

Tools **Running – Tipps & Tricks**

Mache nicht die typischen Anfängerfehler. Sonst macht das Laufen nur halb so viel Spaß.

<u>Darauf solltest du achten</u>	
Das ist falsch ↓	Das ist richtig ↓
Mangelndes Aufwärmen	Einen Kaltstart vermeiden – ebenso wie beim Auto
Zu schnell laufen	Ruhiger Dauerlauf ist die Basis eines guten Ausdauersportlers
Pensum zu schnell	Mit Geduld aufbauen – step by step
Unrealistische Ziele setzen	Nicht mit dem Kopf durch die Wand, wenn die Beine (noch) nicht wollen oder können
Zu unregelmäßig laufen	Regelmäßig trainieren Trainingstagebuch führen
Mit schlechten oder alten Schuhen laufen	Schuhe sind wichtigster Teil der Ausrüstung
Ungeduldiger Trainingsaufbau	Trainingsprinzip: Erst den Keller dann das Dach
Mangelnde Regeneration	Das Training ist nur so gut wie die Erholung
Die Körpersignale missachten	Höre auf deine Körpersignale und achte auf den Puls
Immer auf derselben Strecke im gleichen Trott trainieren	Abwechslung! Monotonie führt zur Stagnation
Starken Muskelkater ignorieren	Sie haben zu hart trainiert, mal ruhiger angehen lassen
Keine Gymnastik, kein Ausgleichssport	Nur Laufen ist zu einseitig, zusätzlich Kräftigungsübungen und Dehnungsübungen in das Training integrieren
Bei Verletzungen/ Fieber (Infekte) weiter trainieren	Körpersignale beachten, Training reduzieren/aussetzen