

Die Liebe zum Laufen – Ein Anfänger-Guide für den Frühling

von: lavera Naturkosmetik am: 8. März 2016 in: Lifestyle mit noch keinem Kommentar



Foto von AF Photo, München

Keine Zeit? Zählt nicht. Laufen geht immer! Keine Strecke? Auch kein Argument. Laufen geht überall! Kein Trainingsplan? Egal. Einfach alles was Spaß macht! Kein Equipment? Auch nicht überzeugend, denn irgendein Paar alte Laufschuhe hat jeder! Also: Ausreden gibt es nicht, nur deinen inneren Schweinehund.

Maïke ist Personaltrainerin und Autorin aus Hamburg. Als Gastautorin gibt sie heute hilfreiche Tipps, wie man als Beginner die Liebe zum Laufen entwickeln kann und das eigene Wohlbefinden damit steigert.

Der ist schnell gezähmt, denn wenn man es richtig anfängt, macht Laufen großen Spaß, verbrennt Kalorien, gibt dir ein tolles Körpergefühl und spendet jede Menge positive Energie. Fast wie eine neue Liebe! Also, rein in die Laufschuhe! Damit sich zwischen dir und dem Laufen allerdings tatsächlich eine Liebe entfacht, solltest du ein paar Grundregeln befolgen:

Feste Zeiten: Verabrede dich oder trage dir deine Laufzeiten in deinen Terminkalender ein. Vielleicht freust du dich sogar schon von Anfang an auf diese „Dates“.

Lass es ruhig angehen: Denn wenn du schon beim ersten Mal alles gibst und deinen Körper überforderst, hat er beim nächsten Mal keine Lust mehr. Also: Streu einfach regelmäßige

Suche

Suche...



lavera auf Instagram



2 Tagen ago

Für die extra Portion Frische nach dem Training sorgt das Lime Sensation Duschgel. Mit vitalisierendem Bio-Eisenkrautextrakt und dem Duft fruchtiger Bio-Limonen belebt müde Geister und sorgt für ein angenehmes Frischegefühl auf der Haut. Und was macht Ihr, um Eure Akkus aufzuladen? The Lime Sensation shower gel gives you an extra dose of freshness after a workout. Vitalising organic verbena extract and the fragrance of fruity organic lemon will invigorate tired minds and create a pleasant feeling of freshness on the skin. What do you do to recharge your batteries? #lavera #beauty #naturkosmetik #natürlich #nature #naturalcosmetics

lavera auf Facebook

Gehpausen ein und verlängere die Strecke, die du am Stück läufst Schritt für Schritt. Bist du ein absoluter Anfänger reichen für den ersten Lauf zwei Minuten-Intervalle vollkommen aus. Denn auch schnelles Gehen ist Bewegung und darum geht es schließlich. Bei mindestens zwei Laufdates pro Woche und möglichst gleichlangen Abständen zwischen diesen, wirst du stauen, wie schnell die Laufintervalle länger und die Pausen verhältnismäßig kürzer werden.

Herzfrequenz? Für den Anfang nicht wichtig. Klar, gibt es Faustregeln, allerdings mit individuellen Abweichungen. Einfacher daher für dich: Solange du entspannt reden kannst, Spaß hast und dich wohl fühlst, ist alles in Ordnung.

Abwechslung motiviert: Variiere Strecke, Zeit und – wenn du schon ein wenig verschwärmt ins Laufen bist – das Tempo. Dabei gilt als Faustregel: Je kürzer desto schneller kannst du Laufen. Je länger, umso lockerer. Mit ein paar Liegestützen, Kniebeugen oder anderen Übungen in den Pausen gibst du deinem Körper neben Abwechslung sogar noch ein ideales Ganzkörpertraining. Lass deiner Phantasie freien Lauf – frei nach dem Motto auch hier: Alles was Spaß macht!

Zu guter Letzt: dein Equipment, die Optik, das Wohlfühlen. Schöne Laufklamotten im Schrank können eine Top-Motivation sein. Denn auch beim Laufen willst du schließlich gut aussehen. Auch da gibt es keine Regel. Zieh für den Anfang einfach das an, worin du dich wohl fühlst und dich gut bewegen kannst. Später kann es Funktionskleidung sein. An die Füße jedoch gehören schon zum ersten Date Laufschuhe. Vorerst genügen die alten im Schrank. Einmal ins Laufen verknallt und regelmäßig sportlich unterwegs gilt allerdings: Ab ins Fachgeschäft samt kompetenter Beratung. Eine Top-Belohnung für den gelungenen Einstieg!

Also, worauf wartest du noch? Ab in eine neue Liebesbeziehung!



Foto von AF Photo, München



Tag Cloud

Beach Beauty Beautyblogger Bio
Blog Blogger DIY Fashion Fashion Week
Food Freie Radikale Freundinnen Gesichtsmaske
Gesund Gesunde Ernährung Green
Fashion Hautalterung Inhaltsstoffe
Kalte Jahreszeit lavera Lifestyle Look
Make-Up Models Nachhaltigkeit
NATRUE Naturkosmetik
Natürlichkeit Natürlich schöne
Haut Pflege Rezepte Rouge Showfloor
Sommer Sommer-Look Strand Styling Tag am See
Tipps Trend Vitamine Weihnachten Wellness
Whats in my bag Wirksamkeit



Beauty, Blog, Food, Gesund, Gesunde Ernährung, Inhaltsstoffe, Jogging, lavera, Lifestyle, Nachhaltigkeit, Naturkosmetik, Natürlich schöne Haut, Natürlichkeit, Pflege, Sommer, Sport, Tipps, Wellbeing

Hinterlasse eine Antwort

Name (Pflichtfeld)

Email (Pflichtfeld)

Webseite

Nachricht (Pflichtfeld)

Senden

◀ VORHERIGER ARTIKEL