

Häufige Laufanfängerfehler vermeiden

Zu viel wollen...

Mir ist es früher selber so gegangen: Wieder einmal einen guten Vorsatz genommen, die Laufschuhe geschnürt und los. "Schaffe ich diese Strecke in der gleichen Zeit wie vor 4 Monaten?" - Ausgepumpt, enttäuscht, motivationslos unter die Dusche. Sport macht ja nur müde, dabei soll es ja gut für die Gesundheit sein?

Wenn du mit dem Laufen (wieder) anfangen möchtest, dann starte langsam, dafür aber regelmäßig.

Wenn du dich problemlos mit dem Laufpartner, der Laufpartnerin oder mit dir selbst unterhalten kannst, bist du im "grünen" Bereich. Trotzdem ist es manchmal schon hart, wenn man mit seinem Gesundheitspuls den Spazierweg entlang tritt und das Gefühl hat, man bleibt eigentlich stehen - aber irgendwann wird sich das Tempo auch in diesem Pulsbereich erhöhen.

Zu oft wollen...

Wow! Laufen ist schon ein tolles Gefühl! Ich will mehr! Gleich am nächsten Tag wieder raus und gleiche Portion Sauerstoff inhalieren. Nach dem vierten oder fünften Tag bist du wahrscheinlich total ausgepumpt, weil du dir keine Ruhezeit gönnst. Dein Körper braucht eine Pause, um sich an die neuen, ungewohnten Belastungsreize anzupassen. Es ist wichtig, dass du am Anfang mit einem Trainingsplan (Training für Einsteiger) arbeitest. So gönnst du dir die verordneten Ruhetage, welche erst eine Leistungssteigerung ermöglichen (Regeneration). Erholung macht stark!

Zu schnell steigern...

Falls du mit einem Pulsmesser trainierst, wirst du feststellen, dass du nach einigen Wochen bei gleichem Pulsniveau schneller unterwegs sein wirst. Vielleicht bemerkst du, dass du bei gleichem Tempo mit einem tieferen Puls laufen kannst. Das ist der Trainingseffekt - dein Körper, vor allem das Blut-, Herz- und Lungensystem und deine Muskeln können effizienter arbeiten und dem "Verbrennungsprozess" in den Muskeln mehr Sauerstoff zuführen.

Wenn du nun nach einer solchen Anpassung (Superkompensation) einfach schneller läufst, belastest du deinen Stützapparat, welcher viel langsamer auf Reize reagiert, zu stark und es stellen sich Überlastungsschäden oder vielleicht sogar Verletzungen ein. Da bleibt oft nur noch eine längere, zermürende Zwangspause!

Das Training solltest du also nur ganz langsam steigern. Wichtig ist auch, nie die Intensität (Tempo) und die Länge miteinander zu erhöhen. Am besten ist es, zuerst die Anzahl der Laufeinheiten pro Woche, dann die Länge und schließlich die Intensität zu steigern (Trainingssteigerung).

Falscher Ehrgeiz...

Falls du früher mal gelaufen bist: Versuche nicht, gleich am Anfang an deine Bestzeiten aus deiner "Jugend" anzuknüpfen. Dein Körper muss sich zuerst an die neuen (alten?) Erfordernisse anpassen. Und vielleicht ist nach 12 Jahren nicht nur die Zielzeit, sondern "DAS ERLEBNIS LAUFEN" das Wichtigste!

Ungeeignete Laufschuhe...

Wenn du dir vorgenommen hast, regelmäßig zu trainieren, dann musst du dir unbedingt richtige Laufschuhe kaufen. Das machst du am Besten in einem Laufsportgeschäft in deiner Region. Dort erhältst du auch kompetente Beratung (Laufschuhkauf). Wer mit ungeeigneten Laufschuhen läuft, riskiert Überlastungsschäden, Verletzungen und verliert meist die Motivation für diese tolle Freizeitbeschäftigung.

Zu warm angezogen

Viele Läuferinnen und Läufer laufen mit zu warmer Laufbekleidung los. Weil man meist aus der Wohnung kommt und noch kein Gefühl für die Temperaturempfindlichkeit beim Laufen entwickelt hat, ist man für die ersten Minuten an der frischen Luft "richtig" angezogen. Kommt der Körper aber auf die Betriebstemperatur, kann die überschüssige Wärme nicht an die Umgebung abgegeben werden und man schwitzt übermäßig.

Am Rumpf und am Kopf sollte man immer warm haben. Mit Shorts kann man schon bei Temperaturen von um die 10 bis 12 Grad laufen gehen. Hauptsache, der Oberkörper hat warm. Die Beine entwickeln weniger Temperatur. Am meisten Wärme geht über den Kopf verloren. Also Mütze tragen.

Der falsche Zeitpunkt, das falsche Wetter...

Brauchst du Ausreden, um auf dem Sofa zu bleiben? Frag mich einfach ... ich kenne sie alle! Laufen ist reine Organisation, also: aufraffen, Laufpartner suchen, Schuhe anziehen, und los geht's. Es gibt weder schlechtes Wetter noch zählt die Ausrede „Ich habe keine Zeit“!

Nach 30 Minuten an der frischen Luft und ein wenig Anstrengung ist es herrlich frisch geduscht auf dem Sofa einen heißen Tee oder im Sommer auf der Terrasse ein kühles Getränk zu trinken.