



Informationen

Lauf Tipps

- **Langsam anfangen:** Beginne mit kürzeren Distanzen und steigere die Laufzeit allmählich, um Verletzungen zu vermeiden.
- **Richtige Schuhe:** Investiere in ein gutes Paar Laufschuhe, die zu deinem Fusstyp passen und ausreichend Dämpfung bieten. Ich empfehle eine mindestens Laufberatung, wenn nicht grad eine Laufbandberatung.
- **Aufwärmen und Dehnen:** Renne nicht sofort los, spaziere erstmal und mache dich warm bevor du mit dem Laufen beginnst, um deine Muskeln vorzubereiten. Ich persönlich dehne immer separat vom Training - ist mir angenehmer.
- **Lauftechnik:** Achte auf eine entspannte Körperhaltung, halte die Schultern locker und achte auf eine gleichmässige Atmung.
- **Regelmässigkeit:** Versuche, regelmässig zu laufen, um Ausdauer aufzubauen. Plane feste Tage in der Woche ein.
- **Hör auf deinen Körper:** Achte auf Schmerzen oder Erschöpfung. Pausen sind wichtig, um Überlastungen zu vermeiden.
- **Motivation:** Setze dir realistische Ziele und belohne dich für erreichte Meilensteine, um motiviert zu bleiben.
- **Variiere deine Strecken:** Wechsle zwischen verschiedenen Routen und Untergründen, um Abwechslung in dein Training zu bringen.
- **Hydratation und Ernährung:** Achte auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr und eine ausgewogene Ernährung, um deine Leistung zu unterstützen.

Ganz viel Spass

