

Lauf Tipps für Anfänger

1. Langsam starten

Starten Sie Ihre Joggingrunde stets in ganz langsamem Tempo und joggen Sie erst nach etwa zehn Minuten etwas schneller. Dann haben Sie Ihre Muskulatur bereits warm gelaufen. Jogging-Einsteiger sind gut beraten, wenn sie zunächst eine kurze Weile zügig walken, bevor sie in den Laufschrift fallen.

Wer kalt durchstartet, riskiert Verletzungen, der Bewegungsablauf wird unökonomisch und somit auch die Energiebereitstellung. Die Folge Sie sind schon nach kurzer Zeit erschöpfter als Sie es sich wünschen. Gehen Sie es locker an, damit Sie Spaß am Joggen haben und somit Stress und Frustrationen abbauen.

2. Lockere Dauerläufe

Lockere Dauerläufe, bei denen man im Wohlfühltempo nur so dahintrab und die Landschaft genießt, sollten in einem sinnvollen Lauftraining mindestens 75 Prozent Ihrer kompletten "Laufzeit" ausmachen. Belastende, also schnellere Läufe gehören nur in das Trainingsprogramm von ambitionierten Läufern!

3. Kein Krampf

Joggen ist kein Karate- oder Boxkampf. Viele Läufer verkrampfen im Schulterbereich, weil sie die Hände zur Faust geballt halten und vergessen, die Arme locker zu schwingen. Das lockere Schwingen der Arme beginnt damit, dass die Hände locker und entspannt sind. Halten Sie die Handrücken am besten seitwärts und die Hände leicht geöffnet.

Tipp: Barfuß joggen kräftigt die Füße. Mit kräftigen Füßen ist die gesamte Unterschenkelregion weniger anfällig für Belastungen. Laufen Sie ein- oder zweimal pro Woche vor oder nach Ihrem Lauf zehn Minuten auf gepflegtem Grasboden oder Rasen, aber bitte sehr langsam, denn Sehnen und Muskeln müssen sich erst an die ungewohnte Belastung gewöhnen.

4. Kraftausdauer

Heute gehört Krafttraining zum Routine-Trainingsprogramm von Eliteläufern. Insbesondere die Kräftigung der Muskulatur der Ober- und Unterschenkelrückseite ist sehr wichtig. Auch Freizeitläufer tun gut daran, ihre Rumpfmuskulatur zu stärken, die beim Laufen ja nicht sonderlich beansprucht wird. Die Gewichte beim Krafttraining sollten so gewählt werden, dass 25 bis 40 Wiederholungen pro Serie und zwei bis drei Serien pro Übung möglich sind. Für Ausdauersportler ausreichend sind zwei Krafttrainings pro Woche, problemlos auch zu Hause durchführbar (Liegestützen, Situps, Rückenstreckmuskulatur kräftigen).

5. Berge machen stark

Laufen Sie wenn möglich wenigstens zwei- bis dreimal im Monat in hügeligem oder gar bergigem Gelände. Ihre Beinmuskulatur wird es Ihnen danken, denn sie wird dadurch gekräftigt, und eine kräftige Muskulatur beugt nicht nur Verletzungen vor, sondern hat auch äußerst positive Auswirkungen auf die Laufökonomie. Ganz abgesehen davon, dass ein hügeliges Gelände auch eine tolle Abwechslung für die Psyche bietet. Übrigens: Mit "Bergen" sind keine Dreitausender gemeint, sondern auch der Hügel im Stadtpark, den man immer wieder in variantenreichen Laufschleifen "erklimmt".

6. Manchmal geht's ohne Kontrolle besser

Es gibt nichts daran zu deuteln: Herzfrequenzmesser sind hervorragende Trainingspartner. Aber viele Jogger sind schon zu Sklaven ihres Herzfrequenzmessers geworden. Mehr noch: Sie haben das Gefühl für den eigenen Körper verloren. Bitten Sie doch mal einen Mitläufer aus Ihrer Laufgruppe, der immer mit Herzfrequenzmesser läuft, diesen beiseite zu legen und ein "Wohlfühltempo" anzuschlagen. Er wird völlig verzweifelt schauen. Unser Tipp: mindestens die Hälfte der Jogging-Einheiten ohne Herzfrequenzmesser laufen.

7. So vergeht die Zeit wie im Flug

Verabreden Sie sich zum Laufen mit einem Freund oder Bekannten zum gemeinsamen Jogging. Erstens hat man somit eine Verpflichtung bzw. Verabredung und gibt nicht so schnell einer Stimmung der Bequemlichkeit nach. Zweitens kann man sich während des Joggens unterhalten und registriert oftmals nicht, wie die Zeit vergeht. Zudem ist das Sprechen während des Joggens ein gutes Zeichen, dass man sich im Wohlfühltempo befindet.