

Sie sind als Mensch dazu gemacht, in langsamem gleichmäßigem Tempo lange Strecken zurück legen zu können. Daher gehört das Laufen zu den einfachsten zu erlernenden Sportarten die es gibt. Laufen oder auch Walking ist – richtig betrieben – eine sehr dankbare Bewegung: Es stellen sich schnell Erfolge ein und Ihr Körper und Geist profitieren auf vielen Ebenen. Sollten Sie lange kein Sport betrieben haben, beginnen Sie sanft, denn Ihr Körper ist an die neue Belastung nicht gewöhnt. Wie lange haben Sie gebraucht, um „out of shape“ zu kommen? Also erwarten Sie nicht, schon in der 2. Woche einen Marathon laufen zu können. Ausdauer neu zu trainieren braucht Ausdauer. Geben Sie sich und Ihrem Training 2-3 Monate Zeit und Sie werden richtig Spaß daran haben.

Ihr Weg zum Trainingserfolg:

Realistische Ziele, richtiges Training und Regelmäßigkeit!

Sie haben sich nun entschieden, mit Walking oder Laufen zu beginnen!

Beherzigen Sie dazu folgende Punkte:

1. Vor dem Training lassen Sie einen Gesundheitscheck machen. Ab dem 35.sten Lebensjahr bezahlt auch die Krankenkasse eine allgemeinärztliche Untersuchung.
2. Je älter und je mehr Übergewicht Sie haben, desto langsamer sollten Sie beginnen. Walking ist immer ein guter Anfang.
3. Um mit dem Laufen anzufangen, spielt das Alter keine Rolle. Vor allem in späteren Jahren ist Walking sehr sinnvoll.
4. Für das Training gönnen Sie sich **funktionales Schuhwerk** und **atmungsaktive Kleidung**.
5. Sie stellen fest, warum Sie laufen möchten. Eine Motivation, die Sie inspiriert, hilft Ihnen, regelmäßig Laufen zu gehen. Gern unterstütze ich Sie darin, Ihre Motivation zu finden.
6. Trainieren Sie mit einem Plan und führen Sie ein Lauf-Tagebuch! Gern erstelle ich für Sie einen Trainingsplan angepasst an Ihre Ziele und helfe Ihnen sicher bei den ersten Schritten in eine gesunde bewegungsfreudige Zukunft.
7. Wählen Sie eine schöne Laufstrecke aus, um den Blick genießen zu können.
8. Laufen Sie anfangs deutlich langsamer, als Sie es könnten. Sie können auch mit Walking beginnen und mit Joggen abwechseln (siehe Trainingsplan für die ersten 3 Wochen).
9. Machen Sie kleine Schritte, setzen Sie die Ferse immer zuerst auf, halten Sie Ihre Arme locker gebeugt am Körper, lassen Sie die Arme locker mitschwingen, Atmen Sie tief ein und aus und versuchen Sie dabei nur durch die Nase zu atmen. Gern helfe ich Ihnen, die richtige Lauftechnik zu finden.
10. 2 Stunden vor dem Training sollten Sie spätestens Ihre letzte große Mahlzeit gegessen haben.
11. Trinken Sie ausreichend Wasser. (Cola light ist kein geeignetes Getränk.)



12. Möchten Sie einen wirksamen Trainingsreiz haben, laufen oder walken Sie als Einsteiger 2-3 Male pro Woche.
13. Sie sollten das Training in die Hochphase Ihres **Biorhythmus** legen. Morgens zwischen 7-10 Uhr ist für die meisten Menschen eine gute Zeit. Zwischen 16-20 Uhr abends hat der Körper ein weiteres Hoch. In diesem kann Ihr Körper besonders gut die Streßhormone des Tages abbauen. Wann immer für Sie die beste Zeit ist: Laufen Sie am besten immer zur selben Tageszeit. So kann sich der Körper besser auf die neue Aktion einstellen.
14. Jeder Körper ist anders. Sollten Sie bereits nach 10 min Walking oder Laufen k.o. sein, gilt: Hören Sie auf Ihren Körper und brechen Sie das Training ab, wenn Sie sich nicht gut fühlen.
15. Ich empfehle Ihnen am Anfang mit einem persönlichen Trainer, der nur für Sie da ist oder allein zu walken/laufen. Damit Sie sich nicht überlasten, müssen Sie die Muse haben, in sich selbst hinein hören zu können. In einer Gruppe mitzugehen birgt die Gefahr, sich von falschem Ehrgeiz mitreißen zu lassen und sich zu überfordern. Gerade am Anfang kann Überforderung Ihnen die Lust schnell verderben.
16. Ich bin ein Freund von Pulsuhren. Besonders kann ich die **Polar Uhr FT40** empfehlen, wenn Sie gern Gewicht reduzieren möchten. Dies ist eins der neueren Modelle die die **Energiepointer**-Funktion hat. Die Uhr zeigt Ihnen recht genau den Punkt an, bei dem Sie prozentual gesehen am meisten Fett verbrennen. Um Ihren Körper besser kennen zu lernen können Sie sich anfangs an die Daten der Uhr halten. Ich helfe Ihnen hierbei gern weiter.
17. Ausreden gibt es nicht.
18. Bevor Sie losrennen: Machen Sie ein kurzes Aufwärmtraining von 6-7 min. Bringen Sie Ihren Körper durch leichte Gymnastik oder Walking mit extra tiefer Atmung auf Betriebstemperatur. Am Ende des Trainings drosseln Sie wieder das Tempo, um dem Körper die Möglichkeit zu geben, sich wieder zu normalisieren.
19. Ich kann es nicht oft genug erwähnen: Laufen Sie als Anfänger lieber etwas langsamer als Sie es vorhatten. Erfolg haben Sie nicht, indem Sie sich gleich zu Anfang überfordern. Bauen Sie auf 3 Pfeilern auf: Langsam laufen, lange Strecken laufen, langfristig planen. Dann stellt sich automatisch Erfolg ein. Ihre Muskeln, Sehnen, Gelenke, Bänder, Ihr Herz-Kreislaufsystem und der Stoffwechsel müssen zusammen mit dem Lauftraining geschult werden. Das braucht Zeit.
20. Laufen Sie mit **Pulsuhr**. So haben Sie eine zuverlässige Kontrolle über Ihre Herzfrequenz und können Ihren Trainingsreiz optimal bestimmen. Es gibt aber auch eine allgemeine Formel/groben Richtwert für die Berechnung der Trainingsfrequenz: $180 - \text{Lebensalter} (+/- 10)$. Wenn Sie also 35 Jahre und gesund (!) sind, laufen Sie am besten mit einem Puls von 135 - 155 ($180-35= 145 +/-10$). Entscheidend ist aber immer, dass Sie sich beim Laufen wohl fühlen.
21. Lassen Sie 1-2 Tage zwischen den Trainingseinheiten Zeit zum Regenerieren.



22. Essen Sie gesund.

23. Trinken Sie genügend.

24. Möglicherweise können Sie am Anfang keine 2 Minuten am Stück Laufen. Vertrauen Sie einem kontinuierlichen Training. Unter Garantie: Sie werden besser werden.

Dies ist Ihr Equipment:

- **Vernünftige Laufschuhe**
- **Bequeme Laufkleidung**
- **Pulsmesser**
- **Trainingsplan**
- **Laftagebuch**

