

Laufen, der Sporteinstiegsklassiker!

Na, seid Ihr gut ins neue Jahr gestartet? Beziehungsweise, seid Ihr überhaupt gestartet, rein sportlich gesehen? Schließlich habe ich in den vorangegangenen Kolumnenbeiträgen schon immer für (artgerechte) Bewegung geworben.

Wie sieht es bisher mit Euren getroffenen Vorsätzen für das aktuell laufende Jahr aus? (Hier möchte ich erwähnt wissen, dass man gute Vorsätze jeden Tag fassen kann und solche nicht an einem bestimmten Datum festmachen sollte).

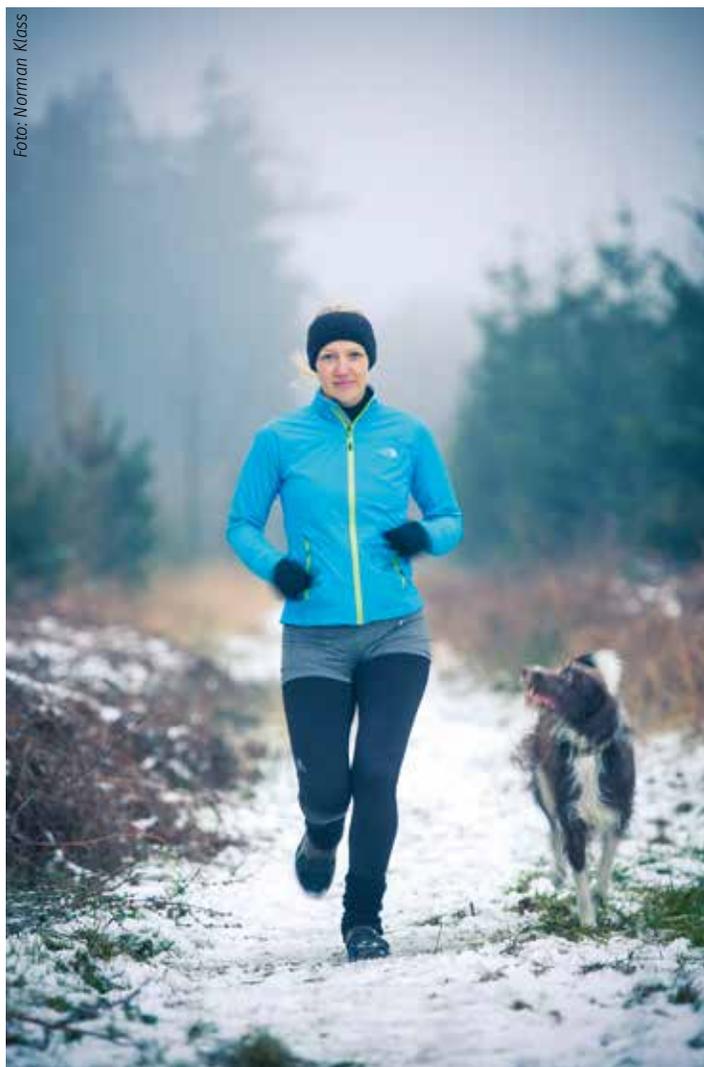
Meistens nimmt man sich zum Jahresbeginn einen Ausdauersport vor, also Laufen, Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen. Der Vollständigkeit halber sei aber auch gesagt, dass man es nicht nur bei Ausdauersportarten allein belassen sollte, denn ein Körper möchte – für optimalen Gesundheitsnutzen – in allen seinen Fähigkeiten beansprucht werden, was auch funktionellen Kraftsport mit einschließt – aber dazu später mehr.

In meinem heutigen Beitrag erzähle ich euch Wissenswertes über den typischen Jahreseinstiegsklassiker, dem Laufen, wobei es da offensichtlich unterschiedliche Auffassungen gibt, wann man vom „Laufen“ spricht. Per Definition handelt es sich um eine Aneinanderreihung von Einbeinständen. Das bedeutet: Mindestens ein Fuß ist in der Luft!

Ein guter Motivationsimpuls für den Sporteinstieg ist, sich kleine, nicht zu schwer erreichbare Ziele zu setzen (beim Beispiel „Laufen“ erst mal 5 Kilometer am Stück, dann eventuell 5 Kilometer in 30 Minuten) – alles natürlich angepasst steigerbar und ganz individuell!

Dafür ist erst einmal gar nicht viel vonnöten: Ein gutes Paar Laufschuhe ist zunächst das Wichtigste! Sie sollten den Einstieg verschönern und haben durchaus ihre Relevanz. Außerdem erhöht eine derartige Investition zugleich die Motivation, auch dranzubleiben.

Als Laufexpertin mit einer umfangreichen Expertise in diesem Bereich weiß ich, dass die Qualität durchaus wichtig ist – es sollte unbedingt ein Markenschuh sein, denn da steckt wirklich Tech-



nologie drin! Auf jeden Fall sollte man zum Kauf in ein Fachgeschäft gehen und sich dort intensiv beraten lassen. Ich habe hier schon viel Merkwürdiges gesehen: Scheinbar ist es irgendwie „trendy“, in abgehalfterten Hallenschuhen (die schon jahrelang seit dem letzten Schulsport noch irgendwo rumflogen) auf Asphalt zu laufen. Das ist gar nicht gesund, denn Hallenschuhe haben ein ganz anderes Konzept, die Materialien sind nach Jahren ausgehärtet und bieten grundsätzlich viel weniger Dämpfung!

Damit Spaß und Freude erhalten bleiben, erhöht auch besondere Funktionslaufkleidung die Motivation! Baumwolle ist hier deutlich von Nachteil. Ich hörte schon oft von Kunden, denen ich zu Funktionskleidung im Zwiebelprinzip verhalf, dass diese durch guten Abtransport des Schweißes nach außen ein deutlich angenehmeres Hautgefühl bietet und für mehr Wohlbefinden während der Anstrengung sorgt. In der dunklen Jahreszeit tragen Reflektoren und Stirnlampen zur besseren Sichtbarkeit und Sicherheit bei, sämtliches Equip-

ment ist selbst in Fachgeschäften oftmals für relativ kleines Geld zu haben.

Die richtige Lauftechnik sollte ebenfalls betrachtet werden (dabei kann ich als Lauftrainerin viele Tipps geben), um lange verletzungsfrei und freudvoll laufen zu können.

Ich möchte erneut darauf hinweisen (wie ich es schon zu Beginn der Bewegungskolumne tat), dass auch hierbei der Urmensch eine eklatante Rolle spielt. Denn bei ihm sollten wir unseren Laufstil abschauen! Was das genau heißt? Mittelfußaufsatz! Wie genau wir diesen lernen und im Schuh umsetzen können? Durch Lauftechnik-, Rumpf- und Dehn- bzw. Beweglichkeitstraining gegen die Verkürzungen, die durch das Vielsitzen entstehen. „Laufen“ besteht leider nicht nur aus dem Laufen an sich, aber damit möchte ich jetzt niemanden ängstigen, sondern vielmehr Begeisterung für ein vielseitiges Gesundheitstraining wecken!

Ist es zudem nicht herrlich, sich draußen zu bewegen (Stressabbau, psychischer Ausgleich, den Kopf freilaufen), die Natur und die Elemente wahrzunehmen und zu genießen? Das Gefühl danach: unbeschreiblich (Endorphinausschüttung) und voller Stolz und Zufriedenheit – daher unbedingt mal ausprobieren!

Was spricht infolgedessen dagegen, größer zu träumen und mehr zu wagen? Zehn Kilometer in einer Stunde, Halbmarathon oder gar Marathon zu laufen, wenn der Körper es erlaubt? Sollte man nicht einmal im Leben einen Marathon gelaufen sein (oder sogar mehr), um genau dieses sagen zu können? Wie herrlich, wie aufregend, wie großartig! Wie besonders!

You gotta like to move!

Motivierende Grüße,
Eure Brinja

www.brinja-weiglein.de
facebook.com/brinja.weiglein
Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer

BRINJA WEIGLEIN