

10 goldene Regeln als Tipp zum Einstieg ins Lauftraining

Lass einen sportmedizinischen Checkup durchführen, wenn Du länger nicht gelaufen bist oder älter als 40 Jahre bist.

Geh am Anfang zehn Minuten flott, um warm zu werden oder mache eine Aufwärmgymnastik. Steigere das Pensum nicht zu schnell und baue Dein Training Schritt für Schritt auf.

Trink vor einem Lauf ausreichend (0,4 bis 0,5 Liter) Mineralwasser oder Apfelschorle. Belaste bis zu zwei Stunden vor dem Training den Magen nicht mit schwerem Essen.

Nachmittags (zwischen 16 und 19 Uhr) ist die ideale Tageszeit, mit dem besten Trainingseffekt. Auch morgens zwischen 8 und 10 Uhr ist eine gute Zeit, um zu laufen. Mittags hingegen ist der Körper in einem Leistungstief. Abends besteht die Gefahr, dass Du nicht einschlafen kannst, denn Laufen macht munter.

Lauf nicht zu schnell. Du solltest Dich dabei ohne Atemnot unterhalten können. Höre auf Deinen Körper. Er meldet sich mit Schmerzen, wenn Du ihn überlastest.

Setze Dich beim Laufen nicht unter Stress und Sorge für eine ausreichende Regeneration – das Training ist nur so gut wie die Erholung. Nur ausreichend Schlaf erzeugt einen guten Trainingseffekt.

Beende Deine Laufrunde nicht mit einem Schlusspurt, sondern mit einem Cool down. Drossle das Tempo, gehe und gib Deinem Kreislauf die

Chance, runterzufahren. Erfahrende Läufer steigern zum Ende einer Trainingseinheit noch mal das Tempo, aber Cooldown bildet immer den Schluss.

Bring Abwechslung ins Training: lauf verschiedene Distanzen, Strecken und zu unterschiedlichen Tageszeiten. Verabrede Dich mit anderen Läufern.

Nur Laufen ist einseitig. Mach zusätzlich Gymnastik, um die Muskulatur zu kräftigen und Dich elastisch zu halten.

Lauf regelmäßig und leg Lauftermine für die Woche fest. Einmal wöchentlich zu laufen, ist besser als nichts. Zweimal stellt bereits einen guten Trainingsreiz dar; drei- bis viermal ist ein optimale Trainingsgrundlage. Setze bei Krankheiten und Verletzungen aus!