

Laufen schafft Freu(n)de, entspannt und macht glücklich

„Laufen ohne zu Schnaufen“ so lautet das Motto für Laufeinsteiger des Lauftreffs Merzen.

Wir beginnen mit dem Laufestieg am Mittwoch, den 18. Januar 2012 um 18.30 Uhr. Treffpunkt bei Lisa und Thommy Schluchter an den Dorfteichen (Am Pastorenholz 9).

Über 8 Wochen wollen wir (möglichst) 3 x wöchentlich (mittwochs, freitags und sonntags) langsam mit dem Laufen beginnen und uns Stück für Stück steigern, so dass wir Anfang/Mitte März 30 Minuten – ohne Gehpause – zurücklegen können, ohne zu schnaufen! Für Quer- und Wiedereinsteiger kann das Training natürlich individuell angepasst werden!

**Wir freuen uns auf Dich
Die vom Lauftreff Merzen**

Die meisten Läuferanfänger laufen zu schnell los.

Die Folge: Als Hobbyläufer hat man schnell mehr Stress als Spaß und verliert vielleicht ganz die Lust am Laufen.

Mit Laufen und Gehpausen zum Ziel

Gehpausen senken den Puls und bringen uns neuen Schwung.

"Wie soll ich nur loslegen?", fragen sich viele Anfänger und Läufer, die eine längere Sport-Pause eingelegt haben. Ganz einfach: mit Laufen und Gehen!

Die Gehpause ist ein wichtiger Trainingsbestandteil, den selbst ambitionierte Läufer anwenden. Mit dieser gesunden Variante kommen wir schnell und schonend in Schwung oder finden zu unserer alten Form zurück, ohne uns dabei zu überfordern, denn das könnte die Motivation dämpfen.

Gehpausen haben viele Vorteile

Laufen mit Gehpausen bringt rasch den Effekt, den sich Laufeinsteiger von der Sportart versprechen: Jeder kommt voran und legt eine schöne Strecke zurück, die er sich vor einigen Wochen nicht einmal in seinen kühnsten Träumen zugetraut hätte. Zwar werden dabei keine Unmengen an Endorphinen frei gesetzt, doch das Hochgefühl, seinem Körper etwas Gutes getan zu haben, setzt spätestens unter der anschließenden Dusche genauso ein. Beim Laufen wird viel mehr Energie verbraucht als beim Gehen. Kombinieren wir beides miteinander, so haben wir einen guten Effekt.

Wenn wir konsequent sind, fangen die Pfunde schon nach wenigen Wochen an zu purzeln. Ein weiterer Vorteil: wir steigern unsere Kondition und **wenn wir regelmäßig über Wochen die Laufen-Gehen-Kombi ausüben, werden wir nach 7 – 8 Wochen gemeinsam bald fünf Kilometer am Stück durchlaufen können!**

Wir sollten uns anfangs nicht an Kilometervorgaben orientieren, sondern nur an Minutenvorgaben. Es heißt also nicht: "Heute will ich zwei Kilometer schaffen", sondern "Heute will ich insgesamt zwölf Minuten laufen und dazwischen gehe ich immer wieder ein paar Minuten."

Das wichtigste für Läufer: der Schuh

Wenn wir immer die Möglichkeit hätten, auf Gras oder Sand zu laufen, dann bräuchten wir keine Laufschuhe und liefen barfuß. Alle anderen sollten allerdings viel Wert auf einen guten Laufschuh legen, denn die meisten von uns werden auf eher harten Böden laufen müssen. Bei jedem Schritt müssen Sprunggelenke, Knie, Hüfte und Wirbelsäule etwa das Zweifache unseres Körpergewichts abfangen. Bei schnellen, intensiven Läufen sogar das Dreifache. Diese Belastungen werden im Wesentlichen von der Muskulatur des Unter- und Oberschenkels, der Hüfte und der Wirbelsäule abgefangen.

Ein guter Laufschuh muss dämpfen – stützen – führen!

Die Anforderungen an einen Laufschuh hinsichtlich seiner Qualität haben ihren Preis. In der Regel kosten hochwertige Laufschuhe ab 90 Euro aufwärts. Unsere Gesundheit und der Spaß am Laufen sollte diese Investition wert sein. Lasst euch in jedem Fall in einem Fachgeschäft beraten.

Persönliche Anmerkung: am besten geht ihr zu einem Laufschuhspezialisten, der vor dem Kauf eine Laufbandanalyse macht, z. B. Molitor (Orthopäde), Uli's Läufershop, Active Sportshop (alle OS) oder Indigus, Löningen). Möglichst „altes“ Schuhwerk mitnehmen, so kann der Fachmann erkennen, wie die Schuhe abgelaufen sind.

Wenn die Laufschuhe billig sind, letztlich aber nicht richtig passen, riskiert ihr Verletzungen. Kauft eure Schuhe am späten Nachmittag oder Abend. Die Füße werden im Lauf des Tages etwas länger und breiter.

Sechs Tipps für dauerhaften Spaß am Laufen:

Viele Menschen haben die besten Vorsätze, fangen mit dem Laufen an und hören nach kurzer Zeit wieder auf. Die Gründe, die dafür genannt werden, sind vielfältig. An erster Stelle stehen Einwände wie: „Ich habe keine Zeit, ich schaffe es einfach nicht, regelmäßig zu laufen“ oder „Dafür bin ich eigentlich zu alt“. Vergiss diese unbegründeten Vorbehalte ganz einfach!

Damit du dabei bleibst und dauerhaft Spaß beim Laufen hast, hier sechs Tipps:

1. **Werde egoistisch ...** Wenn du deswegen nicht regelmäßig läufst, weil du keine Zeit hast, solltest du dir überlegen, ob du nicht ständig für ANDERE etwas tust. Gönn dir eine Stunde für sich selbst. Du hast nicht nur eine Verantwortung für Familie und Beruf, sondern auch eine für dich selbst und vor allem deiner Gesundheit gegenüber.
2. **Setz dir ein Ziel ...** willst du abnehmen, den Alltagsstress loswerden oder deinen erhöhten Cholesterinspiegel senken? Einfach etwas für die Gesundheit und das Wohlbefinden tun?
3. **Fang' langsam an ...** Lauf im Wohlfühltempo und dein Gehirn verbindet Laufen mit Wohlfühlen. Wenn das heißt, dass du gehen musst, dann geh. Im Laufe der Zeit nimmt deine Leistungsfähigkeit zu und du kannst auch im Wohlfühltempo laufen.
4. **Such' dir einen Laufpartner ...** Laufen in der Gesellschaft macht mehr Spaß. Spreche mit deinem Laufpartner feste Termine ab. Am besten immer am gleich Tag, zur gleichen Uhrzeit. Der innere Schweinehund, der dich vielleicht vom Laufen abhalten will, hat so keine Chance, da du weißt: ich werde erwartet!!!
5. **Belohn' dich ...** du hast die Hälfte des Einsteigerplanes geschafft? Gönn' dir ein schönes neues Lauf-Outfit!
6. **Kontrolliere deine Fortschritte ...** der beste Gradmesser für alle Ziele, die du mit dem Laufen erreichen willst, ist die verbesserte Ausdauerleistung. Wenn diese sich verbessert, verbessern sich auch alle anderen Faktoren wie Körperfettanteil, Cholesterinspiegel, Blutdruck, Stresspegel oder das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen.