

Der wöchentliche Ausdauerblog - Vom Wandern zum Dauerlauf

Während es umfassende Angebote für bereits Aktive und Sportliche, sowie Kinder und Jugendliche gibt, ist es für Neueinsteiger, Übergewichtige und/oder Rückkehrer aus Reha oder Verletzungen eher rar gesät. In diesem Blog möchten wir die Lücke für dich füllen und hoffen dir auf wöchentlicher Basis ein paar wertvolle Tipps vermitteln zu können, wie du es schaffst dich wieder regelmäßig zu bewegen und deine Leistungsfähigkeit in deinem eigenen Tempo sukzessive zu steigern.



Wie der Titel es schon vorwegnimmt, wollen wir dir helfen dich vom Wandern, schnellen Spaziergehen und/oder walken, hin zum lockeren joggen über kurze Strecken bis zum Dauerlauf über längere Strecken weiterzuentwickeln. Dabei werden wir aber auch immer wieder auf anders geartete Trainingsbausteine zurückgreifen, die dir auch

Tipps für den Einstieg:

1. Steige behutsam ein

Häufig ist man gerade im Zuge eines Vorsatzes, sich wieder was Gutes zu tun und als Konsequenz daraus, sich wieder sportlich zu betätigen, übermotiviert. Setze dir zunächst einmal kleine Ziele, achte darauf dass du dich bei dem, was du machst wohlfühlst und bringe dich nicht gleich bei den ersten Einheiten an die Grenze. Du willst deine Leistung entwickeln, das braucht Zeit.

2. Nimm das Tempo raus

Fang erst einmal langsam an wenn du mit deinen ersten Wanderungen startest. Das Tempo steigern kannst du auch noch zu einem späteren Zeitpunkt. Wichtig ist, dass du dich dabei wohlfühlst und deine Gelenke, Muskeln und Bändern die Belastung ohne Anzeichen von Beschwerden mitmachen.

3. Mach es zu deiner Routine

Es ist wichtig, dass du es schaffst deine regelmäßigen Trainingseinheiten nicht als lästige Verpflichtung oder nur ein „Nice to have“ zu betrachten, sondern als festen Bestandteil in deinem Tagesablauf. Wenn du dies von vornherein in deinen Alltag einplanst wie den Gang zu Arbeit oder das Abendbrot, wird es dir auch leichter fallen dran zu bleiben.



4. Haltung bewahren

Versuche von Beginn an eine dynamische und aufrechte Haltung an den Tag zu legen, wenn du deine ersten Wanderungen oder Spaziergänge unternimmst. Damit ist natürlich nicht gemeint, dass du steif wie Brett durch die Landschaft läufst. Aber du solltest auf eine gewisse Grundspannung im Körper achten. Je bewusster du das zu Anfang umsetzt, desto stärker wird es in den folgenden Wochen und Monaten unbewusst von dir umgesetzt und dies ist eine hervorragende Basis für das Joggen und Laufen.

5. Training durch Wiederholung

Damit tatsächlich eine Veränderung spürbar wird, bedarf es natürlich, wie bei allem, was erlernt oder trainiert werden soll, der Wiederholung. Aber auch hier gilt - fang behutsam an! Wenn du es schaffst zu Anfang 2 - 3 mal die Woche zu trainieren und dies beizubehalten, bis du auf einem guten Weg. Je nachdem, wie körperlich fit du zu Anfang bist und wie es sich für dich noch gut anfühlt, sind 30 Minuten bis zu 1 $\frac{1}{2}$ Stunden ein guter Start um deine körperliche Fitness und Ausdauer die nötigen, ersten Impulse zu geben.

Allem Voran steht natürlich eines - den inneren Schweinhund zu überwinden und anzufangen!

In den folgenden Wochen werden wir euch weiter begleiten und hoffen, dass ihr dran bleibt!

Keep on running