



Das innovative Gesundheitsprojekt

# DEM ZIEL ENTGEGEN LAUFEN

Lauftipps für Anfänger

# 6 LAUFTIPPS für Anfänger

## EINLEITUNG

“ Die Motivation ist geweckt und die täglichen 10.000 Schritte das Ziel. Versuchen Sie es doch einmal mit Laufen. Es gibt viele Mythen rund um den Laufsport und entsprechend gibt es auch die Bedenken wenn man mit einer neuen Sportart beginnen will. Die folgenden Tipps sollen Ihnen helfen einige Anfängerfehler zu vermeiden.



# 6 LAUFTIPPS für Anfänger

## I. LAUFEN MIT PAUSEN

Der „Wert“ eines Lauftrainings misst sich nicht daran, dass Sie am Schluss erschöpft sind. Im Gegenteil: Sie sollten das Gefühl haben, noch einige Kilometer weiterlaufen zu können. Dann haben Sie sich optimal belastet.

Der ideale Laufeinstieg ist eine Kombination von Gehen und Laufen. Das Laufen mit Pausen bringt schnell den Effekt, den sie sich als Laufanfänger versprechen: Sie kommen voran, legen eine Strecke zurück, die sie sich vor einigen Wochen noch nicht zugemutet hätten, und dies flotter als im Spazierschritt.

Vielleicht haben sie beim 20-minütigen abwechselnden Gehen/Laufen nicht das Gefühl, befreit und unbeschwert nahezu endlos weiterlaufen zu können. Aber immerhin stellt sich das Hochgefühl ein, das sich mit dem Gedanken beschreiben lässt: „Ich spüre, dass ich etwas für meinen Körper getan habe.“ Spätestens bei der anschließenden Dusche fühlen Sie dies unweigerlich.

## II. FEDERNDER UNTERGRUND

Suchen Sie sich eine Strecke mit natürlichem Belag. Waldboden ist am besten geeignet fürs Laufen.

Hintergrund: Ein weicher, federnder Boden gibt nach und mildert den Aufprall des Fußes auf dem Boden - das schont die Gelenke. Weiterer Vorteil: Ihre Konzentration, Reflexe und Koordination werden durch wechselnde Bodenbeläge und Unebenheiten gefordert. Durch die Umgebung und die sich windenden Wege ist das Laufen im Wald außerdem abwechslungsreich.

## III. MORAL HOCHHALTEN

Suchen sie sich einen festen, immer wiederkehrenden Zeitpunkt zum Laufen - etwa Montag, Mittwoch, Freitag ab 19 Uhr. So überwinden Sie den inneren Schweinehund am besten.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Schaffen sie sich Routine, die ihnen zur zweiten Natur wird, die Sie bei der Stange hält. Weitere Motivationshilfe: Verabreden Sie sich mit einem Laufpartner. So können Sie sich gegenseitig motivieren.

## IV. DER GANZE KÖRPER LÄUFT

Achten Sie von Anfang an auf die richtige Lauf-Technik. Machen Sie sich groß beim Laufen: Bauen sie Körperspannung auf, indem Sie Ihre Rumpfmuskulatur anspannen und halten Sie Ihren Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, mit Blick in Laufrichtung.

Achten Sie auf Ihren Fußaufsatz: Versuchen Sie den Fuß unter dem Körperschwerpunkt (der Hüfte) oder in dessen Nähe aufzusetzen. Dadurch schonen sie Ihre Gelenke und fördern Ihren Bewegungsfluss.

Achten Sie auch auf Ihre Armhaltung: Die Arme pendeln in einem spitzen Dreieck in Laufrichtung locker nach vorn und hinten und beeinflussen in Rhythmus und Frequenz Ihre Schrittfrequenz. Behalten Sie Ihre Arme beim Schwung nach vorn immer innerhalb der jeweiligen Körperhälfte.

# 6 LAUFTIPPS für Anfänger

## V. MUSKULATUR ALS DÄMPFER

Ein entsprechendes Kräftigungstraining der Beinmuskulatur, das ist der sicherste Schutz vor Verletzungen. Wir sprechen hier nicht von Bodybuildern und Skifahrern mit Ihren voluminösen Oberschenkeln. Vielmehr geht es um funktionelles Training ohne Geräte. Denken Sie beispielsweise an einen großen Ausfallschritt als Krafttraining für die Oberschenkelmuskulatur. Wenn Sie die gleiche Übung auf weichem oder unebenem Untergrund durchführen; stabilisieren Sie dabei auch noch das Sprung- und Kniegelenk. Die Rumpfmuskulatur spielt auch eine wichtige Rolle im Laufsport und sollte nicht vernachlässigt werden, denn diese trägt zur Stabilität des Beckens bei und schützt die Wirbelsäule vor Fehlbelastungen.

## VI. LAUFEN OHNE ZU SCHNAUFEN

Am Anfang kommt es nicht auf das Lauftempo an, sondern alleine auf die Bewegung. Hauptsache, Sie kommen nicht außer Atem!

Was das Laufen vom Gehen - selbst bei gleichem Tempo - unterscheidet, ist der größere Energieumsatz. Beim Laufen heben Sie Ihr gesamtes Körpergewicht Schritt für Schritt vom Boden ab und fangen es wieder auf. Beim Gehen wird das Gewicht dagegen immer von einem Bein gestützt.

Ihr ideales Lauftempo haben Sie gefunden, wenn Sie sich problemlos mit Mitläufern unterhalten können - oder könnten, falls Sie alleine laufen. "Problemlos" bedeutet, dass Sie beim Unterhalten während des Laufens nicht zwischen den Worten nach Luft schnappen müssen und nur noch flach atmen.

Ein typischer Anfängerfehler ist das zu schnelle Loslaufen. Gerade die ersten Minuten eines Laufes sollten betont langsam gelaufen werden. Orientieren sie sich, was das Lauftempo betrifft, nicht an anderen Läufern, denen sie begegnen, oder solchen, die Sie überholen. Denn mehr als die Hälfte der Läufer und Läuferinnen läuft zu schnell.



LAUFSCHRITT FÜR LAUFSCHRITT DEM ZIEL ENTGEGEN

Die Literaturliste liegt beim Autor auf.