Egal ob Einsteiger, Gelegenheitstraber, Wettkampfsportler oder Marathonläufer – Ausdauersportarten wie das klassische loggen und sogar lange Spaziergänge helfen dabei, auf gesunde Weise Gewicht zu verlieren und aktiv zu bleiben.

as viel zitierte "Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft" des Jahrhundertläufers und ehemaligen Olympiasiegers Emil Zatopek ist legendär. Leider ist der Mensch heutzutage selten so spielerisch leicht unterwegs wie ein Goldfisch oder eine Taube. Vergessen wird allerdings oft, dass Lauftraining beziehungsweise generell Ausdauersport nicht nur gut für den Körper, sondern auch für die Seele ist. Neben einer Stärkung des Herz-



Das Material der Sportbekleidung sollte Schweiß gut abtransportieren können.

Kreislauf-Systems lassen sich mit Joggen auch einige Kilos verlieren.

### Sich richtig motivieren

Die größte Herausbeim forderung Lauftraining ist das Durchhaltevermögen, weil die Motivation nach ein paar Tagen oder Wochen oftmals nachlässt. Um das zu vermeiden, gilt gemeinsames Training mit anderen als Erfolgsmodell. Wenn man sich mit Freunden, die ein ähnliches Tempo und gleiche Distanzen laufen, zum Joggen trifft, ist die Versuchung zu schwänzen nicht so hoch. Zusätzlich steigert Musik mit einer Frequenz von 120 bis 140 bpm (beats per minute) die Motivation, denn mit schönen Klängen im Hintergund sind

gewisse Belastungen und

"Qualen" leichter auszuhalten.

Beim Schuhkauf sollte man sich unbedingt beraten lassen.

> Sowohl in der Playlist als auch bei der Wahl der Strecke sollte auf eine gewisse Bandbreite geachtet werden. Der Mensch langweilt

sich schnell, und so wird empfohlen, Distanz, Umgebung und auch Untergrund zu variieren.

#### Optimales Laufwerk

Der richtige Schuh ist das A und O für den Läufer, denn erst mit dem passenden Modell kann das Training auch zum Erfolg werden. Grundsätzlich gilt, dass die meisten Laufschuhe nach spätestens 600 km schlapp machen. Mehrere Paare im Schrank zu haben, lohnt sich aber nicht nur aus diesem Grund. Durch

eine abwechselnde Benutzung kann sich das Dämpfungsmaterial der Treter zwischen den Einheiten wieder "erholen". Wegen der eigenen Dämpfung menschlichen Fußes braucht man für ein natürliches Abrollverhalten bei nicht allzu starker Fehlstellung nur eine flache Unterstützung hinten und eine gleichmäßig verteilte im vorderen Bereich des Fußes. Trotz aller neuer Technologien bleibt klassische das Schnürsystem nach wie vor das bestbewehrte, weil es den Fuß im Schuh ideal fixiert. Durch die sogenannte Zickzack-

schnürung

können zusätzlich sogar Zehenschmerzen reduziert werden.

#### Fett verbrennen

Einsteiger, die sich durch das Laufen einen regen Gewichtsverlust versprechen, sollten sich zu Beginn nicht überanstrengen. Das Herz-Kreislauf-System passt sich neuen Herausforderungen zwar relativ schnell an, andere Körpersysteme brauchen jedoch länger.



Anfänglich sollte dementsprechend auf ein niedriges Tempo geachtet werden, bei dem flüssiges Sprechen unangestrengt möglich ist. Generell kann man beim Laufen nach längerem Durchhaltevermögen zusätzlich eine Verbesserung der Ausdauer, das Sinken der Pulsfrequenz und als Nebeneffekt einen Gewichtsverlust verzeichnen. Wer ab und an eine längere Gehpause einlegt, muss sich

dafür nicht schä-

men - im Gegen-

teil. Die Erholungspausen zählen trotz alledem zur Zeit auf den Beinen und stärken die Muskulatur. Sie sind für die Pulsberuhigung und Muskelerholung sogar wichtig und lassen den Läufer in Ruhe durchatmen. Um hier jedoch ebenfalls Abwechslung ins Training zu bringen, sollten von Zeit zu Zeit verschiedene In-

tensitäten und Einheiten integriert werden, wie beispielsweise das "Trailrunning". Hierbei rennt man für einen Mo-

ment in kur-

zen Schritten

und mit stärkerem Einsatz der Arme bergauf, was besonders an den Fettpolstern zehrt. Oft vergessen wird der Nachbrenneffekt, der bis zu 48 Stunden nach dem vollbrachten Training anhalten kann. Hier verbrennt der Körper wie von Zauberhand weitere Kalorien im Nachgang.

#### Die richtige **Ernährung**

Ein intensiveres Training fordert auch einen gut durchdachten Ernährungsplan. Bei mangelhaften Essgewohnheiten in Verbindung mit regelmäßigem Ausdauertraining sind Leistungsabfall, verschlechterte Regenerationsfähigkeit und ein anfälliges Immunsystem programmiert. Da der Körper bei Ausdauersportaten viel Energie verbraucht, ist er auf eine hohe Zufuhr von Kohlenhydraten angewiesen. Hierbei sollten aber nur "gute Kohlenhydrate" zu sich genommen werden, wie sie beispielsweise in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten enthalten sind.

#### Der beste Zeitpunkt

Fettstoffwechsel.

Den Frühaufstehern kommt zu Gute, dass Laufen auf nüchternen Magen mehr Koffein beschleunigt den Fett verbrennt. Da der Kohlenhydratspeicher von der

> Nacht noch leer ist, lernt der Körper, sich an freien Fettsäuren zu bedienen. Immer beliebter wird auch das Laufen in der werktäglichen Mittagspause, das vor allem Leuten, die den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen, eine willkommene Abwechslung bietet. Schon ein Spaziergang pro Tag hat langfristig eine positive Wirkung. Da allerdings jeder Mensch andere Vorlieben hat, muss man seine individuelle "Idealzeit" selbst herausfinden, um schlussendlich in Topform durchstarten zu können.



# Beine zeigen

## Mit Trockenbürsten-Massagen zur glatten Sommerhaut



O Die Bürste wirkt wie ein Peeling und entfernt abgestorbene Zellen.

Zusätzlich fördert sie die Durchblutung, wodurch die Beine, Arme und Co. glatter wirken.

b in Bikini, luftigem Kleid oder Shorts: Wer Zweimal wöchentlich an warmen Tagen gerne sollte man sanft mit dem Haut zeigt, möchte meist Produkt über den Körper auch, dass diese glatt und Richtung Herz streichen, ebenmäßig erscheint. Mit um einen gesunden Lymphder Trockenbürsten-Massafluss zu fördern. ge gelingt das im Handum-

> © Empfohlen werden Bürsten mit Naturborsten Kunstfasern reizen die Haut

drehen - bei regelmäßiger

Anwendung ergibt sich so-

gar ein Langzeiteffekt.



**Informationen** in Ihrer **Apotheke** 

www.frio.eu 0800-1817450

### Die FRÍO Tasche hält Ihr Insulin kühl, selbst bei hohen Außentemperaturen!

- Ohne Strom, Batterien oder Kühlelemente
- Erfordert nur Wasser zur Aktivierung
- Wiederverwendbar
- Sorgenfrei reisen Leicht und preiswert
- Verschiedene Größen und Farben

