

So starten Sie erfolgreich in die Laufsaison: 5 Tipps für Laufanfänger!

Erfahren Sie, wie Sie erfolgreich in die Laufsaison starten können: Tipps zu Warm-up, Training und Regeneration für effektives Laufen.



Karlsruher Institut für Technologie, Karlsruhe, Deutschland - Die Laufsaison steht vor der Tür und der perfekte Start ist entscheidend! Laufen gilt nicht nur als hervorragendes Mittel zur Fettverbrennung, sondern ist auch eine effektive Strategie gegen Frühjahrsmüdigkeit und Winterblues. Um Verletzungen zu vermeiden und optimale Leistungen zu erzielen, ist das richtige Aufwärmen das A und O. Wie **oe24** berichtet, sollte ein Viertel der Trainingszeit dem Warm-up gewidmet werden – ein einfacher, lockerer Lauf reicht oft aus, um die Muskulatur zu aktivieren und die Gelenke zu mobilisieren.

Für ein effektives Warm-up ist es wichtig, die Intensität des

folgenden Trainings zu berücksichtigen. Wie **runnersworld** erklärt, sollte ein langsames Einlaufen gefolgt von dynamischem Stretching und spezifischen Übungen durchgeführt werden, um den Körper optimal auf die Belastung vorzubereiten. Dies gilt insbesondere für Tempoläufe, bei denen ein umfassendes Warm-up von 20 bis 40 Minuten empfehlenswert ist, um Verletzungen zu vermeiden und Spitzenleistungen zu ermöglichen.

Das richtige Warm-up für jeden Lauf

Je nach Art des Laufs variieren auch die Aufwärm-Richtlinien. Bei langsamen Dauerläufen ist ein einfaches Unterteilen in Gehen und Laufen ausreichend. Für intensivere Einheiten wie Intervalltraining sollten jedoch spezielle Aufwärmprogramme mit gezielten Übungen integriert werden. Vor Wettkämpfen ist es entscheidend, die körperliche und psychische Vorbereitung nicht zu vernachlässigen. Ein gut geplanter Zeitrahmen vor dem Start garantiert, dass der Körper bereit ist für die Herausforderung. Das bedeutet für einen 5-km-Lauf mindestens 20 bis 30 Minuten langsames Laufen und Steigerungen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, um sich nicht nur sportlich, sondern auch geistig auf die kommende Saison einzustellen! Laufen ist mehr als nur Bewegung – es ist ein Lebensgefühl, das durch richtiges Training und Vorbereitung zu noch mehr Erfolg führt. Packen Sie es an – die ersten Schritte sind entscheidend!

Details	
Ort	Karlsruher Institut für Technologie, Karlsruhe, Deutschland
Quellen	• www.oe24.at • www.runnersworld.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at