

## > ACHTE DARAUF!

### Allgemeine Trainings- & Gesundheitshinweise zum Lauftraining

**EMPFEHLUNG ZUM GESUNDHEITSCHECK:** Bitte lasse dich vor dem Beginn deines Lauftrainings ärztlich durchchecken, um sicherzustellen, dass keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Risiken vorliegen. Hierzu eignet sich beispielsweise ein Belastungs-EKG bei deinem Hausarzt oder eine umfangreichere sportärztliche Untersuchung.

**WARM-UP:** Bringe dein Herz-Kreislauf-System mit einem kurzen Warm-Up-Programm (ca. 5 Minuten) in Schwung, bevor du mit dem Lauftraining beginnst. Hierzu eignen sich beispielsweise schnelles Gehen auf der Stelle, Kniebeugen, kleine Sprünge sowie dynamisches Dehnen und Mobilisationsübungen für die beanspruchte Muskulatur, Bänder, Sehnen und Gelenke. Viele sinnvolle Übungsbeispiele findest du online, z.B. auf YouTube oder Instagram.

**LAUFEN NACH GEFÜHL:** Ganz wichtig: Überfordere dich nicht beim Training! Wähle ein Tempo, bei dem du dich auch während des Laufens noch unterhalten kannst und das du maximal als „angenehm anstrengend“ empfindest. Je nach Tagesform, Temperatur, Untergrund oder anderen Einflüssen kann deine Laufgeschwindigkeit variieren. Bei auftretenden und anhaltenden Schmerzen während oder nach dem Lauftraining suche bitte einen Arzt auf.

**COOL-DOWN:** Nimm dir nach deinem Lauftraining ca. 5 – 10 Minuten Zeit für Dehn- und Mobilisationsübungen der Muskulatur, Sehnen, Bänder und Gelenke. Hierzu eignen sich statisches und dynamisches Dehnen, aber auch Atemübungen oder Balancetraining. Fokussiere dich auf die Körperpartien, die du beim Laufen besonders beansprucht hast.

**REGENERATION:** Pausen sind genauso wichtig wie das Training selbst. Starte langsam und gemütlich in dein Training und übernehme dich nicht direkt zu Beginn! Wenn du neben dem Lauftraining weiteren Sport ausübst (z.B. Teamsport, Fitness, Krafttraining), achte darauf, dass du ausreichend Zeit zur Erholung hast. Bei starker Ermüdung ist es ratsam, das Trainingspensum zu reduzieren oder auch einmal eine Trainingseinheit ausfallen zu lassen. Achte darauf, dass du vor und nach dem Training gut mit Flüssigkeit und Nährstoffen versorgt bist. So erholst du dich am besten und beugst Überlastungserscheinungen und Verletzungen vor.

Bitte beachte: Die Trainings- und Gesundheitshinweise sind eine Orientierungshilfe beim Beginn eines Lauftrainings. Sie stellen keine professionelle Trainingsbetreuung dar und ersetzen nicht den fachlichen Rat eines Arztes oder einer Ärztin.