesen Sie nun das Kapitel 6 im Buch. Hier werden die wissenschaftlichen Grundlagen der Trainingsdosierung erläutert. Zudem wird verständlich, warum das Risikomanagement im Smart Running so wichtig ist.

Smart Running auf Level drei

Wenn Sie Level eins und zwei des Smart Runnings durchlaufen haben, haben Sie bereits viele Schwierigkeiten gemeistert. Das ist eine beachtliche Leistung! Herzlichen Glückwunsch.

Auf Level drei des Smart Runnings treten Sie über das Laufen in einen Dialog mit sich selbst, um sich und ihren Körper immer besser verstehen zu lernen. Dies ist ein lebenslanger Erfahrungs- und Lernprozess, der spannend und gewinnbringend ist. Smart Running ist ein Lebenslauf! So erkunden Sie laufend Ihre Grenzen, um sie zu erweitern, statt an ihnen zu scheitern.

Wenn Sie die Grundlagen der Trainingslehre verinnerlicht haben und die verschiedenen Trainingsmethoden beherrschen, können Sie sich von starren Trainingsvorgaben lösen. Die Variationsmöglichkeiten für das Training sind endlos. Spielen Sie damit, probieren Sie Neues aus, experimentieren Sie, seien Sie neugierig. So bleibt Ihr Training interessant und spannend. Was funktioniert und Sie weiterbringt, zeigt Ihnen die Laufampel. Durch die Laufampel haben Sie stets die unmittelbare Rückmeldung, ob Ihr Training erfolgreich ist. Dies motiviert und Sie bleiben auf der Erfolgsspur. So gelingt die Anpassung des Trainings an die Veränderungen der Lebensumstände, der Gesundheit und des Alters über die gesamte Lebensspanne.

Smart Running bedeutet, die Herausforderungen der Langlebigkeit anzunehmen. Dazu gehört auch, dass Sie sich Wissen über Ihre Gesundheit aneignen, um es mit dem Laufen praktisch für sich zu nutzen. Auf diesem Weg können Sie sich an den folgenden Leitfragen orientieren:

1. Wie funktioniert effektives Training?
2. Welchen Einfluss hat Training auf meinen Organismus? (siehe Kap. 5)
3. Wie werden diese biologischen Prozesse im Laufampeltest abgebildet? (siehe Kap. 5)
4. Wie kann ich meine körperliche und seelische Gesundheit durch regelmäßiges Training stärken? (siehe Kap. 5)
5. Wie kann ich die Motivation für ein regelmäßiges Training über die gesamte Lebensspanne aufrechterhalten? (siehe Kap. 9)
6. Wie kann ich das Training den Veränderungen meiner Lebensumstände, meiner Gesundheit und meines Alters anpassen?

Im Buch finden Sie Informationen zu all diesen Fragen. Den Schritten auf Level eins und zwei wurden bereits alle Kapitel im Buch bis auf Kapitel fünf und neun zugeordnet. In Kapitel fünf finden Sie viele Antworten auf die Fragen zwei bis vier. In Kapitel neun finden Sie Antworten auf die Frage fünf.

Smart Running ist ein lebenslanger Lern- und Erfahrungsprozess. Gefragt ist die Fähigkeit, sich fortlaufend neues Wissen über Gesundheit und Training anzueignen. Hier ist es ratsam, sich an die folgenden Empfehlungen zu halten:

- Bleiben Sie kritisch.
- Fallen Sie nicht auf Werbemaschen, Marktschreiereien und Wunderversprechen herein.
- Überprüfen Sie die Vertrauenswürdigkeit von Informationsquellen.
- Orientieren Sie sich an dem, was wissenschaftlich hinreichend gesichert und weitgehender Konsens in der Wissenschaft ist.

Für Ihre Gesundheit und ein erfolgreiches Training wünsche ich Ihnen alles Gute!

Ihr Jobst Scherler