

Lauf Tipps vom Läufer für Läufer

Es gibt immer verschiedene Ansichten welcher Laufstil der beste sei, welches Trainingsprogramm am effektivsten ist oder bei welchem Puls man trainieren sollte usw. usw. .

Im Endeffekt muß jeder Läufer aus den vielen Empfehlungen und Anleitungen die für ihn beste herausfiltern oder um genau zu sein eine eigene Methode entwickeln. Meiner Meinung nach kann man sich viele Enttäuschungen und Mißerfolge ersparen wenn man vorab einige Überlegungen anstellt.



1. Welches Laufziel habe ich eigentlich ?
2. Wieviel Zeit kann bzw. will ich in mein Training investieren?
3. Will ich alleine trainieren (Vorteil zeitliche Unabhängigkeit) oder in einer Gruppe (Vorteil man kann sich leichter "aufraffen")

Den meisten wird es bei Punkt 3 genauso gehen wie mir, man versucht einen Mix aus beiden Möglichkeiten.

In fast allen Regionen gibt es inzwischen auch gut organisierte Lauftreffs die Einsteigern die Möglichkeit bieten in einer Ihrem Leistungsstand entsprechenden Gruppe zu trainieren. Falscher Ehrgeiz ist beim Einstieg völlig fehl am Platz und führt meistens dazu das man sich überfordert und dadurch schnell die Lust am Laufen wieder verliert. Mehr Info's zu den Lauftreffs findet man im Internet unter: www.lauftreff.de . Hier gibts auch Auskunft darüber wo in der Nähe der nächste Lauftreff ist und einen oder mehrere namentlich benannte Ansprechpartner.

Wer sich aus zeitlichen Gründen keinem Lauftreff anschließen kann sollte sich, wenn er beim Laufen Gesellschaft sucht, einen Laufpartner bzw. eine Laufpartnerin suchen. Möglichekeiten hierfür gibt es per Anzeige in Laufmagazinen oder auch im Internet hier auf unserer Seite unter dem Button "Laufpartner gesucht".

Am Anfang steht natürlich erst man das Laufen selbst gleich richtig zu lernen. Der Laufstil hat großen Einfluß auf die Verletzungsanfälligkeit. Besonders gerne vernachlässigt wird auch das Aufwärmen und der "Cooldown". Beides ist aber ebenfalls von großer Bedeutung wenn es darum geht Verletzungen zu vermeiden die den Spaß am Laufen schnell verderben.

Zum Thema Laufstil kann ich jedem nur empfehlen sich von einem Fachmann beraten zu lassen. Ein gutes Fachgeschäft bietet neben der Laufschuhberatung

Lauf Tipps vom Läufer für Läufer

immer auch eine Laufstilberatung an. Wer am Anfang Schwierigkeiten hat einen orthopädisch guten Laufstil umzusetzen sollte sich auch überlegen vielleicht an einem Laufseminar teilzunehmen. Tip für die Region Darmstadt und Aschaffenburg die Internetseiten des "Laufshop Fieber" und "tud-marathon" siehe auch unsere Lauflinksseite.

Welche Ziele man sich beim Laufen setzt entscheidet zumeist auch darüber ob man „dabei“ bleibt. Häufig sind nämlich auch zu hoch gesteckte Ziele welche man dann auch meistens nicht erreicht der Grund warum die Freude am Laufen schnell wieder dahin ist. Also man setze sich erreichbare Ziele denn Erfolg motiviert zum weitermachen und das Laufen eine der gesündesten Sportarten ist kann man nicht bestreiten. Voraussetzung ist natürlich das man den gesundheitlichen Aspekt auch beachtet.



Tipp: Man spare nicht am falschen Ende! Gute Laufschuhe und eine Pulsuhr sollten in jedem Fall zur Grundausstattung gehören.

Für den gesundheitsorientierten Hobbyläufer genügt eine einfache Pulsuhr die jedoch zumindest eine Möglichkeit zur Einstellung der Ober- und Untergrenze des Pulses mit akustischer und optischer Warnung beim Verlassen der Trainingszone haben sollte.

So ausgerüstet steht dem Spaß am Laufen nichts mehr im Wege.