



ALLGEMEINE TRAININGS- & GESUNDHEITSHINWEISE ZUM LAUFTRAINING

EMPFEHLUNG ZUM GESUNDHEITSCHECK:

Bitte lasse dich vor deinem Trainingsbeginn ärztlich einmal durchchecken, um sicherzustellen, dass keine gesundheitlichen Einschränkungen und Risiken für dein Lauftraining vorliegen. Hierzu eignen sich z.B. ein Belastungs-EKG bei deinem Hausarzt oder auch eine umfangreichere, sportärztliche Untersuchung.

WARM-UP:

Bringe dein Herz-Kreislauf-System mit einem kurzem Warm-Up-Programm (ca. 5 min) vor deinem Lauftraining in Schwung. Hierzu eignen sich z.B. schnelles Gehen auf der Stelle, Kniebeugen, kleine Sprünge sowie dynamisches Dehnen und Mobilisationsübungen der zu beanspruchenden Muskulatur, Bänder, Sehnen und Gelenke. Viele sinnvolle Übungsbeispiele findest du online, z.B. auf YouTube oder Instagram.

LAUFEN NACH GEFÜHL:

Ganz wichtig: überfordere dich nicht beim Training!
Versuche ein Tempo zu wählen, bei dem du dich auch während des Laufens noch unterhalten kannst und welches du maximal als „angenehm anstrengend“ empfindest. Je nach Tagesform, Temperatur, Untergrund oder anderer Einflüsse kann deine Laufgeschwindigkeit also variieren. Bei auftretenden und anhaltenden Schmerzen während oder nach dem Lauftraining, suche bitte einen Arzt auf!

COOL-DOWN:

Nimm dir nach deinem Lauftraining ca. 5 – 10 min Zeit für Dehn- und Mobilisationsübungen deiner Muskulatur, Sehnen, Bänder und Gelenke. Hierzu eignet sich statisches und dynamisches Dehnen, aber auch Atemübungen oder Balancetraining. Fokussiere dich auf Körperpartien, die du beim Laufen besonders beansprucht hast.

REGENERATION:

Pausen sind genauso wichtig wie das Training an sich, also starte langsam und gemütlich in dein Training & übernehme dich nicht direkt zu Beginn!
Wenn du neben dem Lauftraining weiteren Sport ausübst (Team-Sport, Fitness, Krafttraining etc.) achte darauf, dass du ausreichend Zeit zur Erholung hast. Bei starker Ermüdung ist es ratsam, das Trainingspensum zu reduzieren oder auch einmal eine Trainingseinheit ausfallen zu lassen. Achte darauf, dass du vor und nach dem Training gut mit Flüssigkeit und Nährstoffen versorgt bist. So erholst du dich am besten und beugst auch Überlastungserscheinungen und Verletzungen vor.

Bitte beachte:

Die Trainings- und Gesundheitshinweise sind eine Orientierungshilfe bei Beginn eines Lauftrainings. Sie stellen keine professionelle Trainingsbetreuung dar und/oder ersetzen den fachlichen Rat eines Arztes/einer Ärztin.