

Fitnessdatei 22: Lauftraining für Einsteiger und Wiederbeginner

Lauftraining ist effektiv und wirkungsvoll. Alle Fitnessdateien lassen sich vollständig auf das Laufen anwenden. Lauftraining ist alltagspraktikabel. Laufen ist, außer bei Glätteis oder bei 35 Grad im Schatten jederzeit möglich, fast überall. Vor Beginn Ihres Trainings sollten Sie jedoch eventuelle orthopädische und kardiologische Risiken abklären. Die Fähigkeit zu Laufen geht grundsätzlich, auch durch degenerative Veränderungen, nie ganz verloren. Wenn Ihre Beschwerden durch Bewegung und durch langsames Laufen zurückgehen, sollten Sie die Ursache für Ihre Beschwerden in einem Defizit an Bewegung sehen. Laufen hat in diesem Fall therapeutische Wirksamkeit, weil offensichtlich Bewegungsmangel zu Ihren Beschwerden geführt hatte.

Laufen und Joggen Sie langsam mit Gehpausen. Nutzen Sie ein Zeitlaufprogramm mit festgelegten Pausen. Programme mit Kilometerangaben sind unpraktisch und verleiten zu zu schnellem Lauftraining. Langsames, regelmäßiges Laufen modifiziert körperliche und organische ungesunde Fehlhaltungen und Entwicklungen, und trägt zu Wohlbefinden und Ausgeglichenheit bei. Langsames, aerobes Lauftraining ist geeignet um zielgerichtet an der Entwicklung eines gesunden Körpergefühles zu arbeiten. Sie setzen sich aktiv für Ihre Gesundheit ein. Sie brauchen keine Spezialausrüstung, wie bei komplexeren Sportarten oder bei Sportarten, bei denen Sie auf Öffnungszeiten angewiesen sind. Ihre Trainingsintensität ist niedrig. Grundsätzlich benötigen Sie qualitativ gute und für Sie passende und adäquate Laufschuhe. Lassen Sie sich beraten. Für allgemeine Informationen zum Laufen und zur entsprechenden Ausrüstung können Sie die aktuellen Laufzeitschriften nutzen. Wir empfehlen Ihnen auch gerne für die Region Baden-Baden und Karlsruhe Laufgeschäfte, in denen Sie gut beraten werden. Senden Sie uns eine e-mail an: info@aktiv-training.de

Wenn Sie nicht alleine laufen möchten, suchen Sie sich einen Trainer oder Anleiter. Der Anleiter gibt das Lauftempo vor. Erfahrungsgemäß ist das Lauftempo auch bei Einsteigern oft zu hoch. Der Anleiter fördert und motiviert zu einem aktiven Lebensstil. Durch das Laufprogramm werden Sie in die Lage versetzt werden, weiterhin – nach Beendigung des Programmes – aktiv und selbständig zu laufen.

Wir bieten Laufkurse für Einsteiger und Wiederbeginner – sowohl in Seminarform für Sie und Ihre Firma oder Ihren Verein, wie auch als feststehende Kurse in Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern. Informationen zu unseren Angeboten erhalten Sie unter folgender Anschrift:

JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING®

Mauerbergstraße 110

76534 Baden-Baden

Oder im internet unter:www.aktiv-training.de

Streben Sie immer als übergordnetes Ziel Laufen als „Hilfe zur gesundheitlichen Selbsthilfe“ an. Beginnen Sie mit Ihrem Lauftraining. Werfen Sie nicht die Flinte ins Korn, wenn es mal nicht so klappt. Werfen Sie auch nicht Ihre guten Vorsätze über Bord! Bleiben Sie bei Ihrer Entscheidung, bleiben Sie bei Ihrem Training. Ihre Investition in Laufschuhe und Laufkleidung und einen Kurs lohnen sich. Erarbeiten Sie sich Vitalität und Dynamik. Erlernen Sie Basiswissen über physiologische Zusammenhänge. Sie erleben und spüren Ihren Körper. Sie lernen einfache und effiziente Lauftechniken. Sie üben perfekte Kräftigungsübungen aus. Je mehr und je regelmäßiger Sie trainieren, desto besser werden Sie.

Erinnern Sie sich an Ihre ersten Fahrstunden: Motor abgewürgt und nur auf Nebenstraßen fahrend. Wann muß ich den Blinker setzen? Wann muß ich schalten? Nach drei Stunden ging es auf die Hauptstraßen und nach einiger Zeit auf die Autobahn. Und heute?

Sie überlegen nicht mehr, sie fahren einfach. Autofahren ist ein Teil von Ihnen. So ist es auch mit dem Laufen. Zuerst fühlt es sich holprig an und unbequem. Sie trainieren weiter, trotz ungewohnter Gefühle. Sie gewöhnen sich dabei mehr und mehr an Ihr Training. Es wird ein Teil von Ihnen.

Fitnessdatei 22: Jogging statt Mobbing!