

Mit dem Laufen anfangen - so gelingt der Einstieg ganz einfach

Was es zu beachten gilt und wie Sie am besten vorgehen

Ob als guten Neujahrsvorsatz, auf Anraten eines Arztes oder einfach für die eigene Gesundheit - fast jeder dürfte schon einmal versucht haben, mit einem Ausdauersport anzufangen. Allerdings geben viele schon wieder auf, bevor sie richtig begonnen haben. Das kann ganz verschiedene Ursachen haben, die von falschem Training und Überforderung bis zu mangelnder Motivation und fehlendem Spaß reichen.

Oft gibt es einfache Gründe, warum es nicht so klappt, wie Sie es gerne hätten. Glücklicherweise gibt es meistens eine genauso einfache Lösung für diese Probleme. Trotzdem ist natürlich jeder Anfang schwer und es braucht seine Zeit, bis Laufen oder jeder andere Ausdauersport wirklich Spaß machen. Am Ende lohnt sich der Aufwand auf jeden Fall und die regelmäßige Bewegung wird ein wichtiger Teil Ihres Alltags.

In diesem Artikel erfahren Sie, worauf es beim Beginn des Trainings ankommt. Sie lernen, welche Fehler häufig passieren und wie sie vermieden werden können. Zum Schluss bekommen Sie noch konkrete Vorschläge, wie Sie mit Laufen beginnen, ohne sich dabei zu überfordern oder die Lust zu verlieren.

Welche Fehler passieren häufig und wie können sie vermieden werden?

Einige häufige Fehler können das Leben eines angehenden Läufers sehr viel schwerer machen als notwendig. Ein Problem ist, dass häufig zu schnell gelaufen wird. Die Menschen schaffen es nach Wochen des Trainings nicht, 30 Minuten am Stück zu laufen, was häufig an einer zu frühen Überforderung liegt. Wer sich schon nach wenigen Minuten ausgepowert und fertig fühlt, ist vermutlich etwas zu schnell für den aktuellen Trainingszustand unterwegs. Das Problem ist schnell behoben, indem ein langsames Tempo gewählt wird. Es können außerdem besonders am Anfang Gehpausen sinnvoll sein, um den Körper nicht zu überfordern und von Anfang an größere Strecken bewältigen zu können. Ganz nebenbei wird die Ausdauer auch durch das Gehen weiter trainiert, weshalb Sie Gehpausen nicht als

Schwäche, sondern als zusätzliche leichtere Form und Verlängerung des Trainings sehen sollten.

Der zweite häufige Fehler entsteht, wenn Sie nach dem Prinzip "Viel hilft Viel" trainieren. Dieses Prinzip gilt beim Laufen nicht, insbesondere nicht als Einsteiger. Das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur passen sich relativ schnell an die neue Belastung an, allerdings brauchen Bänder, Sehnen und Gelenke deutlich mehr Zeit dafür. Es ist deshalb sehr wichtig, dem Körper genug Ruhephasen zu gönnen. Wer sich nicht daran hält, riskiert unnötige Verletzungen. **"No pain, no gain" gilt also nicht beim Laufen.** Mit Ruhephase ist nicht zwingend nur auf der Couch liegen gemeint. Andere Sportarten, wie Schwimmen oder Radfahren, Dehnen oder auch Krafttraining sind erlaubt, wenn sich die Bewegung gut anfühlt. Bei Schmerzen, anderen Beschwerden oder starker Müdigkeit sollten Sie sich lieber einen komplett freien Tag gönnen und z.B. nur eine Runde spazieren gehen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen.

Dieser Effekt funktioniert auch in die andere Richtung. Besonders zu Beginn des Trainings kann es passieren, dass Ihnen das Training mal keinen Spaß macht. Es ist wichtig, trotzdem dranzubleiben, da sonst alle bis dahin hart erarbeiteten Fortschritte wieder verloren gehen können. Dass Sie zu wenig laufen, äußert sich oft dadurch, dass sich jeder Lauf anfühlt, als wäre es der Erste seit Monaten. Es wird einfach nicht leichter und Sie fühlen sich, als würden Sie jedes Mal von Null starten. Der Trainingseffekt eines Laufs kann bereits nach einigen Tagen verpuffen, es ist also nicht verwunderlich, dass sich bei einem Lauf pro Woche keine Verbesserungen einstellen.

Eine besondere Rolle spielt außerdem die Motivation. Um sich regelmäßig, auch bei widrigen Bedingungen, zum Laufen zu motivieren, ist ein realistisches Ziel entscheidend. Überlegen Sie sich, was Sie in welchem Zeitraum realistisch erreichen können und wollen. Das Ziel kann sich beispielsweise auf das Laufen einer bestimmten Distanz oder Zeit beziehen. Dadurch steigern Sie Ihre Erfolgchancen um ein Vielfaches. Wenn das Ziel erreicht wurde, setzen Sie sich das nächste und steigern sich so immer weiter.

Praxis: Wie genau fange ich an?

Sie haben sich ein Ziel gesetzt, beispielsweise 60 Minuten nach 8 Wochen Training durchlaufen zu können. Wie können Sie jetzt die oben beschriebenen Fehler vermeiden und mit der richtigen Vorgehensweise ins Lauftraining starten?

Zuerst sollten Sie das richtige Tempo finden, in dem Sie über eine längere Zeit laufen können, ohne sich zu stark zu verausgaben. Einen guten Anhaltspunkt haben Sie, wenn Sie sich während des Laufens noch unterhalten können. Sobald Sie keine zusammenhängenden Wörter mehr sagen können, ohne vollkommen aus der Puste zu kommen, sind Sie zu schnell. Das Tempo, in dem Unterhaltung noch möglich ist, kann sich besonders zu Beginn des Laufs extrem langsam anfühlen. Wenn Sie allerdings ein paar Minuten oder Kilometer zurückgelegt haben, sieht das gleich anders aus. Lassen Sie sich deshalb nicht von Ihrem anfänglichen Gefühl dazu verleiten, schneller zu laufen, auch nicht, wenn andere Läufer an Ihnen vorbeiziehen. Jeder dieser anderen Läufer hat auch einmal so angefangen, wie Sie in diesem Moment! Vergleichen Sie sich deshalb nicht mit schnelleren Läufern, sondern sehen Sie es als Motivation, selbst dorthin zu kommen.

Besonders bei den ersten Laufversuchen kann es, je nach aktuellem Fitnesslevel, sinnvoll sein, mit einem Wechsel aus Laufen und Gehen ins Training zu starten. Beginnen Sie beispielsweise mit 3 Minuten (locker!) laufen und anschließend 5 Minuten gehen. Diesen Wechsel wiederholen Sie zwischen 3 und 5 mal. Sie werden bereits nach wenigen Einheiten deutliche Verbesserungen spüren. Dann können Sie beginnen, zuerst die Gehphasen zu kürzen und anschließend die Laufphasen zu verlängern bis Sie am Ende nur noch laufen, ohne Gehpausen zu machen. An einem schlechten Tag können Sie natürlich trotzdem ohne schlechtes Gewissen wieder Gehpausen einbauen.

Wichtig ist außerdem eine grundsätzliche Strukturierung des Trainings, um dem Körper genug Ruhephasen zur Anpassung und Erholung zu geben. Dadurch wird vermieden, dass zu oft oder zu selten gelaufen wird. Ideal sind als Anfänger 3-4 Läufe pro Woche. Wem das zeitlich zu viel ist, sollte versuchen, zumindest auf 2-3 Laufeinheiten in der Woche zu kommen. Zwischen diesen Laufeinheiten sollte idealerweise ein lauf-freier Tag liegen, an dem Sie beispielsweise schwimmen, radfahren, sich dehnen, Kraft- und Stabilisationsübungen machen oder auch einmal wirklich pausieren und regenerieren. Dieser Rhythmus ist allerdings auch nicht in Stein gemeißelt. Passen Sie das Training an Ihren Alltag an, und wenn kurzfristig eine Einheit ausfallen oder verschoben werden muss, ist das noch kein Beinbruch. Wichtig ist, dass Sie konsequent dabei bleiben und versuchen, das Training regelmäßig in Ihren Alltag zu integrieren. Dadurch erreichen Sie relativ schnell ein Fitnesslevel, bei dem Ihnen das Laufen wirklich Freude bereitet.