



Im Fokus:

Marc Lindsay

Marc Lindsay lebt als Schriftsteller in Scottsdale, Arizona. Er hat einen Master-Abschluss im Schreiben der Portland State University, ist geprüfter Physiotherapie-Assistent (PTA) und seit über 20 Jahren begeisterter Radsportler und Läufer.

Mit dem Laufen starten | Tipps für Anfänger zum Starten und Dranbleiben

1. Februar 2018

Es ist kein Geheimnis, dass Laufen positive Auswirkungen auf den Stresspegel, das Immunsystem und den allgemeinen Gesundheitszustand hat. Wie aber beginnt man mit dem Laufen? Wir baten den ehemaligen College-Laufsportler und Herausgeber von Büchern für Ausdauersportler Marc Lindsay um Anfängertipps für alle, die ein Lauftraining beginnen möchten.

Mit einem Lauftraining zu beginnen ist nicht leicht, doch die gesundheitlichen Vorteile und die geringen Einstiegskosten machen Laufen zu einer der besten Entscheidungen für einen veränderten Lebensstil, die man treffen kann.

Nutzen Sie die untenstehenden Tipps, und erfahren Sie, wie Sie mit dem Laufen starten und dranbleiben können.

Die richtige Ausrüstung

Einer der besten Aspekte am Laufen ist, dass man im Gegensatz zu anderen Sportarten nicht viel Zubehör dafür braucht. Doch obwohl auf den ersten Blick ein Paar Laufschuhe völlig auszureichen scheint, gibt es doch noch weitere Ausrüstungsgegenstände, die das Workout angenehmer und effektiver gestalten können.

Hier einige Tipps, die Sie vor Beginn Ihres Lauftrainings beherzigen sollten:

Neue Laufschuhe

Egal, ob Sie bereits alte Laufschuhe besitzen oder nicht - wenn Sie ernsthaft mit dem Lauftraining starten möchten, sollten Sie in ein gutes Paar spezieller Laufschuhe investieren. Gehen Sie in ein Laufsport-Fachgeschäft, in dem Sie verschiedene Paare auf dem Laufband testen können, bevor Sie sich für ein Modell entscheiden. Die Mitarbeiter werden Ihnen eventuell auch bestimmte Modelle empfehlen, nachdem Sie sie beim Laufen beobachtet und bestimmt haben, wie Ihr Fuss auf den Boden auftrifft. Der gewählte Schuh sollte ausserdem zu Ihrem allgemeinen Fitnesslevel und Ihren Zielen passen.

Spezielle Laufkleidung

Natürlich können Sie in alten Shorts und einem einfachen T-Shirt laufen. Tatsache ist aber: Je mehr Sie laufen, desto mehr werden Sie feuchtigkeitsabsorbierende Funktionskleidung für den Laufsport zu schätzen wissen. Diese Kleidung ist zudem leicht, hält bei warmem Wetter kühl und trocken und reizt die Haut nicht. Eine Kappe als Sonnenschutz für das Gesicht und ein Sport-BH für Frauen sollten ebenfalls auf Ihrer Liste stehen.

Pulsfrequenzmesser

Während das Training in Pulsfrequenzbereichen eher für fortgeschrittene Läufer oder Könner relevant sein dürfte, kann eine Uhr mit Pulsfrequenzmesser und GPS auch für Anfänger eine sinnvolle Anschaffung sein. Zusätzlich zur Nachverfolgung der Workout-Zeiten und -Laufstrecken kann ein guter Pulsfrequenzmesser auch über die Anzahl der verbrannten Kalorien informieren und Tipps geben, wie viel Zeit man zwischen den Workouts zur Erholung braucht.

Musik

Wer mit dem Laufen beginnt, muss nicht selten viele mentale Hürden überwinden, um seine Laufstrecke zu erhöhen. Musikhören beim Laufen kann beim Entspannen helfen und den Umgang mit den Schwierigkeiten ungewohnter körperlicher Aktivität erleichtern. Ein iPod oder ein anderes kleines, gut tragbares Musikgerät sowie ein Kopfhörer ohne störende Kabel sind dafür zu empfehlen.

Einen Plan erstellen

Ein Plan hilft beim Dranbleiben und beim Vermeiden von Verletzungen, wenn Sie Laufen in Ihre wöchentliche Routine einbauen. Wo, wie oft und wie weit Sie laufen, sollte vorab festgelegt werden - natürlich können Sie dies jederzeit Ihrer jeweiligen Tagessituation anpassen.

Die folgenden Grundprinzipien sind sinnvolle Regeln, die man einhalten sollte, wenn man einen Lauftrainingsplan in das wöchentliche Workout einbaut:

1. Anfangs im Wechsel Gehen und Laufen, auch wenn es leichtfällt

Die Versuchung ist gross, gleich beim ersten Training so lange und weit zu laufen, wie es geht. Das Problem ist aber: Je öfter Sie das tun, desto grösser ist das Risiko von Verletzungen und Muskelkater, die Sie für die nachfolgenden Trainingstage lahmlegen.

Beginnen Sie stattdessen mit einem Gehtraining, das kurze Laufphasen einschliesst. Je nach Fitness sollten Ihre ersten Workouts etwa so aussehen:

- 30 Minuten Training, im Wechsel drei bis vier Minuten Gehen und eine Minute Laufen.
- Steigern Sie in den folgenden Wochen langsam Ihre Gesamttrainingszeit und verkürzen Sie die Gehzeiten.

2. Wochenstrecke langsam steigern, um Verletzungen zu vermeiden

Das wichtigste Ziel eines guten Laufplans sollte es sein, verletzungsfrei zu trainieren. Wenn Sie sich in den ersten Wochen nach Trainingsbeginn verletzen, sinken die Chancen drastisch, dass Sie bei der Stange bleiben. Deshalb sollten Sie es lieber langsam angehen und geduldig sein. Steigern Sie Ihre wöchentliche Laufstrecke in einem Tempo, das ihr Körper gut verkraftet.

Mit etwas Muskelkater ist zu rechnen, doch Sie sollten auf den Körper hören und Ruhetage in Ihre Routine einbauen, damit Ihr Körper Zeit hat sich zu erholen.

Beginnen Sie zunächst mit einem Geh-/Lauftraining an drei Tagen pro Woche mit zwei Ruhetagen und zwei Tagen niederschwelligem Crosstraining (Fahrradergometer, Crosstrainer oder Rudermaschine). Steigern Sie Ihre gesamte Lauf-/Gehstrecke um nicht mehr als zehn Prozent wöchentlich.

3. Auf eine ausgewogene Ernährung achten

Ob Sie nun Gewicht verlieren oder 5000 Meter laufen möchten: Sie sollten auf eine ausgewogene Ernährung achten, um Ihrem Körper die Energie zu liefern, die er für die Nahrungsversorgung bei körperlicher Aktivität benötigt.

Auf diesem Trainingsniveau benötigen Sie auf keinen Fall Sportdrinks oder Energie-Gele, aber ihr Körper braucht viel Obst, Gemüse und magere Proteine, um sich nach dem Training gut zu erholen. Meiden Sie nach Möglichkeit verarbeitete Nahrung, zu viel Zucker und andere Lebensmittel, die den Blutzucker kurzfristig in die Höhe schnellen lassen.

Das Weglassen von Mahlzeiten oder eine unausgewogene Ernährung führen nur dazu, dass Sie sich schlapp fühlen und noch weniger zum Laufen aufrufen können. Hier ein grobes Schema, wie sich die Kalorien bei jeder Mahlzeit ungefähr aufteilen sollten.

- Die Hälfte der Kalorien sollten Gemüse, Obst, Reis und Linsen liefern – auch bekannt als komplexe Kohlehydrate.
- Dreissig Prozent der Kalorien sollten aus gesunden Fetten wie Avocado, Olivenöl und Nüssen stammen.
- Zwanzig Prozent der Kalorien liefern magere Proteinquellen wie Fisch, Huhn und Eiern.
- Achten Sie auf eine reichliche Wasserzufuhr und nehmen Sie ergänzend ein Multivitamin-Präparat in ausgewogener Zusammensetzung ein.

Ziele setzen

Machen wir uns nichts vor – an manchen Tagen fällt es einem schwerer als an anderen, den inneren Schweinehund zu überwinden.

Ein guter Grund für das tägliche Lauftraining hilft, am Ball zu bleiben und solche Motivationstiefs zu überstehen. Ob Sie Pfunde verlieren oder ein lokales Rennen laufen möchten, das Setzen realistischer Ziele kann die tägliche Motivation liefern, die Sie brauchen.

Falls Ihr Ziel Gewichtsverlust ist, kaufen Sie sich eine Waage und dokumentieren Sie, wie viele Kalorien Sie beim Laufen verbrauchen. Auch wenn die Pfunde vielleicht nicht von heute auf morgen schmelzen, werden Sie kleine Fortschritte beobachten. Das hilft dabei die Motivation zu behalten und weiter auf Ihr Ziel hinzuarbeiten.

Falls es Ihr Ziel ist, eine bestimmte Distanz zu laufen, suchen Sie sich Gruppentrainingsangebote oder organisierte Lauftrainings, die Ihnen weiterhelfen. Ob 5000 oder 10000 Meter, Halbmarathon oder Marathon, eine Anmeldung beim kostenlosen Polar Running Program kann Ihnen helfen, den aktuellen Trainingsverlauf zu dokumentieren und diese Daten für einen personalisierten Trainingsplan zu verwenden, der dabei hilft, sich die Zieldistanz zu erarbeiten.

Für diesen Service benötigen Sie ein Konto bei Polar Flow, das sowohl im Internet als auch per App für Android- und iOS-Geräte angelegt werden kann.