

## **Merksätze für das Laufen** (nach dem DLV-Ratgeber, März 2009)

**Warum überhaupt laufen?** Laufen stärkt das Immunsystem, fördert das psychische Wohlbefinden, wirkt sich positiv auf die Knochenfestigkeit aus, verbessert die Körperhaltung, dient dem Stressabbau, trainiert den Fettstoffwechsel, verbessert die geistige Fitness, beugt Demenzerkrankungen vor, beugt Gelenkerkrankungen vor.

Gesundes Ausdauertraining sollte **nicht zu intensiv** sein.

Gesundes Ausdauertraining sollte bei einer Herzfrequenz von **120 bis 160** Schlägen pro Minute erfolgen.

Beim gesunden Ausdauertraining kann man sich **unterhalten**.

Effektives Ausdauertraining erfordert einen optimalen Wechsel von Belastung und **Erholung**.

Zu Beginn des Trainings erst den Körper durch eine **Erwärmungsphase** an die Belastung gewöhnen.

Eine vielseitige vollwertige **Ernährung** ist ausreichend.

Gesundes Laufen ist nur bei einer **kräftigen Haltemuskulatur** möglich.

Abnehmen durch Laufen ist ein **längerfristiger Prozess**.

Anfänger sollten mit einem **Wechsel aus Laufen und Gehen** beginnen.

Fasst man die dargestellten Erkenntnisse zusammen, so sind die Basis eines gesunden Lauftrainings ein **regelmäßiges Dehnungs- bzw. Kräftigungstraining** und ein **guter Laufsuh**. Das Training sollte primär im **Herzfrequenzbereich von 120 bis 160** stattfinden, **mindestens zweimal pro Woche** durchgeführt werden und die Laufbewegung sollte **locker und entspannt** sein.