IN DEN FRÜHLING, FERTIG... **LOS!**

Jedes Mal Silvester das gleiche Vorhaben: endlich wird der Anzeige auf der Waage der Kampf angesagt. „Ich gehe Laufen, dieses Jahr aber wirklich!!!" ...
Spätestens nach 6 Wochen lässt der erste Schwung bei den meisten aber wieder nach. Das Laufband im Fitness-Studio ist sterbenslangweilig und der Trainingspartner hat irgendwie immer keine Zeit, außerdem ist es zum Laufen ja auch noch viiiiel zu kalt - Alles Ausreden! Der Sommer ist schneller da, als man denkt. Der Frühling steht quasi vor der Tür - und was gibt es Schöneres, als die Natur beim Laufen so richtig zu genießen und dabei dem Körper etwas Gutes zu tun? Wir haben für Sie ein paar nützliche Tipps zusammen gestellt, die Lust aufs Laufen machen. Also rein in die Schuhe und ab auf die Piste!

Als Erstes: Laufen kann man bei (fast) jedem Wetter. Die heutige Funktionskleidung lässt Nieselregen oder kühlere Temperaturen nicht mehr gelten. Ab einer Außentemperatur von –5° sollte man allerdings keine langen harten Läufe mehr machen, da dann die Atemluft nicht mehr genug erwärmt wird und es tatsächlich zu Gesundheitsschäden führen kann. Aber Minusgrade sind ja erst einmal nicht mehr zu erwarten in den kommenden Monaten.
Am wichtigsten ist es, mit vernünftigen Schuhen zu laufen. Wer hier spart, riskiert Verletzungen. Eine gute Beratung ist gerade bei den ersten Laufschuhen wichtig. Es muss ja nicht das neueste High-end-Top-Produkt mit Super-Schall-Schutz-Dämpfung und Aerofit-Schnitt für mehrere hundert Euro sein. Die Vorjahresmodelle tun es genauso gut und sind meist deutlich preiswerter. Ideal ist eine Laufanalyse, wo dann genau geschaut werden kann, welcher Schuh für Ihren Fuß ideal ist. Es ist erstaunlich, welch einen Unterschied es macht, ob man mit den Alltagssneakern oder richtigen Laufschuhen unterwegs ist!
Viele Laufanfänger machen den Fehler, zu schnell zu viel zu wollen. Es wird losgerannt, man ist schnell erschöpft und die Lunge tut weh. Oft ist das der Grund, warum dann bald wieder das Handtuch geworfen wird. „Laufen ist einfach nichts für mich", hört man dann oft. Passen Sie die Geschwindigkeit so an, dass Sie sich noch unterhalten können, ohne aus der Puste zu kommen. Das kann auch bedeuten, dass Sie erst einmal zügig gehen und kurze Laufstrecken mit einbauen. Messen Sie die Zeitdauer, nicht die Strecke. Also gehen/laufen Sie 20 Minuten am Stück. Sie werden merken, wie schnell sich der Körper an die neue Beanspruchung anpasst und die absolvierte Strecke immer länger wird. Nur ein klein wenig Zeit braucht er, die sollte man ihm gönnen. Und dann kann man auch die Strecke/Dauer steigern.
Ideal ist es, sich feste Trainingstage zu setzen. So hat man wenig Ausrede, weil es gerade nicht passt. Ist kein Trainingspartner zur Hand, hilft auch Musik. Aber möglichst nicht zu schnelle Beats wählen, sonst ist man unbewusst schneller unterwegs, als man eigentlich wollte und schon sitzt man wieder in der oberen Spirale. Oder wie wäre es mit einem Hörbuch? Da vergeht die Zeit wie im Fluge und Sie bestimmen Ihr Tempo selbst. Wenn es Ihnen beim Laufen darum geht, abzunehmen bzw. Fett zu verbrennen: Laufen Sie morgens, direkt nach dem

© Bild: shutterstock.com/ Pressmaster

Aufstehen! 20 Minuten reichen. Da die Kohlehydratspeicher über Nacht geleert wurden, holt sich der Körper die Energie direkt aus den Fettreserven. Aber Achtung! Bitte nicht übertreiben, sonst spielt der Kreislauf nicht mit. Frühstück gibt es dann mit den frischen Vollkorn-Bäckerbrötchen, die Sie unterwegs gleich geholt haben.

Eine andere Variante ist das High-Intensity Intervall Training (kurz HIIT). Hier wird zwischen hoher Belastung und Erholungsphasen gewechselt. Dadurch wird der Stoffwechsel so richtig auf Hochtouren gebracht. Aussehen könnte das Ganze z. B. so: erst mal 5 Minuten locker warm laufen, dann 1 Minute richtig Gas geben und rennen, im Anschluss 2 Minuten wieder locker laufen und Puls und Atmung runterfahren, dann wieder 1 Minute Highspeed, 2 Minuten locker und das Ganze dann im Wechsel für 20 – 30 Minuten.
Für Anfänger kann der Wechsel auch zwischen Lauf- und Geh-Phasen gemacht werden. Wichtig: dokumentieren Sie Ihre Erfolge! Es gibt mittlerweile diverse Lauf-Apps, Puls-Uhren mit GPS usw., die genau dokumentieren, wie und wo man gelaufen ist. Eine schöne Variante ist z. B. auch Jogmap.de . Hier kann man kostenlos Laufstrecken erstellen, seine persönlichen Zeiten, Wetter und Allgemeinbefinden dokumentieren und hat so einen guten Überblick über Fortschritte.
Welche Strecken können wir empfehlen? Für Anfänger ist die Runde um den Glambecker See z. B. sehr schön. Keine Autos, eine überschaubare Strecke und keine schlimmen Steigungen dabei. Eine Runde unten am See hat ca. 1,5 km.
Um den Tiergarten läuft man ca. 3,5 km. Mit etwas Glück kann man hier auch mal die Tiere von der anderen Seite des Zauns betrachten. Idealerweise laufen Sie vom Eingang aus gegen den Uhrzeigersinn um den Park, so haben Sie die vorhandenen Steigungen eher am Anfang, wenn die Kraft noch voll da ist.
Die Runde um den Zierker See ist da schon etwas anspruchsvoller – sie schlägt mit ca. 12 km zu Buche, ist dafür aber auch gerade im Frühjahr sehr schön. Wer mag, kann hier am Trimm-Dich-Pfad beim Wassersport-Verein sogar noch ein paar zusätzliche Übungen einbauen.
Eine ebenfalls beliebte Strecke, die nicht soviel Potential zum Verlaufen, dafür aber ein paar schöne Steigungen und Senken hat, ist der Radweg von der Bundespolizei in Richtung Woldegk. Schafft man hier die Strecke bis Carpin, kann man sich gute 10 km auf die Tanzkarte schreiben.

Die Tage werden immer länger, langsam hört man die ersten Vögel wieder zwitschern. Also schütteln Sie den Winterfrust ab und raus an die frische Luft! IM