



Einfache Regeln für Laufen und Bewegung

Laufen mit Maß und Verstand im Freizeitsport für Freude und Gesundheit

Ausrüstung

Schuhe: gute Laufschuhe halten ca. 1200 km. In vielen Fachgeschäften kann man auf einem Laufband die richtigen Schuhe bestimmen (Innenläufer bzw. Normal-oder Außenläufer) bzw. an älteren Laufschuhen kann man Haltungsprobleme erkennen.

Kleidung: außer bei Extremwetter gilt der Spruch „es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung“. Auch: viele Einsteiger sind oft zu warm angezogen.

Muskelkater

leichter Muskelkater lässt sich manchmal nicht vermeiden und schädigt auch nicht die Muskeln. Ruhetage einlegen oder z.B. Radfahren, Schwimmen.

Trinken

Gehen Sie nicht durstig zum Training. Bei Trainingseinheiten bis zu 1 Std. (oder auch 1,5 Std.) kommen Sie normalerweise ohne Trinken aus. Direkt nach dem Training ist Bier kontraproduktiv. Trinken Sie zuerst alkoholfreie Getränke.

Seitenstechen

Kommt insbesondere bei Anfängern vor. Es hängt vermutlich mit der Feinabstimmung beim Atmen zusammen. Tipp: kräftig ausatmen. Nehmen Sie Trainingsintensität heraus oder gehen eine Stück. Seitenstechen wird immer seltener, je öfter Sie laufen.

Atmung

Es gibt viele Atemregeln oder Atem-Zählschemas. Alles Unsinn! Ihr Körper findet den richtigen Rhythmus. Laufen Sie locker und achten Sie auf ein kräftiges Ausatmen.

Sammeln Sie als Einsteiger vorrangig Trainingsminuten nicht Trainingskilometer.
Das Leben ist ein Dauerlauf,
man muß sich auf eine längere Strecke einstellen.



Einfache Regeln für Laufen und Bewegung

Laufen mit Maß und Verstand im Freizeitsport für Freude und Gesundheit

Regel 1

Grundsätzlich gilt, lieber öfter zu trainieren als lange Einheiten, d.h.z.B. lieber 3x in der Woche 30 Min als 1x 1,5 Std.

Ein, zwei-bis max. dreimal pro Woche ist für Einsteiger ausreichend.

Regel 2

Die Pulsfrequenz ist sehr individuell und altersabhängig. Laufen Sie ein angenehmes, entspanntes Tempo. Hören sie auf Ihr Körpergefühl. Sie sollten sich mit kompletten Sätzen unterhalten können.

Bei Unsicherheit bitte Ihren Arzt fragen.

Regel 3

Machen Sie nicht immer dasselbe. Dauer, Intensität und Strecke variieren. Es macht dadurch mehr Spaß und bringt bessere Erfolge.

Regel 4

Dehnen gehört dazu, ist eine notwendige Ergänzung. Es gibt hier jedoch viele unterschiedliche Theorien (davor, danach). Allgemein gilt jedoch allzu intensives Dehnen vermeiden.

Regel 5

Jede Laufeinheit hat eine langsame Aufwärmphase von ca. 10 Min..

Die Auslaufphase (cool down) am Ende ist ebenfalls ca. 10 Min. und eher langsamer als beim Aufwärmen.

Regel 6

Laufen Sie niemals mit Schmerzen. Schmerzen sind ein wichtiges Warnsignal.

Fragen Sie im Zweifel Ihren Arzt.

Wollen Sie bis ins hohe Alter laufen, ist diese Regel ein unbedingtes Muss.

Regel 7

Laufen in einer Gruppe, mit Freunden, hilft das Training kontinuierlich zu machen. Es ist wie ein Termin, den Sie einhalten müssen. Sie können sich dabei austauschen und Informationen bekommen.

Individuelles Training ist eine gute Ergänzung.

Regel 8

Setzen Sie sich ein realistisches Ziel (vielleicht auch Zwischenziele), entsprechend Ihrer Ausgangssituation und Ihren Möglichkeiten.

Sprechen Sie mit einem Trainer darüber.

