

# Abnehmen durch Laufen

1. Übergewichtige Personen beginnen am besten in den ersten Wochen mit raschem Spazierengehen, eventuell 40 bis 60 Minuten oder länger. Wer nicht übergewichtig ist, fängt am besten mit der Kombination Gehen-Laufen-Gehen an.
2. Man sollte sein eigenes Lauftempo finden, bei dem es einem gut geht. Anfänger machen oft den Fehler, dass sie zu schnell laufen. Egal, ob man langsam oder schnell läuft, auf jeden Fall wird beim Laufen Fett verbrannt.
3. Das Trainingspensum sollte nur langsam erhöht werden. Große Steigerungen beim Umfang und beim Tempo können zu einem anhaltenden Erschöpfungszustand führen. Deshalb unbedingt Ruhetage und Regenerationszeiten ins Training einbauen. Keine Angst: An einem trainingsfreien Tag nimmt man nicht zu!
4. Regelmäßiges Training ist wichtig! Dauerhaft Pfunde verlieren kann man nur, wenn man regelmäßig läuft. Abnehmen durch Laufen gelingt nicht in einer Woche, aber nach vier Wochen kann man schon den ersten kleinen Erfolg feiern.
5. Auch nach dem Laufen werden vom Körper noch Kalorien verbrannt. Dies ist der so genannte „Nachbrenneffekt“. Wenn Sie es schaffen, über einen Zeitraum von 40 bis 60 Minuten zu laufen und auch noch mit abwechselndem Tempo, dann ist dieser Effekt besonders stark.
6. Jeder Läufer und jede Läuferin hat eine besonders favorisierte Trainingsstrecke. Empfehlenswert ist jedoch, auf verschiedenen Strecken zu laufen bzw. Varianten in die Trainingsstrecke einzubauen. Abwechslung erhöht die Freude am Laufen und das wiederum steigert die Ausdauer ungemein.
7. Wer möchte, kann das Laufen mit anderen Sportarten kombinieren, z.B. Radfahren, Schwimmen, Inline-Skaten. Das verhindert Langeweile und erhöht den Kalorienverbrauch. Auch Kräftigungsübungen sind eine gute Ergänzung.
8. Egal, welche Motivation Sie zum Laufen haben, ob Sie abnehmen wollen, die Gemeinschaft suchen oder Bestzeiten anstreben, eines sollten Sie nie vergessen: Die Schuhe müssen gut sein! Billigangebote vom Discountmarkt scheinen attraktiv, besser ist es jedoch, im Laufshop einzukaufen. Ein Test auf dem Laufband wird durchgeführt, Sie werden fachmännisch beraten und erhalten schließlich den optimalen Schuh für Ihre Füße.
9. Wer mit Hilfe des Laufens abnehmen will, muss auch die Ernährung kontrollieren, denn wenn man mehr Kalorien aufnimmt als man verbrennt, nimmt man nicht ab. Achten Sie auf vollwertige, kohlenhydratreiche Kost.