



## Häufig gestellte Einsteigerfragen zum Laufen

(die meisten Antworten findet ihr auch schon in den bisherigen Dokumenten)

- 1.) Wie finde ich die richtige Geschwindigkeit und Distanz heraus?  
Die bessere Frage wäre eigentlich: ...wie finde ich die **für mich** richtige...., denn das kann nur jeder für sich selbst entscheiden. Es ist das richtig, was hinterher ein gutes Gefühl erzeugt! Wie, wann, wie oft sollte jeder selbst definieren. Hauptsache man tut es!
- 2.) Bringt es denn was, wenn ich zunächst immer nur langsam laufen soll?  
Für echte Laufeinsteiger führt der Weg zum Erfolg nur über den ganz langsamen Beginn. Auch diese Intensität bewirkt schon viele gute Vorgänge im Körper, die oft als Gründe angegeben werden, warum man überhaupt läuft. Der ganze Körper muss sich langsam an diese neue Art der Bewegung mit seinen anderen Belastungen gewöhnen!
- 3.) Wieso nehme ich auch durch regelmäßiges Laufen nicht ab?  
Zu Beginn des Lauftrainings wird der Stoffwechsel angekurbelt, was meist dazu führt, dass man mehr isst! Dies aber mit gutem Gewissen!  
Der positive Effekt der Gewichtsreduzierung setzt erst später ein, wenn der erhöhte Kalorienverbrauch durch Sport dann einhergeht mit gesunder Ernährung.
- 4.) Was sind die größten Gefahren beim Laufen?  
Zu zeitiges, zu schnelles Laufen! Zu viel Ehrgeiz! Unrealistische Ziele!
- 5.) Warum muss ich den unbedingt zu Hause so komische Übungen machen?  
Wenn ich ohne ein gut ausgebildetes Muskelsystem Laufen gehe, fehlen den Gelenken die stabilisierenden Muskeln. Verletzungen sind vorprogrammiert.
- 6.) Warum ist eine gute Lauftechnik so wichtig?  
Für Hobbyläufer führen sicher auch andere Lauftechniken zum Erfolg. Eins gilt Jedoch für alle: Eine gute Lauftechnik dient der Verletzungsvorbeugung!
- 7.) Muss ich denn wirklich bei Sauwetter raus zum Laufen, nur weil es auf dem Plan steht?  
Wir sind keine Profis, sondern wollen Freude am Laufen haben. Also kein schlechtes Gewissen, wenn wir bei Regen oder Glatteis zu Hause bleiben. Es werden noch genug Tage kommen, an denen das Wetter passt!