

Lauf in den Frühling

Der Frühling steht vor der Tür. Viele wollen nach dem langen Winter jetzt wieder etwas für die Ausdauer und die Figur tun. Doch aller Anfang ist schwer. Allerdings gibt es unzählige Möglichkeiten, der Motivation zum Laufen wieder auf die Sprünge zu helfen.

1. Nicht alleine laufen

Laufen macht zu zweit oder in einer Gruppe am meisten Spaß. Mit Gesprächspartnern vergeht die Zeit wie im Flug. Laufpartner sind nicht nur Unterhaltungspartner, sondern oft auch die besten Informanten für Trainingsideen und Erfahrungen. Wechseln Sie ab zwischen Sololäufen und Gemeinschaftsläufen.

2. Strecken auswählen

Je attraktiver die Laufstrecke, desto leichter fällt das Laufen. Der eine versteht unter einer attraktiven Laufrunde die Runde, auf der er besonders viele Menschen trifft und etwas zu sehen bekommt, andere ziehen eher Strecken vor, die landschaftlich reizvoll sind. Die ideale Laufstrecke ist in der Regel die, die am meisten Abwechslung bietet, denn da ziehen die Laufminuten wie im Flug vorbei.

3. Laufen mit Musik

Musik hebt die Stimmung, auch beim Laufen. Warum nehmen Sie nicht ab und zu ein bisschen Musik mit, wenn Sie alleine Ihre Laufrunden drehen? Mit einem Mini-CD-Player oder einem MP3-Player haben Sie nichts in der Hand herumzutragen.

4. Tageszeit wechseln

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, zu ungewöhnlichen Tageszeiten die Laufschuhe zu schnüren? Fröhlich morgens zum Beispiel, wenn die Sonne aufgeht, die Natur erwacht, die Vögel zwitschern. Vor allem an heißen Tagen ist dies die optimale Variante, weil Sie dadurch auch der Hitze aus dem Weg gehen, die auch abends oft noch lange anhält. Sie werden überrascht sein, wie unterschiedlich die Lauferlebnisse sind und wie viel spannender Ihre Laufrunde zur ungewöhnlichen Trainingszeit sein kann.

5. Ohne Stoppuhr laufen

Eine Uhr erlaubt die exakte Definition des Laufumfangs und - auf abgemessenen Strecken - des Lauftempo. Aber - Hand aufs Herz - ist die Bestimmung der Streckenlänge und des Tempo wirklich immer so wichtig? Die exakte Messung jedes Lauftrainings kann im Gegenteil sogar sehr störend sein. Sie nimmt dem Lauftraining jegliche Spontaneität. Nach Vorgaben zu laufen ist in der Vorbereitung auf ein spezielles Ziel (z.B. eine Bestzeit oder der erste Marathonlauf) hilfreich, aber nur ambitionierten Läufern zu empfehlen. Fazit: Die Uhr als Maßstab für die Leistung ist ein Druckmittel, dem sich Fitness- und Freizeitläufer nicht aussetzen sollten.

6. Zurück laufen

Lassen Sie sich doch einmal von Ihrem Ehepartner, einem Nachbarn oder einem Freund auf dessen Fahrt zum Einkaufen, zum Arzt oder zur Arbeitsstelle ein Stück weit mitnehmen und laufen Sie dann nach Hause zurück. Dabei hilft natürlich ein bisschen Planung, vor allem, was die Strecke angeht.

7. Zur oder von der Arbeit laufen

Sind Sie schon einmal von Ihrer Arbeitsstelle nach Hause gelaufen? Hier gibt es, je nach Streckenlänge, Improvisationsmöglichkeiten. Ein Arbeitskollege nimmt Sie ein Stück weit mit und Sie laufen den Rest der Strecke nach Hause usw. Und wer das Glück hat, am Arbeitsplatz eine Dusche vorzufinden, kann auch morgens zur Arbeit laufen und ist bald schon der Liebling vom Chef, weil er so kreativ ist, wenn die anderen noch dösen.

8. Belohnung aussetzen

Stellen Sie eine Liste der Dinge zusammen, mit denen Sie sich so richtig verwöhnen könnten (z.B. ein gutes Abendessen im Restaurant, ein Wochenendurlaub). Setzen Sie sich Ziele, Ihre Leistungsfähigkeit, Wettkampferfolge, das Gewicht betreffend, nach deren Erreichen Sie sich einen dieser Wünsche erfüllen dürfen.