

Joggen ist einfach.

Trotzdem fallen die ersten Schritte schwer. Der Schweinehund nervt, das Wetter ist nicht ideal und auf der Laufstrecke sind so viele „richtige“ Läufer. Ausreden gibt es viele. Hier die zehn wichtigsten Fragen und Antworten.

1. Worauf muss ich achten, wenn ich anfangen zu laufen?

Die erste Devise lautet: Nicht übertreiben. Sie müssen zu Beginn nicht gleich eine Marathonstrecke bewältigen oder die ersten zehn Minuten im Sprint zurücklegen. „Setzen Sie sich ein realistisches Ziel“, rät der Berliner Lauf-Trainer Piet Könnicke von gotorun.de.

Wer seit Jahren nicht gejoggt ist, sollte das Lauftempo dosieren und, falls nötig, auch das Laufen mit einer Gehpause unterbrechen. Und, nein, Pausen sind nicht peinlich! Wichtig: Bestehen ernsthafte Vorerkrankungen z.B. mit dem Herz-Kreislaufsystem, sollten Sie vorher einen Arzt konsultieren.

2. Mit wie viel Minuten soll ich anfangen?

Zunächst einmal: Jede Minute zählt. Selbst wenn Sie sich vornehmen, fünf Minuten vor die Tür zu gehen, haben Sie schon etwas erreicht. Sie werden sehen, dass Sie am Ende doch länger in Bewegung bleiben. Lauf-Trainer Könnicke rät zu einer Übungsdauer von 20 bis 30 Minuten.

„Absolute Neueinsteiger starten mit einer Minute Laufen und zwei Minuten Gehen. Die Laufabschnitte werden nach und nach gesteigert und die Gehpausen reduziert.“ Wem schon beim leichten Traben die Puste ausgeht, kann Wogging, flottes Gehen, betreiben und sich dann langsam steigern.

3. Wie schnell muss ich laufen?

Eine Faustregel lautet: Solange Sie in der Lage sind, mehrere Sätze hintereinander zu sprechen, laufen Sie in ihrem Wohlfühl-Tempo. Ein Grund mehr, nicht alleine zu laufen, sondern einen gleichwertigen Partner mit auf die Laufstrecke zu nehmen.

Wenn Sie kaum eine Unterhaltung zustande bringen und die Wörter nur hecheln, sollten Sie einen Gang runter schalten. Wer zu schnell losläuft, erhält gezwungenermaßen die Quittung, entweder in Form von Muskelkater oder Leistungseinbruch.

4. Muss ich mich aufwärmen und dehnen?

Für Jogger mit geringem Tempo ist das Aufwärmen kein Muss, es erleichtert aber den Einstieg. Der Stoffwechsel und die Durchblutung werden angeregt. „Der Körper ist wie ein Motor. Der sollte auch nicht gleich zu Beginn auf die Höchstdrehzahl gebracht werden“, sagt Lauf-Trainer Piet Könnicke. Vor intensiven Einheiten hingegen ist ein gutes Warmup unverzichtbar.

Was das Dehnen betrifft, scheiden sich die Geister. Generell sind flexible, dehnbare Muskeln weniger verletzungsanfällig. Die Fachzeitschrift Runner's World hält das Dehnen vor dem Training nicht für sinnvoll, andere Experten sind der Meinung, ein leichtes Vordehnen der aufgewärmten Muskulatur helfe. Vertrauen Sie auf Ihr Gefühl. Dehnen Sie eher nach dem Training und achten Sie darauf, dass Sie nie in den Schmerz hineindehnen. Ein leichtes Ziehen ist ausreichend.

5. Welche Ausrüstung brauche ich?

Wie jede Freizeitbeschäftigung ist auch das Laufen komplett durchindustrialisiert. Wer will, kann viele hundert Euro ausgeben. Man muss aber nicht. Das Wichtigste sind, klar, die Laufschuhe. Ob das Sparmodell vom Discounter für 15 Euro oder das Angebermodell für 250 Euro – schneller wird man dadurch nicht.

Dennoch: Wer regelmäßig trainiert, sollte sich vernünftige, auf den eigenen Fuß abgestimmte Laufschuhe kaufen.

Ansonsten sollte man als Anfänger keine Wissenschaft aus dem Anziehen machen. Ein der Witterung und Jahreszeit entsprechendes Outfit aus Hose und Oberteil ist erst einmal völlig ausreichend. Gute Faustregel: Wenn man vor dem Laufen leicht friert, ist man richtig angezogen.

6. Soll ich morgens oder abends laufen?

Genauso wie es Langschläfer und Frühaufsteher gibt, gibt es auch Morgen- und Abendläufer. Das muss jeder ganz individuell für sich entscheiden. Laut Jürgen Zully, einem der führenden Schlafforscher des Landes, ist der ideale Zeitpunkt für sportliche Betätigung der Nachmittag.

Da die meisten aber nachmittags keine Zeit haben, bietet sich der frühe Abend fürs Laufen an. Zwei Stunden vor dem Schlafengehen sollte der moderate Sport aber beendet sein, sonst drohen Einschlafstörungen. Lauf-Trainer Könnicke rät: „Die Freiräume zwischen Arbeits- und Familienrhythmus nutzen. Wer Laufeinheiten in einen vollgestopften

Terminkalender quetscht, macht sich unnötig Stress und erhöht das Verletzungsrisiko.“

7. Was soll ich essen und trinken?

Es gibt keine pauschale Empfehlung, da jedes Verdauungssystem anders auf Nahrung reagiert. „Entsprechend der körperlichen Belastung sollte die Ernährung einen guten Beitrag zur Regeneration und Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit leisten. Fertigprodukte, Fast Food, viel Zucker und Fett passen da nicht rein“, sagt Könnicke.

Für die richtige Trinkmenge hat der menschliche Körper ein prima Warnsignal – es heißt: Durst. Für das wöchentliche Training empfiehlt Könnicke 30 Minuten vor und gleich nach dem Training zu trinken.

8. Wie ermittle ich meinen Puls?

Der Puls ist ein guter Anzeiger für die Belastungsintensität. Und so bestimmen Sie ihn auch ohne Pulsuhr. Halten Sie einen Finger ans Handgelenk (Unterarm-Innenseite) oder an die Halsschlagader (seitlich am Kehlkopf) und messen Sie nach Belastung über eine Dauer von 10 Sekunden die Schläge.

Multiplizieren Sie diese dann mit 6 und Sie erhalten Ihre Herzfrequenz pro Minute. Nach einer Minute wiederholen Sie den Vorgang noch einmal: Ist ihre Frequenz um zehn bis zwölf Schläge gesunken, ist die Regenerationsfähigkeit ganz ordentlich.

9. Schadet es den Gelenken, auf der Straße zu laufen?

Nein, das Laufen auf asphaltierten Straßen ist per se nicht schädlich. Gelenke nähmen Schaden, wenn die umgebende Muskulatur nicht adäquat ausgebildet sei, sagt Könnicke. „Eine gute Stütz-muskulatur und natürlich die Muskulatur der Beine und Füße muss der Belastung entsprechend vorbereitet werden.

Gedämpfte Schuhe reduzieren die Übertragung der Stoßbelastungen auf das Muskel-Skelettsystem.“ Und wie so oft im Leben tut Abwechslung gut: Neben Asphalt sollte man, so oft es geht, befestigte Schotterwege, Waldwege, Kunststoffbahnen in seine Laufstrecken einplanen. Tipp: Nach dem eigentlichen Lauftraining noch zehn Minuten auf weichem Gras laufen – und zwar barfuß. Eine Wohltat für die Füße – und ein tolles Training für die unterforderten Fußmuskeln.

10. Was mache ich bei Schmerzen?

Viele Läufer versuchen den Schmerz „wegzulaufen“ oder ihm zu entfliehen – keine gute Idee. Wer Schmerzen hat, sollte zum Arzt gehen und aufhören zu trainieren. Schmerz ist immer ein Warnsignal und muss ernst genommen werden.

Link zum Original:

<https://www.achim-achilles.de/lauf-tipps/laufen-anfangen/21547-laufen-anfangen-joggen-anfaenger-die-wichtigsten-fragen.html>