

Spitalregion  
Luzern/Nidwalden



 **luzerner kantonsspital**  
LUZERN SURSEE WOLHUSEN

## Fit für den «10KM Lauf» mit Mara Thon

Trainingstagebuch

Kompetenz, die lächelt.

Regelmässige Bewegung macht uns leistungsfähiger, gesünder und senkt zudem das Risiko, zu verunfallen. Im Falle eines Unfalls reduzieren aktive Menschen das Risiko für eine schwere Verletzung und eine lange Absenzzzeit. Daher engagiert sich das Luzerner Kantonsspital (LUKS) für gesunde Bewegung.

Viel Glück, Erfolg und besonders Spass!  
Ihr Luzerner Kantonsspital

### **Kontakt**

Für allfällige persönliche Fragen  
wenden Sie sich bitte an:

#### **Sportmedizin LUKS**

Dr. med. Urs Müller  
Leiter Sportmedizin  
Co-Chefarzt Orthopädie  
urs.mueller@luks.ch

Dr. sc. ETH Elmar Anliker  
Sport- und Bewegungswissenschaftler  
elmar.anliker@luks.ch

# Inhaltsverzeichnis

<b>Liebe/-r 10KM Läufer/-in</b>	<b>4</b>
<b>Der Weg ist das Ziel</b>	<b>5</b>
<b>Gesundheitsfragebogen – ist dein Körper bereit?</b>	<b>6</b>
<b>Dehn-, Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen</b>	<b>7</b>
<b>Die richtige Trainingsintensität</b>	<b>8</b>
<b>Dein persönliches Lauftagebuch</b>	<b>11</b>
<b>Tipps</b>	<b>32</b>
<b>Krafttraining</b>	<b>34</b>
<b>Beweglichkeit</b>	<b>36</b>

# Liebe/-r 10KM Läufer/-in

Gratuliere! Der erste Schritt auf deinen «10KM Lauf» hin ist getan. Ohne Grund hast du hier ja nicht zu lesen begonnen. Es freut mich, dass du dir vorgenommen hast, beim nächsten Swiss City Marathon aktiv dabei zu sein.

Ich möchte dich in deiner Begeisterung für das Laufen bestärken und dich motivieren, diese Herausforderung auch tatsächlich anzunehmen und zu meistern.

Damit dir diese 10 Kilometer Spass bereiten und du den Lauf gut verkraftest, braucht es eine seriöse Vorbereitung. Das Trainingstagebuch (ab Seite 10) hilft dir, den Lauf gezielt vorzubereiten, deine Trainings zu erfassen und zu kontrollieren.

Viel Spass und Erfolg



# Der Weg ist das Ziel

## Wichtig:

- Nimm dir genügend Zeit für einen sanften Einstieg.
- Gestalte dein Trainingsprogramm nach deinen persönlichen Bedürfnissen.
- Nimm dir am Anfang nicht zu viel vor. Dein Körper braucht Zeit, sich an die Belastung zu gewöhnen und anzupassen.
- Schliesse dich einer Gruppe an.
- Trage dir deine Trainings fix in die Agenda ein.



# Gesundheitsfragebogen – ist dein Körper bereit?

**Kontrolliere deine individuelle Bereitschaft zur körperlichen Aktivität. Bitte beantworte dazu die nachfolgenden Fragen.**

1. Hat dir jemals ein Arzt gesagt, du hättest «etwas am Herzen», und dir Bewegung und Sport nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen?
2. Hast du Brustschmerzen bei körperlicher Belastung?
3. Hattest du im letzten Monat Brustschmerzen?
4. Hast du schon ein oder mehrmals das Bewusstsein verloren oder bist du ein oder mehrmals wegen Schwindel gestürzt?
5. Hast du ein Knochen- oder Gelenkproblem, das sich unter körperlicher Aktivität verschlechtern könnte?
6. Hat dir jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder für ein Herzproblem verschrieben?
7. Ist dir aufgrund persönlicher Erfahrung oder ärztlichen Rates ein weiterer Grund bekannt, der dich davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu treiben?

**Wenn du eine dieser Fragen mit Ja beantworten kannst, kontaktiere bitte deinen Hausarzt, bevor du deine sportliche Aktivität steigerst.**

# Dehn-, Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen

Absolviere bitte kein Lauftraining, ohne gleichzeitig deinen Bewegungsapparat auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten. Dehn-, Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen sind fester Bestandteil deines individuellen Trainingsprogramms.



# Die richtige Trainingsintensität

- Die Borgskala ist ein einfaches Hilfsmittel zur selbstständigen Festlegung der Trainingsintensität. Sie bietet mit ihrer Einteilung von 6 bis 20 eine feine Abstufung zwischen den Belastungsstufen «sehr, sehr locker» und «sehr, sehr hart».
- Die Borgskala schult dein persönliches Empfinden, indem du während des Trainings in dich hineinhorchst.
- Im nachfolgenden Trainingsplan werden die empfohlenen Trainingsintensitäten mittels den Borgskala-Werten angegeben.

Skalenwert nach Borg	Anstrengungsgrad	Prozent der max. Beanspruchung/Leistung
6	Überhaupt keine Anstrengung	20%
7	Extrem leicht	30%
8		40%
9	Sehr leicht	50%
10		55%
11	Leicht	60%
12	Optimaler Trainingsbereich	65%
13	Etwas schwer	70%
14		75%
15	Schwer	80%
16		85%
17	Sehr schwer	90%
18		95%
19	Extrem schwer	100%
20	Grösstmögliche Anstrengung	

**LET'S  
GO**

# Dein persönliches Lauftagebuch

Vorname

---

Name

---

Geschlecht

---

Alter

---

Grösse

---

Gewicht

---

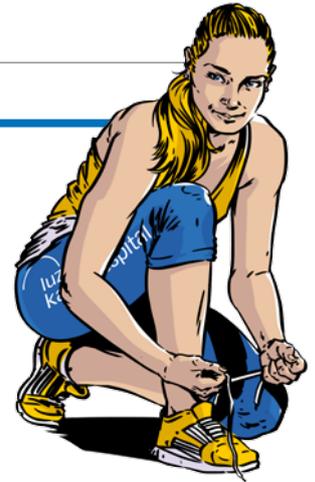
## Woche 1/19

		Borgskala	Was hast du tatsächlich trainiert?
Mo	5 × 2 Minuten laufen, dazwischen 3 Minuten marschieren	10	
Di			
Mi	4 × 3 Minuten laufen, dazwischen 3 Minuten marschieren	10	
Do			
Fr	5 × 2 Minuten laufen, dazwischen 3 Minuten marschieren	10	
Sa/So	30 Minuten zügiges Gehen		

## Woche 2/19

	Borgskala	Was hast du tatsächlich trainiert?
Mo	4 × 3 Minuten laufen, dazwischen 3 Minuten marschieren	10
Di		
Mi	5 × 2 Minuten laufen, dazwischen 3 Minuten marschieren	10
Do		
Fr	4 × 3 Minuten laufen, dazwischen 3 Minuten marschieren	10
Sa/So	30 Minuten zügiges Gehen	

Denke vor jedem Training  
daran, deine Schuhe gut  
zu schnüren.

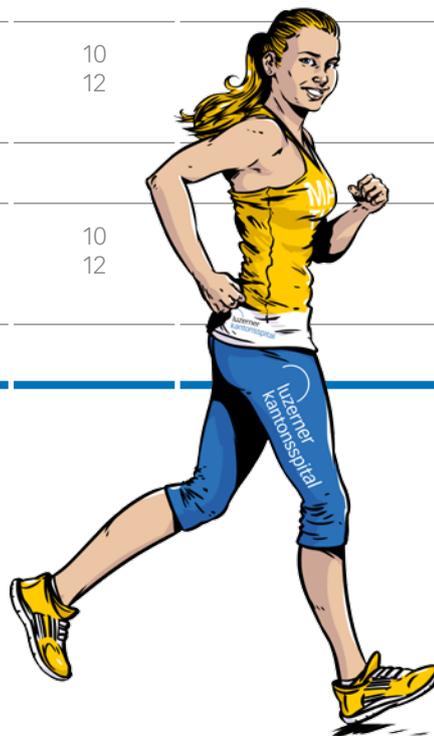


## Woche 3/19

		Borgskala	Was hast du tatsächlich trainiert?
Mo	5 Minuten einlaufen; 5 × 3 Minuten laufen, dazwischen 3 Minuten marschieren	10 12	
Di			
Mi	5 Minuten einlaufen; 4 × 4 Minuten laufen, dazwischen 3 Minuten marschieren	10 12	
Do			
Fr	5 Minuten einlaufen; 3 × 6 Minuten laufen, dazwischen 3 Minuten marschieren	10 12	
Sa/So	30 Minuten zügiges Gehen		

## Woche 4/19

	Borgskala	Was hast du tatsächlich trainiert?
Mo	10 12	5 Minuten einlaufen; 5 × 4 Minuten laufen, dazwischen 2 Minuten marschieren
Di		
Mi	10 12	5 Minuten einlaufen; 4 × 6 Minuten laufen, dazwischen 2 Minuten marschieren
Do		
Fr	10 12	5 Minuten einlaufen; 5 × 4 Minuten laufen, dazwischen 2 Minuten marschieren
Sa/So		30 Minuten zügiges Gehen



Atme immer ruhig  
und regelmässig.

## Woche 5/19

		Borgskala	Was hast du tatsächlich trainiert?
Mo	5 Minuten einlaufen; 4 × 6 Minuten laufen, dazwischen 2 Minuten marschieren	10 12	
Di			
Mi	5 Minuten einlaufen; 5 × 4 Minuten laufen, dazwischen 2 Minuten marschieren	10 12	
Do			
Fr	5 Minuten einlaufen; 4 × 6 Minuten laufen, dazwischen 2 Minuten marschieren	10 12	
Sa/So	30 Minuten zügiges Gehen		

## Woche 6/19

		Borgskala	Was hast du tatsächlich trainiert?
Mo	5 Minuten einlaufen; 3×8 Minuten laufen, dazwischen 2 Minuten marschieren	10 12	
Di			
Mi	5 Minuten einlaufen; 2×10 Minuten laufen, dazwischen 2 Minuten marschieren	10 12	
Do			
Fr	5 Minuten einlaufen; 3×8 Minuten laufen, dazwischen 2 Minuten marschieren	10 12	
Sa/So	30 Minuten zügiges Gehen		

## Woche 7/19

	Borgskala	Was hast du tatsächlich trainiert?
Mo	10 14	
Di		
Mi	10 14	
Do		
Fr	10 14	
Sa/So		



Trinke täglich 1,5 bis 2 Liter ungezuckerte Getränke.

## Woche 8/19

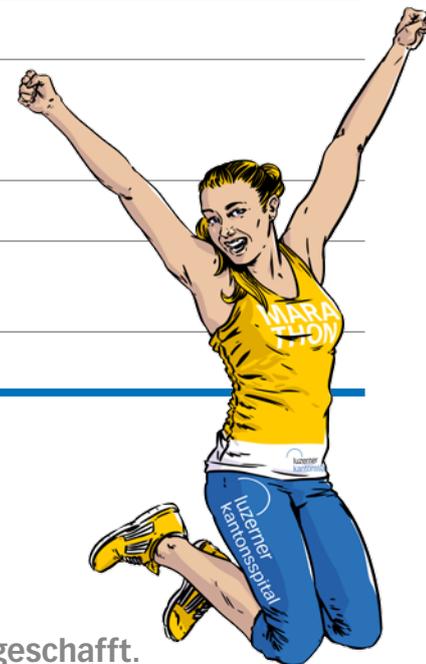
		Borgskala	Was hast du tatsächlich trainiert?
Mo	2 × 15 Minuten laufen, dazwischen 3 Minuten marschieren	11	
Di			
Mi	5 Minuten einlaufen; 4 × 4 Minuten laufen, dazwischen 2 Minuten marschieren	10 14	
Do			
Fr	2 × 15 Minuten laufen, dazwischen 3 Minuten marschieren	11	
Sa/So	30 Minuten zügiges Gehen		

## Woche 9/19

		Borgskala	Was hast du tatsächlich trainiert?
Mo	5 Minuten einlaufen; 4 × 4 Minuten laufen, dazwischen 2 Minuten marschieren	10 14	
Di			
Mi	2 × 15 Minuten laufen, dazwischen 3 Minuten marschieren	11	
Do			
Fr	5 Minuten einlaufen; 4 × 4 Minuten laufen, dazwischen 2 Minuten marschieren	10 14	
Sa/So	30 Minuten zügiges Gehen		

## Woche 10/19

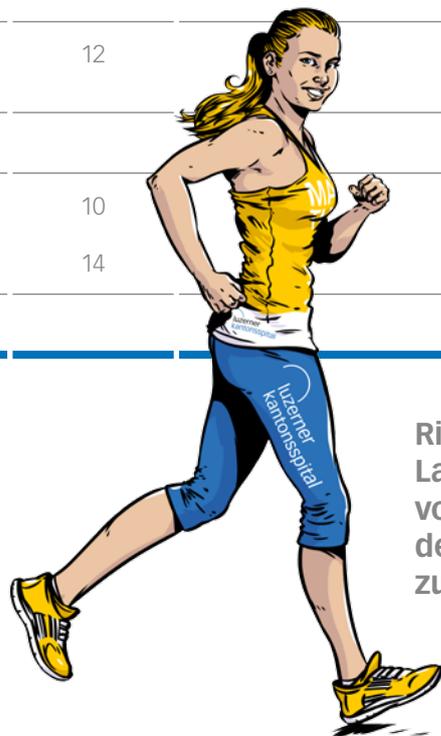
	Borgskala	Was hast du tatsächlich trainiert?
Mo	12	3 × 10 Minuten laufen, dazwischen 2 Minuten marschieren
Di		
Mi	10 14	1 × 20 Minuten laufen; 3 Minuten marschieren; 1 × 10 Minuten laufen
Do		
Fr	12	3 × 10 Minuten laufen, dazwischen 2 Minuten marschieren
Sa/So		30 Minuten zügiges Gehen



Yes! Die Hälfte deines  
Trainingsprogramms ist geschafft.

## Woche 11/19

	Borgskala	Was hast du tatsächlich trainiert?
Mo	10 14	1 × 20 Minuten laufen; 3 Minuten marschieren; 1 × 10 Minuten laufen
Di		
Mi	12	3 × 10 Minuten laufen, dazwischen 2 Minuten marschieren
Do		
Fr	10 14	1 × 20 Minuten laufen; 3 Minuten marschieren; 1 × 10 Minuten laufen
Sa/So		45 Minuten zügiges Gehen



**Richte deine Augen beim Laufen etwa 10 Meter nach vorne auf den Boden, um deine Nackenmuskulatur zu entlasten.**

## Woche 12/19

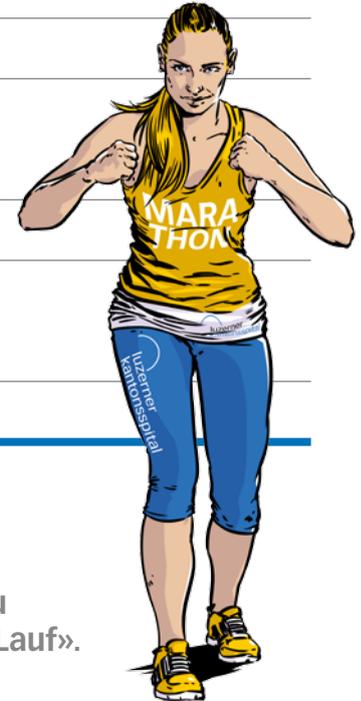
		Borgskala	Was hast du tatsächlich trainiert?
Mo	1 × 30 Minuten laufen	12	
Di			
Mi	5 Minuten einlaufen; 3 Minuten marschieren; 8 × 1 Minute laufen (in gesteigertem Tempo), dazwischen 1 Minute marschieren;	10	
	3 Minuten marschieren; 1 × 5 Minuten laufen; 2 Minuten marschieren	17–19  15	
Do			
Fr	1 × 30 Minuten laufen	12	
Sa/So	45 Minuten zügiges Gehen		

## Woche 13/19

	Borgskala	Was hast du tatsächlich trainiert?
Mo	10	5 Minuten einlaufen; 3 Minuten marschieren;
	17–19	8 × 1 Minute laufen (in gesteigertem Tempo), dazwischen 1 Minute marschieren;
	15	3 Minuten marschieren; 1 × 5 Minuten laufen; 2 Minuten marschieren
Di		
Mi	12	1 × 30 Minuten laufen
Do		
Fr	10	5 Minuten einlaufen; 3 Minuten marschieren;
	17–19	8 × 1 Minute laufen (in gesteigertem Tempo), dazwischen 1 Minute marschieren;
	15	3 Minuten marschieren, 1 × 5 Minuten laufen; 2 Minuten marschieren
Sa/So		45 Minuten zügiges Gehen

## Woche 14/19

	Borgskala	Was hast du tatsächlich trainiert?
Mo	10 15	
Di		
Mi	10 12	
Do		
Fr	10 15	
Sa/So		



Noch 5 Wochen und du  
bist fit für den «10KM Lauf».

## Woche 15/19

		Borgskala	Was hast du tatsächlich trainiert?
Mo	5 Minuten einlaufen; 6,6 Kilometer (Rotsee-Lauf) am Stück laufen	10 12	
Di			
Mi	3 Minuten einlaufen; 4 × 4 Minuten laufen, dazwischen 2 Minuten marschieren	10 15	
Do			
Fr	5 Minuten einlaufen; 6,6 Kilometer (Rotsee-Lauf) am Stück laufen	10 12	
Sa/So			

## Woche 16/19

	Borgskala	Was hast du tatsächlich trainiert?
Mo	12 15	
Di		
Mi	10 12	
Do		
Fr	12 15	
Sa/So		

## Woche 17/19

### Borgskala

### Was hast du tatsächlich trainiert?

Mo	5 Minuten einlaufen; 8 Kilometer (Rotsee-Lauf) mit Extraschlaufe über Gehöf	10 12	
Di			
Mi	5 Minuten einlaufen; 6,6 Kilometer (Rotsee-Lauf) am Stück laufen	10 12	
Do			
Fr	5 Minuten einlaufen; 4 × 4 Minuten laufen, dazwischen je 2 Minuten marschieren	10 15	
Sa/So			

## Woche 18/19

		Borgskala	Was hast du tatsächlich trainiert?
Mo	5 Minuten einlaufen; 8 Kilometer (Rotsee-Lauf) mit Extraschlaufe über Gehöf	10 12	
Di			
Mi			
Do			
Fr	5 Minuten laufen; 3 Minuten marschieren; 8 × 1 Minute laufen (in gesteigertem Tempo), dazwischen 1 Minute marschieren; 3 Minuten marschieren; 1 × 5 Minuten laufen; 2 Minuten marschieren	10 17–19 15	
Sa/So			

## Woche 19/19

Borgskala

Was hast du tatsächlich trainiert?

Mo	5 Minuten einlaufen; 6,6 Kilometer (Rotsee-Lauf) am Stück laufen	10 12	
Di			
Mi			
Do	30 Minuten zügiges Marschieren		
Fr			
Sa/So	<b>Viel Glück!</b>		



Gratuliere! Du bist bereit.  
Wir sehen uns am Swiss City Marathon.

**GOOD TO  
KNOW**

# Ausrüstung

- Wähle deine Ausrüstung aus nach dem Motto «Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung».
- Funktionelle Laufbekleidung ist atmungsaktiv und schützt vor Wind und Wetter.
- Damit du im Dunkeln besser sichtbar bist: Trage reflektierendes Material, ein kleines LED-Licht oder eine Stirnlampe.
- Lass dich beim Kauf deiner Laufschuhe und -bekleidung im Sportfachhandel beraten.



# Ernährung

- Achte grundsätzlich auf eine vollwertige Ernährung (reichlich Gemüse und Früchte für einen guten Vitamin- und Mineralhaushalt). Für Läuferinnen und Läufer mit wenig Trainingsaufwand ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung ausreichend.
- Nimm nicht mehr Kalorien zu dir, als du im Alltag und beim Sporttreiben verbrauchst.
- Iss vollwertige Kohlenhydrate (z.B. Getreideprodukte, Kartoffeln), um die Energiespeicher zu füllen.
- Die Muskulatur braucht ein Mindestmass an Eiweiss (z. B. aus Fleisch, Milch- oder Sojaprodukten).
- Trinke täglich 1,5 bis 2 Liter ungesüßte Getränke, z. B. Wasser, Früchte- oder Kräutertee.
- Vor dem Lauf: Nimm die letzte Mahlzeit am besten 3 Stunden vor dem Start ein. Diese sollte leicht verdauliche Kohlenhydrate (Weissbrot, Reis, Pasta, Honig usw.) und reichlich Flüssigkeit enthalten, fettfrei und proteinarm sein.
- Nahrungsmittel mit vielen Ballaststoffen sind zu diesem Zeitpunkt nicht sinnvoll.

Quelle: Suva (2011) Laufen – Einstieg leicht gemacht.  
Tipps für einen lustvollen Start.

# Krafttraining

Kraft ist die wirkende Ursache für Bewegung und somit ist Muskelkraft die Basis jeglicher körperlichen Aktivität. Krafttraining dient der Entwicklung und Erhaltung der Muskelmasse und trägt in jedem Alter zur Gesundheit und Lebensqualität bei.

Für dein Training empfehle ich dir 2–3 Krafttrainings pro Woche.

- Führe die einzelnen Übungen langsam durch und zähle während der Ausführung in Gedanken mit: 3 Sekunden in die eine Richtung – Bewegung umkehren und 3 Sekunden in die andere Richtung.
- Wiederhole die Übungen als Satz 9 bis 12 Mal hintereinander. Sollte nach 12 Wiederholungen eine lokale Muskelermüdung ausbleiben, so absolviere 3 weitere Wiederholungen. Ist die Belastung immer noch zu gering, wähle eine Übung mit einem schwierigeren Anforderungsprofil aus.
- Lege anschliessend eine Erholungspause von zirka 2 Minuten ein und führe dann die 2. Serie durch.
- Trainiere deine Kraft nur jeden 2. Tag, damit sich die Muskeln erholen können.
- Weiterführende Kraft- und Stabilisationsübungen findest du in unserer Broschüre «Laufspezifisches Übungsprogramm».

## Vordere Oberschenkelmuskulatur

Hockstellung

**Hinweis:** Hände liegen entspannt auf den vorderen Oberschenkeln.

**Wichtig:** Position halten, 2×30 Sekunden mit 2 Minuten Pause dazwischen.



## Vordere Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Knie beugen und strecken.

**Hinweis:** Knie zeigt nach vorne, der Rücken bleibt gerade und beim Senken berührt das hintere Knie die Unterlage nicht.



## Hintere Oberschenkel- und Hüftmuskulatur

Becken heben und senken.

**Hinweis:** Becken heben, bis Oberkörper und Beine eine gerade Linie bilden, das Becken senken, ohne die Unterlage zu berühren.



**Variante:** Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, einen Fuß über das Knie legen.



## Bauchmuskulatur

Oberkörper anheben und senken.

**Hinweis:** Oberkörper anheben, bis die Schulterblätter die Unterlage verlassen.



## Rücken- und Gesäßmuskulatur

Knie und Ellbogen im Wechsel diagonal strecken und zusammenführen.



## Seitliche Rumpfmuskulatur

Becken seitwärts heben und senken mit gebeugten Beinen.

**Hinweis:** Körper bildet von den Schultern bis zu den Knien eine gerade Linie.



# Beweglichkeit

Beweglichkeit setzt sich aus zwei Komponenten zusammen: Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit. Die Gelenkigkeit wird durch die Eigenschaften der Gelenke und Bandscheiben bestimmt, die Dehnfähigkeit durch Muskeln und Sehnen. Eine gute Beweglichkeit zeichnet sich durch einen grossen Bewegungsumfang aus. Wenn Sehnen, Bänder und Muskeln nicht regelmässig bis an die Grenze gedehnt werden, kommt es zu Muskelverkürzungen und Verringerung der Gelenkbeweglichkeit.

## Regeln fürs Dehnen

- Wähle für dein Dehnprogramm, z. B. nach einem Krafttraining oder nach einem Ausdauertraining, für jede beanspruchte Muskelgruppe mindestens eine Dehnübung aus. Nimm die Dehnstellung ein und achte dich auf Ausweichbewegungen.
- Vermeide ruckartige Bewegungen.
- Atme ruhig und regelmässig.
- Gehe in die Dehnposition, in der du eine deutliche Dehnspannung spürst. Halte die Dehnspannung während zirka 20 Sekunden. Beim Nachlassen des Spannungsgefühls verstärkst du die Dehnung und hältst die Dehnspannung erneut.
- Absolviere 2 Serien pro Dehnübung.

## Dehnung hintere Unterschenkelmuskulatur

Schrittstellung, hintere Ferse auf den Boden drücken, Gewicht auf vorderes Bein verlagern durch Bewegung des Oberkörpers nach vorne.



## Dehnung vordere Hüftmuskulatur

Knieeinbeinstand, Gewicht auf vorderes Bein verlagern, gleichzeitig Hüfte nach vorne abwärts bewegen.



## Dehnung vordere Oberschenkelmuskulatur

Stand, Ferse Richtung Gesäss ziehen, Becken nach vorne schieben.

**Hinweis:** Knie bleiben nebeneinander, unterer Rücken bleibt gerade.



## Dehnung hintere Oberschenkelmuskulatur

Bein gestreckt auf den Stuhl, Standbein leicht gebeugt, Oberkörper leicht nach vorne neigen.

**Hinweis:** Unterer Rücken bleibt aufrecht, gerade vor dem Stuhl stehen.



## Dehnung äussere Hüftmuskulatur

Hüfte Richtung Wand schieben.



**«Jeder Mensch ist  
Der einzige Unters  
dass einige von un  
sind und einige nie**

ein Athlet.  
Schied ist,  
s im Training  
cht.»

George Sheehan



**Luzerner Kantonsspital | Unternehmenskommunikation**

Spitalstrasse | 6000 Luzern 16 | Telefon 041 205 43 03

kommunikation@luks.ch | www.luks.ch