

Laufen – aber richtig!

Hilfreiche Tipps für Laufanfänger oder Wiedereinsteiger...

Starten Sie langsam und bewusst mit dem Laufsport. Denn das Herz-Kreislauf-System passt sich schneller an höhere Trainingsintensitäten an als der Bewegungsapparat. Wer Häufigkeit und Dauer zu schnell steigert, riskiert Verletzungen und muss das Training wieder abbrechen.

Gute Laufschuhe

Der optimale Laufschuh ist nicht zu schwer, stützt den Fuss nur so viel wie notwendig und ist atmungsaktiv.

☞ **Tipp:** Da die Füsse tagsüber etwas anschwellen, Schuhe abends kaufen – damit der Schuh dann beim Sport nicht drückt!

Zu viel wollen...

Wer ab sofort täglich Sport treibt, überlastet seine Gelenke, Bänder, Sehnen und Muskeln zu stark. Als optimale Erholungszeit empfehle ich 48-72h. ☞ **Tipp:** Besser die Laufdauer langsam ausdehnen und die Anzahl der Trainingstage beibehalten.

Fussgymnastik

Trainieren Sie Ihre Fussmuskulatur indem Sie häufig Barfuss auf Rasen, Waldweg

oder über Steine gehen und Übungen wie „Bleistift-Heben mit den Zehen“ absolvieren.

Lauf-Geh-Wechselspiel

Um die neu beanspruchte Muskulatur fortlaufend zu entlasten, empfiehlt sich zu Beginn ein Wechselspiel von Laufen und Gehen.

☞ **Anfänger:** 3Min. locker joggen, 3Min. ruhig gehen (5x wiederholen).

☞ **Steigerung:** 5Min. locker joggen, 3Min. ruhig gehen. Nun können die Joggingintervalle auf 6-10 Minuten gesteigert werden. Die Gehpausen bleiben aber bei jeweils 3Min.

Ergänzendes Krafttraining

Kraft- und Stabilisationsübungen (Bsp. einbeiniges Zähneputzen oder Kniebeugen auf instabiler Unterlage) sollten nicht vernachlässigt werden. Denn ein ergänzendes Krafttraining und eine gute Rumpfmuskulatur sind massgebend um Ihre Gelenke während dem Laufen zu stützen.