

Richtig laufen: 5 Tipps für ein gesundes Lauftraining

Mit den 5 Profi-Tipps unseres Experten Stephan Hensel gestalten Sie Ihr Lauftraining gesund und erfolgreich.

12.05.2017 - von Stephan Hensel

Wenn Sie Ihr Lauftraining erfolgreich gestalten wollen, gehören eine gute Ausrüstung und die richtige Technik unbedingt dazu. Wie Sie diese optimieren und was Sie sonst noch für ein ideales Lauftraining benötigen, erklärt Ihnen unser Experte Stephan Hensel in fünf einfachen Tipps.

Tipp 1: Schuhe und Bekleidung richtig wählen Die Schuhe sind mit der richtigen Lauftechnik das Fundament und der Stützpfiler für sinnvolles Laufen. Für die optimale Kaufentscheidung ist richtige Beratung Grundvoraussetzung – Sie benötigen einen kompetenten Berater, eine Laufanalyse auf dem Laufband und etwas Zeit. Bevor Sie eine Laufschuhberatung in Anspruch nehmen sollten Sie wissen, welche Streckenlängen Sie planen und auf welchem Untergrund Sie vorrangig laufen - Asphalt, Bahn, feste Waldwege oder Crossläufe durch den Wald. Diese Informationen sind entscheidend für den richtigen Schuhkauf.

Neben guten Schuhen sollten Sie beim Laufen atmungsaktive Funktionskleidung tragen. Sie sorgt dafür, dass Feuchtigkeit vom Körper weg geführt wird und genügend Luft an den Körper gelangt, um Verdunstungseffekte optimal nutzen zu können. Passen Sie Ihre Kleidung der Witterung an. Längere Schlechtwetterpausen bringen Ihnen keine Erfolge und erhöhen außerdem das Verletzungsrisiko. Nur regelmäßiges Training bringt Erfolg, darauf sollten Sie sich mit der optimalen Bekleidung einstellen.

Tipp 2: Das Training sinnvoll planen Um Erfolge zu erzielen, müssen Sie regelmäßig trainieren und Ihre Trainingsplanung dem Alltags- und Berufsleben anpassen. So kontinuierlich wie Sie laufen, so abwechslungsreich sollten Sie Ihr Training gestalten. Laufen Sie nicht immer in der gleichen Geschwindigkeit und Dauer, sondern variieren Sie Ihr Training. Sie können sich zum Beispiel einen bestimmten „Wochenrhythmus“ antrainieren, der so aussehen könnte: Sie laufen

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/309>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

drei Einheiten in der Woche, davon laufen Sie zwei in mäßigem Tempo über längere Zeit und eine kürzer, aber intensiver in zügigem Tempo. In einem gemäßigten Tempo über längere Zeit zu laufen, gibt dem Körper die Möglichkeit, die benötigte Energie zu einem größeren Teil aus Fetten zu verstoffwechseln. Während ein kurzes, intensives Training mit „hohen“ Pulsbereichen zwar mehr Energie in kürzerer Zeit verbrennt, kommt diese Energie jedoch eher aus den Speichern der Kohlenhydrate. Daraus folgt, dass das Tempo auch die Belastung für den Körper angibt und der Organismus demzufolge andere Stoffwechsel-Prozesse aktiviert, die damit auch besser werden.

Tipp 3: Die Lauftechnik optimieren Nicht immer oder nur in seltenen Fällen ist die Lauftechnik eines Einsteigers sofort der Gesundheit zuträglich. Daher macht es durchaus Sinn, sich für die Gesunderhaltung des Bewegungsapparates Rat bei Menschen zu holen, die wissen, worauf es ankommt. Als Anfänger können Sie sich in Läden, die Lauf- und Outdoorbekleidung vertreiben, viele Tipps holen: Oder Sie suchen im Internet nach Lauftreffs in Ihrer Nähe. Auch im Fitnessstudio können Sie nach versierten Trainern Ausschau halten und diese gezielt fragen.

Tipp 4: Richtig ernähren Sie sollten niemals mit vollem Magen laufen gehen und Ihre letzte Mahlzeit vor dem Training sollte leicht sein. Wenn Sie Ihr Körperfett reduzieren wollen, sollten Sie in den Mahlzeiten vor und nach dem Training möglichst wenig Kohlenhydrate zu sich nehmen. Denn nicht die Dauer des Trainings entscheidet darüber, ab wann Fett verbrannt wird, sondern die Menge der vor einem Training aufgenommenen Kohlenhydrate. Je mehr Kohlenhydrate Sie aufgenommen haben, desto höher der Blutzuckerspiegel. Durch den erhöhten Zuckergehalt im Blut wird Ihr Körper zwar schnell Energie verbrennen, aber erst ab einem bestimmten Punkt des Blutzuckerspiegels den umständlicheren Weg der Fettverbrennung gehen. Ganz wichtig ist natürlich, dass Sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen. Pro sportlich aktiver Stunde sollten Sie einen Liter trinken.

Tipp 5: Die Muskulatur kräftigen und beweglich halten Der Bewegungsapparat ist die wichtigste Säule für jede Bewegung des täglichen Lebens. Mit steigendem Anspruch an die Bewegung steigt auch der Anspruch an das Zusammenspiel zwischen Sehnen, Bändern, Muskeln und Knochen. Für ein gesundheitsorientiertes Training ist die Koordination und die Belastbarkeit jedes einzelnen Gliedes von entscheidender Bedeutung für den Erfolg einer Aktivität. Besonders die Kraft und Ausdauer der Muskulatur bestimmt die Leistungsfähigkeit. Und die Beweglichkeit von Muskeln, Sehnen und Bändern hat wesentlichen Einfluss auf Ihr Training, denn sie sorgt für bestmögliche Bewegungsabläufe und minimiert das Verletzungsrisiko. Um das Lauftraining optimal zu

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/309>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

gestalten, sollten Sie daher auch Ihre Muskulatur kräftigen.

Tipp der Redaktion:

Wir haben die Tipps für Sie informativ und ansprechend in einem E-Paper zusammengefasst. Hier können Sie es sich kostenfrei herunterladen.