

Workbook



leseprobe



Herzlich Willkommen

BEI DER GET READY TO RUN LAUFCHALLENGE

MEGA und vielen Dank, dass Du Dir das Workbook heruntergeladen hast!

Du hast Dich dazu entschieden mit dem Laufen zu beginnen und mit der *Get Ready to Run Laufchallenge* hast Du Dir die perfekte Einstiegs-Begleitung gewählt! Lass uns gemeinsam durchstarten und uns Deinem großen Laufziel widmen:

WERDE IN 30 TAGEN ZUM*R LÄUFER*IN

Mit der Challenge und diesem Workbook legst Du den Grundstein, um erstens hochmotiviert und bestens beraten die Challenge zu meistern und um im Anschluss weiter dran zu bleiben! Mit der Challenge erhältst Du Deinen Trainingsplan und tägliche Aufgaben, die Dir zeigen, dass zum Laufen auch ein gesunder, ganzheitlicher Lebensstil gehört, der Spaß macht. Zusätzlich findest Du Unterstützung in der tollen Facebook-Community, in der sich Laufanfänger*innen gegenseitig unterstützen.

Lass uns also in Dein Lauf-Abenteuer starten!

Auf geht's!



Das erwartet Dich

IN DER GET READY TO RUN CHALLENGE



30 PACKENDE AUFGABEN

DU WIRST ÜBER DICH HINAUSWACHSEN



AUSFÜHRLICHES WORKBOOK

ZUM AUSDRUCKEN & FORTSCHRITTE VERFOLGEN



INSPIRATION FÜR EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL

WERDE FITTER IM ALLTAG



ERPROBTE DRANBLEIBEN- STRATEGIEN

FÜR DIE WOCHEN NACH DER CHALLENGE



ALLTAGSTAUGLICHER TRAININGSPLAN

BEGLEITET DICH BIS ZU 20 MINUTEN AM STÜCK



GESUNDE & LECKERE REZEPTVORSCHLÄGE

SCHNELL & EINFACH UMSETZBAR



MOTIVIERENDE COMMUNITY

TAUSCHE DICH IN DER FACEBOOK-GRUPPE AUS



SCHWEISSTREIBENDE WORKOUTS

ERGÄNZEN DEIN LAUFTRAINING



LAUFLIEBE DELUXE

LASSE DICH VON UNSEREM ENTHUSIASMUS
ANSTECKEN



LANGJÄHRIGE ERFAHRUNG

DU PROFITIERST VON UNSERER LANGJÄHRIGEN
LAUF-ERFAHRUNG

KOSTENLOSE LESEPROBE

Inhalt

HAFTUNGSAUSSCHLUSS	5
ÜBER UNS	6
ALLES, WAS DU ÜBER DIE CHALLENGE WISSEN MUSST	7
DIE 4 SÄULEN DER CHALLENGE	8
ANLEITUNG WORKBOOK	10
SO FUNKTIONIERT DIE CHALLENGE	11
FAQ CHALLENGE	12
30 QUICKTIPPS FÜR LAUFANFÄNGER	13
+++ PRAXISTEIL - ZUM AUSDRUCKEN +++	
LET'S START YOUR CHALLENGE	23
TAGESAUFGABEN DER CHALLENGE	25
NACH DER CHALLENGE IST VOR DER CHALLENGE	72
CHALLENGE-AUSWERTUNG	74
STRATEGIETIPPS ZUM DRANBLEIBEN	75



Alles, was Du
zur Challenge



wissen musst



Die 4 Säulen der Challenge

BEIM LAUFEN GEHT ES UM MEHR ALS BEWEGUNG

Mit der *Get Ready to Run Challenge* möchten wir Dir Laufen nicht nur als Sport, sondern vor allem als gesunden, ganzheitlichen Lifestyle näher bringen. Laufen hat uns beide nachhaltig beeinflusst und unser Leben so sehr zum Positiven verändert, dass wir es uns ohne mittlerweile nicht mehr vorstellen können. Genau dieses wunderbare Gefühl möchten wir Dir mit unserer Challenge vermitteln und Dir zeigen, wie wohl Du Dich mit Dir selbst und Deinem Körper fühlen kannst.

Dabei sind uns die folgenden vier Bereiche besonders wichtig:

1. TÄGLICHE BEWEGUNG

„Jeden Tag ein bisschen...“ bringt am Anfang Deiner Sportkarriere viel mehr als alle Hauruck-Aktionen und übertrieben lange Trainings-Sessions, zu denen Du Dich zwingen musst. Deswegen führen wir Dich auf gesunde Art und Weise langsam an den Sport heran: in Form von Laufeinheiten und kleinen sportlichen Übungen, die Du einfach in Deinen Alltag integrieren kannst. Ein langsames, aber kontinuierliches Steigern ist der Weg zum Erfolg und Dranbleiben nach der Challenge.

2. GESUNDE UND BEWUSSTE ERNÄHRUNG

Deine Ernährung ist ausschlaggebend für ein positives Körpergefühl. Dein Körper reagiert auf die Art von Energie, die Du



zu Dir nimmst, und passt sich ihrer Form an. Und wir wollen uns doch alle lieber wie knackfrisches Gemüse fühlen und nicht etwa wie ein labberiger Burger, oder?

Lass leere Kalorien aus Weißmehl, weißem Zucker oder Alkohol liegen und greife dafür lieber zu nährstoffreichen Produkten wie frischem Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkorn. Zur Inspiration findest Du in diesem Workbook unsere gesunden Lieblingsrezepte zum Nachkochen, passend zu den jeweiligen Tagesaufgaben.

3. SPASS

Auch wenn es auf den ersten Blick vielleicht nicht so scheint: der Faktor Spaß ist einer der wichtigsten Bestandteile der ganzen Challenge – und natürlich auch danach. Denn mit viel Freude, einer positiven Einstellung und Zuversicht wird es Dir viel leichter fallen, dranzubleiben.

Außerdem möchten wir, dass Du mit unserer Facebook-Gruppe gleichgesinnte Laufanfänger in Deiner Gegend findest, Dich austauschen und Deine Motivation teilen kannst.

4. SELBSTLIEBE

Es mag Dir am Anfang noch schwer fallen, doch die Essenz dieser Challenge ist, dass wir uns selbst wieder näher kommen. Dass wir beginnen, uns und unseren Körper voll und ganz anzunehmen, unabhängig vom momentanen Ist-Zustand und gesellschaftlichen Vorstellungen. Dass wir uns nach und nach ein Stückchen mehr Selbstliebe schenken können.

Wir hoffen, Dir mit unserer Challenge neue Impulse zu geben und Dich ein Stück auf Deinem Weg zu Wohlbefinden und Zufriedenheit begleiten zu können!



Aufwärmübungen

🕒 WIEDERHOLE JEDE ÜBUNG MINDESTENS 10 MAL PRO SEITE



STECHSCHRITT

Du stehst aufrecht. Schwinge Dein linkes Bein im Stehschritt bis zur Hüfte hoch. Achte dabei darauf, dass Dein Bein gestreckt bleibt. Gleichzeitig hebst Du den rechten Arm so an, als ob Du den linken Fuß berühren wolltest.



GRÄTSCHE

Stelle Dich mit breit gegrätschten Beinen hin. Winkle Dein rechts Knie an und verlagere Dein Gewicht auf das rechte Bein. Beuge Deinen Oberkörper mit geradem Rücken vor und berühre jetzt mit der linken Hand den rechten Fuß. Wenn Du nicht ganz herunterkommst, nur das rechte Schienbein. Komme zurück in die Ausgangsposition und führe die gleiche Übung auf der anderen Seite aus.



DYNAMISCHE STANDWAAGE

Du stehst auf dem rechten Bein und beugst Deinen Oberkörper mit möglichst geradem Rücken nach vorn, bis Du mit der linken Hand den Boden berühren kannst. Das linke Bein führst Du langsam nach hinten. Komme zurück in den Stand. Wiederhole die Übung 10 Mal pro Seite und wechsel dann die Seite.



RUMPFBEUGE

Gehe in die Grätsche, Deine Zehen zeigen nach vorn, Deine Knie sind durchgestreckt. Greife nun mit der rechten Hand zum linken Fuß. Komme zurück in die Ausgangsposition und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.



AUSFALLSCHRITT

Stelle Dich aufrecht hin und die Füße hüftbreit nebeneinander. Hebe die Arme in die Luft und führe das rechte Bein in einem weiten, tiefen Ausfallschritt nach hinten. Hole das Bein zurück in die Ausgangsposition. Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.

Challenge-Day #1

NIMM DIR 10 MINUTEN ZEIT & SCHREIBE DIE GRÜNDE AUF,
WARUM DU WIRKLICH LAUFEN MÖCHTEST



WARUM MÖCHTEST DU ÜBERHAUPT LAUFEN?

Das ist die große Frage, die Du Dir heute beantworten sollst. Nimm die Aufgabe ernst und setze Dich mindestens zehn Minuten hin, um sie für Dich zu ergründen. Höre wirklich tief in Dich hinein und finde Deinen inneren Antrieb und die ausschlaggebenden Argumente, die Dich morgens um 6 Uhr vor allen anderen aufstehen lassen, um Deine Laufrunde zu absolvieren.

FINDE DEINE HERZSACHE!

Deine Antworten sind der Grundstein für Deine Motivation, für die Challenge und alles, was danach kommt. Gründe, die nicht vom Herzen kommen, sind tabu. Gründe, die ein „Ich sollte...“ beinhalten, erst recht. Wir möchten mit dieser Aufgabe nicht erfahren, was gesellschaftliche Normen Dir über die Jahre eingetrichtert haben und was Du laut diesen tun solltest oder müsstest. Denke weiter, tiefer – was ist der wahre Grund, warum Du mit dem Laufen anfangen möchtest?

Mandys Grund: „Meine persönliche Hauptmotivation war und ist, dass ich viele Menschen kenne, die mit Mitte 30 oder Anfang 40 viel zu früh an gewöhnlichen, wie auch ungewöhnlichen Alterserscheinungen erkrankten. Ich dachte mir: Wenn ich so weiter mache (50-Stunden/Woche mit Computer-Job), dann droht mir das auch. Aber ich möchte ein gesundes, fittes Leben führen. Ich möchte problemlos ohne Fahrstuhl in den dritten Stock steigen oder der S-Bahn hinterherlaufen können, ohne danach ein Sauerstoffzelt zu brauchen. Ich möchte mich wohl in meinem Körper fühlen und nicht gegen ihn ankämpfen. Ich laufe, damit es mir emotional gut geht und ich den Kopf frei bekomme. Ich pushe mich immer wieder selbst und gehe an meine eigenen Grenzen. Vor allem will ich mir selbst beweisen, dass ich mehr kann, als ich mir manchmal zutraue.“

WIE LAUTEN DEINE GRÜNDE?



Challenge-Day #2

LAUFE 3 X 1 MINUTE AM STÜCK,
LEGE DAZWISCHEN JE 2 MINUTEN GEHPAUSE EIN



DEINE ERSTE LAUFEINHEIT STEHT AN

Es ist soweit, Dein erster Challenge-Lauf steht an! Wir sind sicher, dass Du das rocken wirst und geben Dir den einen oder anderen Tipp mit auf den Weg.

Wärme Dich für Deinen Lauf zunächst ein wenig auf. Du kannst dafür eine Minute lang Hampelmänner machen oder zu Deinem Lieblingssong abtanzen. Wichtig ist, dass Du alle Deine Glieder kräftig ausschüttelst und Deinem Körper so signalisierst, dass es losgehen kann.

Für heute stehen 3 x 1 Minute Laufen an. Um dazwischen zu verschlafen, gehst Du immer zwei Minuten möglichst zügig. Halte nicht an, sondern gehe bzw. walke in einem erhöhten Tempo. Die Gehpause ist zum kurzen Erholen da, aber sie soll Dich nicht aus Deinem Laufschwung bringen.

Wenn Du mit einer Lauf-App unterwegs bist, kannst Du meist einstellen, dass Dir die App die Minuten ansagt, damit Du

nicht ständig auf die Uhr schauen musst und dadurch abgelenkt bist.

Denke beim Laufen an unsere Quicktips: Starte langsam, achte auf Deine Atmung und versuche die angegebenen Zeiten möglichst durchzuhalten!

Setze Dich nicht direkt nach Deinem Lauf ausgepowert in die Ecke, sondern gehe entspannt „aus“; mache zwei, drei Dehnübungen danach.

DEIN HEUTIGER LAUF IN KÜRZE

DAUER: _____

LÄNGE: _____

WIE HAST DU DICH GEFÜHLT?



Challenge-Day #5

TRINKE HEUTE
EINEN BUNTEN OBST-SMOOTHIE



„AN APPLE A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY“

...besagt zumindest ein berühmtes Zitat. Vielleicht liegt dieses ja gar nicht falsch, denn unser Körper benötigt wichtige Nährstoffe, Vitamine und Mineralien, die uns zu Höchstleistungen im Alltag und Sport auflaufen lassen. Jetzt, da Du mehr Sport machst, solltest Du auch Deiner Ernährung mehr Aufmerksamkeit schenken.

Ein Einstieg kann ein bunter Obst-Smoothie sein, der schmeckt richtig gut und liefert viel Energie und Vitamine. Ernährungsexperten empfehlen, am Tag bis zu fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen. Da ist so ein Smoothie genau das Richtige.

Am besten ist natürlich ein selbst gemachter. Auf die Schnelle ist der Fertig-Mix aus dem Supermarkt ab und an aber auch in Ordnung. Allerdings solltest Du darauf achten, dass er nicht mit zusätzlichem Zucker versetzt ist. Checke beim Kauf immer die Zutatenliste. Einen guten Smoothie erkennst Du daran, dass er mindestens zur

Hälfte aus der ganzen Frucht besteht und nicht nur aus Saft; Saft-Smoothies sind meist richtige Zuckerschleudern!

Lass es Dir heute fruchtig schmecken und mixe Dir mit unseren Rezepten auf der nächsten Seite Deine eigene, gesunde und vor allem leckere Vitaminbombe.

WELCHE ZUTATEN HATTE
DEIN OBST-SMOOTHIE?

WAR DER SMOOTHIE LECKER?

   



DU WILLST MEHR

Motivation?

Dann hole Dir das Workbook

ZUR LAUFCHALLENGE



DIE PERFEKTE BEGLEITUNG MIT DEN WICHTIGSTEN TIPPS
ZUR CHALLENGE – ZUM SOFORT-LOSLEGEN



30 ANLEITUNGEN

ZU ALLEN CHALLENGE-AUFGABEN



AUSFÜHRLICHES WORKBOOK

ZUM AUSDRUCKEN & FORTSCHRITTE VERFOLGEN



**INSPIRATION FÜR
EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL**

WERDE FITTER IM ALLTAG



**ERPROBTE DRANBLEIBER-
STRATEGIEN**

FÜR DIE WOCHEN NACH DER CHALLENGE

JETZT KAUFEN



**5 SCHWEISSTREIBENDE
WORKOUTS**

ERGÄNZEN DEIN LAUFTRAINING



**8 GESUNDE & LECKERE
REZEPTVORSCHLÄGE**

GARANTIERT ALLTAGSTAUGLICH

...UND VIELES, VIELES MEHR!

Impressum

IMPRESSUM

7. Auflage 2020

© 2018 by Carina Stöwe & Mandy Jochmann, Rostock

1. Herausgabe am 19. März 2017, Überarbeitete Version vom 6. April 2020

KONZEPT & INHALT

Carina Stöwe → travelrunplay.de

Mandy Jochmann → gogirlrun.de

UMSCHLAGGESTALTUNG & LAYOUT

Mandy Jochmann

LEKTORAT

Nathalia Traxel & Laura Droße

FOTOGRAFIEN

Carina Stöwe & Mandy Jochmann & Chris Zielecki

ICONS

Von thenounproject.com & Awesome Fonts

→ GETREADYTORUN.DE

→ INFO@GETREADYTORUN.DE

Copyright

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung.

Kein Teil dieses Workbooks darf in irgendeiner Form, in Auszügen oder komplett ohne schriftliche Genehmigung der Autorinnen reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Auf Nachfrage sind Carina und Mandy sehr gerne bereit,

Auszüge zur Verteilung unter Kennzeichnung der Urheberinnen freizugeben. Sende einfach eine E-Mail an support@gogirlrun.de



KOSTENLOSE LESEPROBE