

Die 9 besten Tipps für Laufanfänger

1. Achte auf das Tempo

Gerade Laufanfänger neigen dazu, das Training zu schnell anzugehen. Durch zu hohes Tempo kann deine Muskulatur übersäuern und du wirst sehr schnell müde und verlierst an Geschwindigkeit. Wenn du langsam beginnst, dann kannst du länger laufen und damit deine Ausdauer verbessern. Wenn du dich beim Laufen noch unterhalten kannst da ist das Tempo genau richtig. Wenn du eine gute Grundlage hast, dann kannst du auch schnellere Läufe in dein Training einbauen.

2. Nicht zu viel auf einmal

Klar, du bist motiviert und möchtest so schnell wie möglich besser werden. Keine Sorge, das wirst du auch. Allerdings braucht dein Körper manchmal länger als dein Kopf, um sich an die neuen Reize und Belastungen zu gewöhnen. Daher baue genug Regenerationstage (trainingsfrei) in dein Lauftraining ein. Dadurch kann sich der Körper erholen und wird beim nächsten Mal erholter und fitter in das Training gehen.

3. Höre in deinen Körper hinein

Wenn es mal wo zwickt oder zieht, dann kann das ein Zeichen einer Überlastung sein. Du solltest auf deinen Körper hören und die Nachricht richtig deuten. Wenn du dein Training trotz Schmerzen fortführst, dann kann das zu längeren Verletzungspausen führen. Daher, achte auf die Nachrichten deines Körpers und gib ihm was er braucht (z.B. einen Regenerationstag).

4. Ganzheitliches Training

Laufen sollte ganzheitlich betrachtet werden. Neben den Laufeinheiten sollte man auch ein Krafttraining, Koordinationstraining und Lauftechniktraining (**Lauf-ABC**) durchführen, um den Bewegungsapparat und die Muskulatur zu stärken. Das verringert das Verletzungspotential, macht schneller und das Laufen ökonomischer.

5. Abwechslung macht den Unterschied

Gestalte deine Trainingseinheiten unterschiedlich. Immer die gleiche Strecke mit dem gleichen Tempo zu laufen macht wenig Sinn. Laufe auch mal auf einen Berg oder auf einem anderen Untergrund, dann setzt du neue Reize an die sich dein Körper anpassen muss.

6. Ziele setzen

Setze dir Ziele in deinem Training. Egal ob es ein Wettkampf ([Stadtwerke Nightrun am 21.11.2020](#)) ist, oder eine Stunde durchgehend laufen. Ziele sind wichtig um motiviert zu bleiben und in Phasen, wo das Training schwerer fällt, auch durchzuhalten.

7. Regelmäßiges Training

Regelmäßiges Training macht Sinn und nur so kannst du dich verbessern. Es empfiehlt sich mindestens 2-3 Trainingseinheiten pro Woche durchzuführen. Wenn du einmal nicht Laufen kannst, dann ist auch Radfahren, Wandern oder Schwimmen eine sinnvolle Alternative um fit zu bleiben.

8. Kein Lauftraining bei Krankheit

Ein NO-GO ist Laufen bei Krankheit. Schon eine leichte Verkühlung kann gravierende Auswirkungen haben. Auf keinen Fall solltest du bei einer Grippe laufen gehen. Im schlimmsten Fall riskierst du langfristige gesundheitliche Schäden, wie eine **Herzmuskelentzündung**. Im Zweifelsfall lass dich von einem Arzt durchchecken und kläre die Sporttauglichkeit ab. Wenn du krank bist, dann wirst du deine Leistung nicht verbessern, also lieber ein Tag mehr Pause.

9. Die richtige Ausrüstung

Spare nicht bei der Ausrüstung. Das Wichtigste sind die richtigen Laufschuhe. Diese sollten angenehm sein und im Idealfall von einem Experten mittels Laufanalyse angepasst werden. Das falsche Schuhwerk kann unter Umständen langfristige Schäden verursachen.