



Lauftraining für Anfänger: 8 Einsteiger-Tipps

Du bist Anfänger und willst endlich das Lauftraining für dich entdecken? Dann lies dir unsere acht Tipps durch, die dir den Einstieg erleichtern:

1. Lege einen Slow-Start hin

Viele Laufanfänger machen den Fehler, dass sie ihrem Körper in puncto Distanz und Tempo zu viel zumuten. Lege lieber einen Slow-Start hin: Beginne mit drei lockeren Läufen pro Woche in deinem Wohlfühltempo. Selbst 10 Minuten bringen dich voran.

Wer volle Pulle durchstartet, riskiert langfristig Gelenkschäden. Zudem ist es vollkommen unnötig, seinen Körper ständig zu Höchstleistungen zu pushen. Beim Joggen erzielst du schon mit geringem Einsatz große Erfolge.

2. Halte die ersten 10 Minuten durch

Die ersten zehn Minuten sind immer strapaziös, oftmals sogar demotivierend. Die gute Nachricht: Es ist völlig normal, dass sich unser Körper während der ersten Meter wehrt – selbst bei routinierten Joggern.

Wenn du losläufst, befindest du dich noch im Ruhezustand, das heißt, dass auch deine Muskeln noch gar nicht richtig bereit sind. Dein Körper muss erst auf „Betriebstemperatur“ kommen und das aufkommende Sauerstoffdefizit auf natürlich Weise ausgleichen. Bleib dran!

3. Steigere dich langsam

Bevor du schneller läufst, verlängere zunächst die Distanz, so dass du jeden Monat 5 Minuten länger läufst. Als optimales Verhältnis von Aufwand und Wirkung empfehlen Sportwissenschaftler als erstes Etappenziel für Laufanfänger drei Einheiten à 40 Minuten pro Woche. So schaffst du schon bald 10 Kilometer am Stück.

4. Finde den richtigen Laufschuh

Die Basis für ein erfolgreiches Training, das auch noch Spaß macht, ist natürlich ein passendes, bequemes und funktionales Outfit. Das Wichtigste dabei sind die Laufschuhe. Lass dich am besten in einem Fachgeschäft beraten.

5. Suche dir Gleichgesinnte

Umfragen zeigen, dass eine Verabredung mit einem Freund der beste Garant ist, das Lauftraining nicht zu schwänzen. Aber versuche einen Partner zu finden, der ein ähnliches Tempo und Distanzen läuft wie du. Oder suche dir einen Lauftreff. Die bringen nicht nur Spaß, sondern oft auch schnellen Erfolg.

Plane zudem feste Lauftage ein – und nimm diese Termine genauso ernst wie Dates mit Freunden. Wenn die Zeit knapp ist, suche dir morgens oder abends Zeitinseln.

6. Benutze eine Pulsuhr

Eine [Pulsuhr](#) oder ein [Fitnesstracker](#) können dir helfen, mit der richtigen Belastung und im optimalen Intensitätsbereich zu trainieren. Gerade Einsteiger, die wenig Körpergefühl haben, können so lernen, wie sich gewisse Pulsbereiche anfühlen.

7. Probiere eine Lauf-App aus

Für viele ist es motivierend, sein Training zu dokumentieren und die Fortschritte zu überprüfen. Verschiedene Apps wie Runtastic, Nike+, Adidas Train & Run, Endomondo oder Strava haben bereits eine große Social Community.

Fast alle Apps bieten neben dem Tracking von Strecke, Distanz und Geschwindigkeit auch Trainingstipps oder -pläne.

8. Laufe mal eine andere Strecke

Wer immer die gleiche Strecke läuft, wird sich irgendwann langweilen und die Motivation verlieren. Daher solltest du früh damit anfangen, Abwechslung in deinen Trainingsalltag zu bringen. Optimal sind mehrere Strecken zur Auswahl.

Auch das Setting bzw. der Untergrund sind wichtig: Mal im Wald, mal am Fluss, mal durch die Stadt – unterschiedliche Umgebungen machen Lust auf Laufen!