

Howto Run – Richtig Laufen

Gerade in der schönen Jahreszeit zieht es uns nach draußen und das Verlangen nach Bewegung an der frischen Luft steigt. Jogging ist dabei für viele eine vermeintlich simple und günstige Option, dem Körper etwas Gutes zu tun und sich in Form zu halten.

Im heutigen Beitrag gehen wir auf die Grundregeln beim Laufen ein und erklären, was Einsteiger beachten müssen und wie Sie gern gemachte Fehler von Hobby-Läufern vermeiden.

Der Einstieg

Es ist nie zu spät und man ist nie zu alt, um mit dem Laufen zu beginnen!

Als Neueinsteiger empfiehlt es sich allerdings, sich vor Beginn des Trainings vom Hausarzt medizinisch durchchecken zu lassen.

Howto Run

Der richtige Laufstil ist essentiell. Dabei kann aber nicht pauschal gesagt werden, wie jeder zu laufen hat.

Vielmehr sollte man aber einige Grundregeln beachten:

- Gerade zu Beginn des Trainings sollte darauf geachtet werden, die Lauf-Geschwindigkeit nicht zu hoch und die Dauer der Belastung nicht zu lang zu wählen. Beginnen Sie mit schnellem Gehen und wechseln Sie nach einigen Minuten in den Laufschrift. 30 bis 40 Minuten Bewegung an maximal 3 Tagen in der Woche sind am Anfang ausreichend. Der Körper soll sich langsam an die neue Belastung gewöhnen können. Erst nach mehreren Laufeinheiten erhöhen Sie Intensität und Streckenlänge.
- Um die Gelenke eher zu schonen, empfiehlt sich zum

Joggen ein weicher Boden. Anstatt die gesamte Runde auf Asphalt zu laufen, sollten Sie Strecken im Wald oder auf Wiesenwegen bevorzugen. Hier macht das Laufen in der Regel auch mehr Spaß!

- Laufanfänger machen oft den Fehler, zu lange Schritte zu machen und müssen dadurch viel mehr Kraft als eigentlich nötig aufwenden. Achten Sie daher darauf, die Schrittlänge Anfangs zu reduzieren und erst nach und nach zu erhöhen.
- Die Füße werden circa eine Fußlänge vor dem Oberkörper aufgesetzt – im Idealfall mit dem ganzen Fuß, wobei Sie sich mit dem Vorderfuß wieder abstoßen.
- Eine aufrechte Haltung spielt beim Laufen eine große Rolle! Halten Sie Ihren Oberkörper daher in Spannung und lassen Sie die Schultern nicht hängen. Die Arme schwingen im rechten Winkel locker, parallel neben dem Körper.
- Schauen Sie geradeaus, nicht nach unten oder auf die Füße! So fällt Ihnen das Atmen leichter und Sie finden eher einen Rhythmus.
- Atmen Sie möglichst gleichmäßig. Eine Faustregel besagt, dass Sie sich im Grundlagentraining während des Laufens noch unterhalten können sollten, ohne dabei in Atemnot zu geraten. Ist die Atmung gepresst und fällt das Reden schwer, laufen Sie zu schnell.

Gehpausen einlegen!

Immer wenn Sie merken, Ihre Körperspannung kann nicht mehr gehalten werden, Sie bekommen Probleme mit der Atmung, gar Seitenstechen oder Krämpfe in den Beinen, sollten Sie eine Gehpause einlegen. Nach einigen Minuten nehmen Sie wieder eine korrekte Haltung ein und fahren mit weit größerem Effekt fort, als sich Meter für Meter zu quälen. Es hat keinen Sinn sich gleich zu überanstrengen. Auch wenn die Motivation groß ist, geben viele oft nach ein paar Einheiten auf und verlieren die Lust am Laufen.

Wenn sich Ihre Ausdauer nach der Zeit verbessert, werden die Pausen automatisch kürzer und weniger.

Tipps gegen Seitenstechen

- Wärmen Sie sich immer ausreichend auf bevor Sie loslaufen.
- Überanstrengen Sie sich nicht und beachten Sie die vorgenannten Grundregeln.
- Kräftigen Sie Ihre Bauch- und Rumpfmuskulatur. Auch Krafttraining ist für Läufer wichtig!
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung und vor allem auf vollständiges Ausatmen. Vermeiden Sie eine flache Bauchatmung.
- Zu enge Kleidung, vor allem am Bauch, begünstigt Seitenstechen. Wählen Sie daher eine passende Größe – nicht zu eng bei Kompressionswäsche.

Mit vollem Bauch läuft's schwer

Etwa 3 Stunden vor dem Laufen sollte man sich den Bauch nicht mehr vollschlagen. Wichtig ist außerdem, dass Sie vor dem Sport genügend Flüssigkeit zuführen und besonders jetzt im Sommer, bei warmen Temperaturen und längeren Distanzen, etwas zu trinken mitnehmen.

Die richtige Ausrüstung

Eine passende Ausrüstung ist beim Laufen unumgänglich! Allem voran natürlich der richtige Laufschuh für Ihre individuellen Bedürfnisse. Lassen Sie sich bei der Auswahl unbedingt in einem Fachgeschäft umfangreich und kompetent beraten.

Dünne Laufsocken helfen dabei, schmerzhafte Blasen an den Füßen zu vermeiden. Gerade neue Schuhe müssen erst einige Kilometer „eingelaufen“ werden.

Setzen Sie auf Funktionskleidung welche den Schweiß vom

Körper abtransportiert, ohne dass Sie schnell auskühlen. Bei der Verwendung von Baumwollbekleidung bleibt die Feuchtigkeit auf der Haut und sie laufen Gefahr sich dadurch eher zu erkälten.

Fazit

Vermeiden Sie beim Laufen falschen Ehrgeiz und gehen Sie es langsam an. Nehmen Sie sich Zeit, die Intensität und die Dauer der Belastung nach und nach zu erhöhen und Ihren Körper nicht gleich zu überfordern. Achten Sie auf Warnsignale wie Muskelbeschwerden, Schmerzen in Gelenken oder an den Sehnen. Beachten Sie die Grundregeln des Laufens und ziehen Sie einen medizinischen Check vor Beginn Ihrer Laufkarriere in Betracht! Anschließend steht Ihnen nichts mehr im Weg und Sie können mit Ihren Joggingeinheiten beginnen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß! ☐