

Laufen für EINSTEIGER



„...ICH gehe laufen“!!!

Dein Lauf-Mindset für einen entspannten Einstieg

1.) Sei geduldig mit dir selbst:

Jeder Schritt, egal wie klein, ist ein Fortschritt. Es ist okay, langsam anzufangen und sich Zeit zu geben. Dein Körper braucht Zeit, um sich an das Laufen zu gewöhnen.

2.) Höre auf deinen Körper:

Achte auf Signale wie Müdigkeit oder Unwohlsein. Es ist wichtig, auf sich selbst zu achten und Pausen einzulegen, wenn du sie brauchst.

3.) Genieße den Moment:

Laufen ist nicht nur Bewegung, sondern auch eine Gelegenheit, den Kopf frei zu bekommen und die Natur zu erleben. Versuche, den Moment zu genießen.

4.) Keine Perfektion, nur Fortschritt:

Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern um dein persönliches Wachstum. Jeder Lauf ist eine Chance, dich selbst besser kennenzulernen und Spaß zu haben.

5.) Entspanne dich und atme tief durch:

Lass den Druck los, schnell Fortschritte machen zu müssen. Atme tief, entspanne deine Schultern und lauf in deinem eigenen Tempo.

„Dieses Mindset soll dir helfen, das Laufen als eine positive Erfahrung zu sehen – frei, entspannt und voller Freude. Ich wünsche dir viel Spaß auf deinem Laufweg!“

Laufen ist sehr gesund!

- **Laufen stärkt das Herz**
Der Herzmuskel wird durch Ausdauersport leistungsfähiger. Er pumpt mehr Blut in den Kreislauf, die Sauerstoff- und Nährstoffaufnahme der Körperzellen steigt. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt.
- **Laufen kräftigt die Muskulatur**
Joggen trainiert Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. Zwei Drittel der Muskulatur werden dabei beansprucht. In der Folge ist die Durchblutung besser, das beugt Verspannungen und Schmerzen vor.
- **Laufen baut Stress ab**
Joggen senkt das Level der Stresshormone Cortisol und Adrenalin im Körper und steigert die Produktion von Glückshormonen. Die Folge: mehr Entspannung und Zufriedenheit. Dieser Effekt wird verstärkt, wenn wir in der Natur joggen.
- **Laufen verbessert die Lungenfunktion**
Beim Joggen atmet man tiefer ein und aus als beim normalen Gehen: Dadurch ist die Sauerstoffversorgung besser. Je öfter trainiert wird, desto langfristiger hält dieser Effekt einer verbesserten Lungenfunktion auch im Alltag an.
- **Laufen stärkt das Immunsystem**
Die verstärkte Sauerstoffzufuhr durchs Joggen führt auch dazu, dass sich mehr Immunzellen im Körper bilden. Mit diesen wehrt der Körper Infekte ab. Zudem bringt Laufen das Lymphsystem in Schwung: Abfall- und Schadstoffe werden besser ausgeschwemmt.

Tipp: Lassen Sie sich gegebenenfalls ärztlich durchchecken

Das Joggen ist eine einfache und zugängliche Sportart, die für Menschen jeden Alters geeignet ist. Dennoch empfiehlt es sich, vor dem Einstieg einen Arzt aufzusuchen, insbesondere bei längerer sportlicher Abstinenz, über 35 Jahren, Übergewicht oder bestehenden chronischen Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Problemen, Asthma oder Diabetes. Eine ärztliche Untersuchung hilft, den Einstieg sicher und individuell abzustimmen.



MOTIVATOREN: Was motiviert mich?

- Ziele setzen
- Alltagsroutinen bilden
- Sportzeug immer griffbereit halten
- Allein oder in einer Gruppe
- Naturerlebnis oder Stadtrunde
- finde deine optimale Tageszeit

**AUSRÜSTUNG:**

- SCHUHE! Mach einen Beratungstermin in einem Fachgeschäft zur Laufbandanalyse. Kauf dir geeignete Schuhe!
- Vielleicht noch bequeme Kleidung?
- Eine Uhr, Kopfbedeckung, Pulsgurt, Spezialsocken, Getränkgürtel, Rucksack, Weste....???
- ...vielleicht später 😊

**STRECKE:**

Such Dir eine schöne & einfache Strecke.

- Flach oder Steigung?
- Beton oder Erde?
- Wald oder Stadt?



8-Wochen-Laufprogramm für Anfänger

Ziele des Programms:

- Sanfter Einstieg ins Laufen
 - Verbesserung der Ausdauer und Lauftechnik
 - Aufbau von Selbstvertrauen beim Laufen
 - Vermeidung von Überlastung und Verletzungen
-

Woche 1-2: Grundlagen schaffen

Woche 1:

- **Dauer:** 3 Tage pro Woche (z.B. Montag, Mittwoch, Freitag)
- **Einheit:** 20 Minuten
- **Plan:**
 - 1 min leichtes Laufen / 1-2 min Gehen, wiederholen
 - Insgesamt ca. 10-15 Minuten Laufen, Rest Gehen
- **Hinweis:** Achte auf eine angenehme Geschwindigkeit, bei der du noch sprechen kannst. (Laufen ohne zu schnaufen)

Woche 2:

- **Dauer:** 3 Tage pro Woche
 - **Einheit:** 20-25 Minuten
 - **Plan:**
 - 2 min Laufen / 1-2 min Gehen, wiederholen
 - Insgesamt ca. 15 Minuten Laufen
-

Woche 3-4: Steigerung der Laufzeit

Woche 3:

- **Dauer:** 3 Tage pro Woche
- **Einheit:** 25 Minuten
- **Plan:**
 - 3 min Laufen / 1-2 min Gehen, wiederholen
 - Ziel: ca. 20 Minuten Laufen

Woche 4:

- **Dauer:** 3 Tage pro Woche
 - **Einheit:** 30 Minuten
 - **Plan:**
 - 4 min Laufen / 1-2 min Gehen, wiederholen
 - Ziel: ca. 25 Minuten Laufen
-

Woche 5-6: Kontinuierliches Laufen**Woche 5:**

- **Dauer:** 3 Tage pro Woche
- **Einheit:** 30 Minuten
- **Plan:**
 - 5 min Laufen / 1-2 min Gehen, wiederholen
 - Ziel: 20-25 Minuten durchgehend laufen, wenn möglich

Woche 6:

- **Dauer:** 3 Tage pro Woche
 - **Einheit:** 35 Minuten
 - **Plan:**
 - 10 Minuten kontinuierlich laufen, dann kurze Gehpausen
 - Ziel: 25-30 Minuten Laufen
-

Woche 7-8: Ausdauer aufbauen**Woche 7:**

- **Dauer:** 3 Tage pro Woche
- **Einheit:** 40 Minuten
- **Plan:**
 - 15 Minuten durchgehend laufen, Rest Gehen nach Bedarf

Woche 8:

- **Dauer:** 3 Tage pro Woche
 - **Einheit:** 45 Minuten
 - **Plan:**
 - 20 Minuten kontinuierlich laufen, dann ggf. noch 10 Minuten
-

Wichtige Tipps:

- **Aufwärmen:** Vor jeder Einheit 5 Minuten leichtes Gehen oder Dehnen
- **Abkühlen:** Nach dem Laufen 5 Minuten lockeres Gehen und Dehnen
- **Haltung:** Aufrechte Haltung, Blick nach vorne, Schultern entspannt
- **Atmung:** Tief und gleichmäßig atmen
- **Ruhetage:** Mindestens ein Tag zwischen den Lauftagen zur Regeneration
- **Motivation:** Kleine Zwischenziele setzen

Was ist Lauf-ABC?

Das Lauf-ABC ist ein koordinatives Lauf- und Sprungtraining, das die Grundlagen der Lauftechnik übt. Es verbessert die Laufökonomie, erhöht die Laufgeschwindigkeit und hilft, Verletzungen vorzubeugen.

Warum ist Lauf-ABC wichtig?Verbesserung der Lauftechnik:

Die Übungen helfen, einen effizienten und wirtschaftlichen Laufstil zu entwickeln.

Verbesserung der Laufökonomie:

Durch gezieltes Training werden die Bewegungsabläufe optimiert, was zu einer höheren Laufgeschwindigkeit und einem geringeren Energieverbrauch führt.

Verletzungsprophylaxe:

Durch die gezielte Stärkung der Laufmuskulatur und die Verbesserung der Beweglichkeit werden Verletzungen vermieden.

Beispiele für Lauf-ABC Übungen:

- | | |
|----------------------|---|
| Sprunggelenksarbeit: | Auf den Zehenspitzen laufen, dabei die Ferse möglichst hoch ziehen. |
| Knieheben: | Die Knie beim Laufen weit nach oben ziehen. |
| Anfersen: | Die Fersen abwechselnd nach hinten zum Gesäß ziehen. |
| Hüpf-Lauf: | Die Knie und Arme abwechselnd weit nach oben ziehen und im Sprung nach vorne bewegen. |
| Rückwärtslaufen: | Auf der Stelle oder im Laufen rückwärts gehen, um die Hüfte und die Beine zu stärken. |
| Skippings: | Die Beine abwechselnd weit nach vorne ziehen und dabei die Knie hochziehen. |
| Überkreuzen: | Seitlich über Kreuz laufen. |
| Side Jumps: | Seitwärts springen, dabei den Körper stabil halten. |

Wichtige Hinweise:

Aufwärmung:

Bevor du mit den Lauf-ABC Übungen beginnst, solltest du dich ausreichend aufwärmen.

Technik: Achte auf eine korrekte Ausführung der Übungen, um Verletzungen zu vermeiden.

Schrittfrequenz: Die Schrittfrequenz sollte während der Übungen hoch sein.

Arme: Die Arme sollten in einer natürlichen Position mitspielen und nicht zu weit nach vorne oder hinten geschwungen werden.

Für alle die Zahlen lieben:

- **Die richtige Pulszone:** - Um deine Belastung zu steuern, ist es hilfreich, deinen Maximalpuls zu kennen. Dieser lässt sich ungefähr mit der Formel: 220 minus dein Alter berechnen. - Für ein moderates Ausdauertraining, das auch für Anfänger geeignet ist, solltest du in der sogenannten "Fettverbrennungszone" trainieren, die bei etwa 60-70% deines Maximalpulses liegt. - Für eine intensivere Ausdauerbelastung kann man bis zu 80-85% des Maximalpulses gehen, aber das sollte nur unter ärztlicher Aufsicht oder bei entsprechender Erfahrung erfolgen.

220-Alter=Maximalpuls

- **Ernährung:** - Vor dem Laufen: leichte Mahlzeiten 1-2 Stunden vorher, z.B. Obst, Joghurt oder Vollkornbrot, um Energie zu haben. - Während längerer Läufe (>30 Minuten): kleine Snacks oder Getränke mit Elektrolyten, um den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen. - Nach dem Laufen: proteinreiche Mahlzeiten zur Muskelregeneration, viel Wasser oder isotonische Getränke. - Vermeide schwere, fett- oder zuckerreiche Speisen direkt vor dem Training, um Magenbeschwerden zu verhindern.
- **Die Schrittfrequenz (Cadence):** - Eine gängige Empfehlung ist eine Schrittfrequenz von etwa 170 bis 180 Schritten pro Minute. - Das bedeutet, du machst relativ kurze, schnelle Schritte, um die Belastung auf Gelenke und Muskeln zu minimieren. - Eine höhere Schrittfrequenz kann helfen, den Aufprall zu verringern und Verletzungen vorzubeugen
- **Die Schrittlänge (Schrittlänge):** - Die Schrittlänge ist die Distanz zwischen dem Fußabdruck des linken und des rechten Fußes bei einem Schritt. - Eine einfache Formel, um die optimale Schrittgröße zu schätzen, lautet: **Schrittlänge = (Körpergröße in cm) × 0,45 bis 0,55** Beispiel: Bei einer Körpergröße von 170 cm liegt die empfohlene Schrittlänge bei etwa 76,5 bis 93,5 cm. - Diese Werte sind Richtwerte; die tatsächliche Schrittgröße sollte bequem sein und keine Schmerzen verursachen.

Das sind natürlich alles nur Vorschläge. Finde deinen Weg!

Mach dein Kopf frei und lauf einfach....