

Wie der Laufeinstieg gelingt

(siehe auch www.laufen.de)

1. Das Training richtig dosieren

Zu Beginn des Trainings bestimmst nur Du, wie oft, wie schnell und wie lange Du läufst. Für Anfänger, die zuvor überhaupt keinen Sport getrieben haben, empfiehlt sich eine Mischung aus Gehen und Laufen. Beschäftige Dich in den ersten Wochen nicht mit Vorgaben zur Herzfrequenz, höre einfach auf Deinen Körper. Wenn das Laufen zu anstrengend wird, dann lege eine Gehpause ein. Läufst Du in der Gruppe, gilt noch immer die alte Grundregel: Laufe nur so schnell und so lange, wie Du Dich noch unterhalten kannst.

Wer es wirklich ernst meint, sollte mindestens drei Mal in der Woche die Laufschuhe schnüren. Aus vielen Gründen wirst Du immer mal wieder ein Training ausfallen lassen, auch deswegen sollten von Beginn an drei Trainingseinheiten auf dem Plan stehen.

2. Gesund bleiben

Laufen ist gut für unser Herz-Kreislauf-System, stärkt Muskeln, Sehnen und Bänder, ist eine Wohltat für unsere Psyche, verschafft einen attraktiven Körper, hilft beim Abnehmen, und, und, und. Damit Du die Vorzüge des Laufens in vollen Zügen genießen kannst, ist eine eingehende (sport)-ärztliche Untersuchung Pflicht. Nur so kannst Du sicherstellen, dass Du den Belastungen auch dauerhaft gewachsen bist. Lege bei Krankheit unbedingt eine Pause ein.

Nach Krankheiten, die mit Fieber einhergingen, musst Du mindestens eine Woche auf ein Training verzichten. Bevor Dein Bewegungsapparat sich den Belastungen angepasst hat, kann es zu ungewollten Begleiterscheinungen wie Knieschmerzen oder Beschwerden an der Achillessehne oder am Schienbein kommen. Nimm diese Signale ernst. Reduziere Dein Training. Wenn die Beschwerden bleiben oder schlimmer werden, solltest Du den Rat eines Arztes einholen.

3. Vielseitig trainieren

Viele Läufer betreiben nur einen Sport: Laufen. Achte aber darauf, dass Du bestimmte Körperpartien nicht völlig vernachlässigst wie Brust-, Bauch- und Rückenmuskeln, sowie die gesamte Schulterpartie. Mit gezielten Übungen kannst Du leicht Abhilfe schaffen. Dazu genügt schon ein Aufwand von wenigen Minuten nach dem Lauftraining – oder ganz unabhängig davon.

4. Flexibel bleiben

Ein kurzes Dehnprogramm gehört genauso zu einem gesunden und effektiven Lauftraining wie leichte Kräftigungsübungen. Nimm Dir von Beginn an nach dem Training ein paar Minuten Zeit. Wichtig sind natürlich die besonders beanspruchten Partien wie Füße, Waden, Oberschenkel, Oberkörper. Dehne Dich immer nur so weit, bis Du ein leichtes Ziehen verspürst. Halte diese Position kurz, gebe wieder etwas nach und versuche beim nächsten Mal, ganz langsam ein Stück weiter zu dehnen.

5. Stilsicher Laufen

Du läufst am Anfang so, wie Du es kannst. Natürlich gibt es in Sachen Lauftechnik einige Ideale, aber daran lässt sich leichter arbeiten, wenn das Laufen etwas leichter fällt. Auch zum Thema Atmung gibt es abenteuerliche Tipps. Atme so, wie Deine Anstrengung es verlangt. Kommst Du außer Atem, reduziere die Belastung oder mache eine Pause. Wenn Du schon längere Strecken laufen kannst, achte darauf, kräftig auszuatmen.

6. Gut erholen

Wer nicht pausiert, kann sich nicht verbessern. Unser Körper braucht Erholungspausen, um die Trainingsreize verarbeiten zu können. In der Trainingslehre spricht man in diesem Zusammenhang vom Prinzip der „Superkompensation“. Wer pausiert, geht nicht nur besser erholt, sondern in der Regel auch motivierter ins nächste Training.