

Warum sollte ich laufen oder joggen?

Hast du schon oft daran gedacht, mit dem Laufen anzufangen? Hast du Gründe zusammengetragen, die dafür oder dagegen sprechen? Hier einige Gründe, die für das Laufen als Freizeitsport sprechen.

Laufen ist effizient

Laufen ist eine der effizientesten Methoden, um deinen Körper fit zu halten. Schon nach wenigen lockeren Laufeinheiten wirst du merken, dass sich deine Kondition verbessert, dein Ruhepuls sich senkt und du im Alltag deutlich belastbarer wirst. Schon wenn du an drei Tagen in der Woche lediglich 30 Minuten locker läufst, hat das Training einen positiven Effekt. Zwischen den drei Trainingstagen sollte ein Ruhetag liegen, dann kann sich dein Körper immer wieder vollständig erholen.

Läufer schlafen besser

Läufer erleben den Tag allgemein intensiver und schlafen in der Nacht tiefer. Deshalb sind Läufer meist besser drauf und versprühen eine gute Laune. Zudem stärkt regelmäßiges Ausdauertraining dein Immunsystem!

Läufer tanken Energie

Obwohl beim Training ja viele Kalorien verbrannt werden und du dich unmittelbar danach leicht erschöpft fühlst, wird dich der Energieschub nach der Regenerationsphase (Ermüdungsphase) beflügeln. Deine Vitalkapazität verdoppelt sich!

Laufen fördert die Kreativität

Wenn ich mich nach einem strengen Arbeitstag und ungelösten Problemen die Laufschuhe schnüre und mich in den Abend aufmache, kommen mir immer die besten Ideen. Viele Problemlösungen und gute Ideen entstehen während einer lockeren Laufeinheiten.

Laufen ist einfach

Um eine Runde zu Joggen, brauchst du ein paar gute Laufschuhe und lockere Bekleidung. Dann kann es schon losgehen. Laufen kann jedes Kind und laufen kannst du überall, ob in einer Großstadt, auf dem Land oder in den Ferien. Welche andere Sportart lässt sich mit so kleinem Aufwand realisieren?

Laufen fördert deine Verdauung

Regelmäßiges Laufen regt nicht nur das Kreislaufsystem, sondern auch die Verdauung an. Verstopfungsprobleme kennen Läufer kaum.

Laufen verbrennt viele Kalorien

Während dem Laufen werden deutlich mehr Kalorien umgesetzt als beim Gehen, Fahrradfahren oder Walken. Wenn du bei gleichgroßer Nahrungsaufnahme dreimal die Woche 20 Minuten läufst, wirst du Gewicht verlieren können. Wenn du dein Gewicht halten willst, darfst du mehr Kalorien zu dir nehmen.

Laufen ist Entspannung pur

Wenn du nach einem strengen Tag die Laufschuhe schnürst und auf die Piste gehst, so kannst du deine Seele so richtig baumeln lassen und entspannt durch die Natur joggen. Das Gefühl, nach einem harten Tag entspannt unter der Dusche zu stehen und den Rest des Abends genießen zu können, ist einfach toll und kann süchtig machen...