



JOGGEN FÜR ANFÄNGER

„Einfach clever laufen“



JUMP-
START

JOGGEN LERNEN

DIE 10
WICHTIGSTEN
PUNKTE

FREE
CONTENT
SERIES



Was brauche ich?



Kann ich mit meinen Turnschuhen, die ich auch im Alltag trage, laufen gehen?

Freizeitturnschuhe sind für die Freizeit. Laufschuhe fürs Laufen. Normalen Turnschuhen fehlt die Stütze und Dämpfung, sie erfüllen keinerlei Anforderungen eines Laufschuhs und sind komplett ungeeignet fürs Laufen. Beim Laufen kann das Dreifache deines Körpergewichtes auf deine Gelenke wirken. Läufst du mit normalen Sneakern oder Ähnlichem kannst du dich verletzen.



Kann ich mit meiner Jogginghose und Shirt laufen gehen?

Das Material von Laufklamotten ist wichtig, trage Shirts, Hose, Jacke und Zubehör, wie Mütze und Handschuhe aus Mikrofaser. Baumwolle oder Fleece sind nicht geeignet, da sie weder schweißregulierend, atmungsaktiv noch schnelltrocknend sind. Ob du deine „Ausstattung“ im Sportfachgeschäft oder beim Discounter kaufst, ist egal, Hauptsache Funktion und Material stimmen.

3

Brauche ich fürs Laufen eine Running-App?

Eine Running-App auf sein Handy zu laden, hat viele Vorteile. 1. Du wirst begeistert sein, wenn du siehst, wie viele Kilometer und wie viele Kalorien du nach deinem Lauf verbraucht hast. 2. Du kannst während deines Laufs checken, dass du nicht zu schnell läufst und dich somit nicht überlastest. 3. Du kannst dich mit deinen Freunden verbinden und dich anfeuern lassen. 4. Du kannst deine Fortschritte verfolgen, ob Strecke, Kalorien oder Tempo alles wird aufgezeichnet.

4

Brauche ich zum Laufen eine Pulsuhr?

Wenn du mit dem Laufen beginnst, brauchst du keine Pulsuhr. Laufeinsteiger sollten sich vorerst nur auf das Laufen konzentrieren und sich nicht permanent durch den Blick auf die Uhr ablenken lassen. Das Laufen nach Herzfrequenzmessung hat beim Laufeinstieg noch keine Relevanz.

5

Brauche ich beim Laufen eine Trinkflasche?

Wenn du mit dem Laufen startest, solltest du nicht länger als 30 Minuten unterwegs sein. Während dieser Zeit brauchst du nicht unbedingt trinken, du benötigst zum Laufstart also keine Trinkflasche.



Was muss ich wissen?

6

Wie oft pro Woche kann ich laufen gehen?

Du solltest mindestens 2 Mal pro Woche, besser 3 Mal pro Woche laufen gehen, um dich weder zu unterfordern noch zu überfordern.

7

Wie lange sollte ich laufen gehen?

Du solltest mit einem Wechsel von joggen und gehen beginnen und nicht länger als 30 Minuten unterwegs sein. So vermeidest du nicht nur unangenehmen Muskelkater, der dich gleich zu Beginn ausbremst, sondern du umgehst auch Überlastungsbeschwerden.

8

Welche Strecke sollte ich für meinen Laufstart wählen?

Deine Laufstrecke sollte flach und eben sein, vermeide hügeliges oder bergiges Gelände. Gut geeignet sind Felder, Wälder oder Parks. Vermeide harte Laufuntergründe, wie Asphalt und Beton. Das Laufen am Strand, z. B. im Urlaub, ist ebenfalls zu vermeiden, da Laufen im Sand sehr anstrengend ist.

9

Sollte ich vor oder nach dem Essen Laufen gehen?

Du solltest nicht direkt nach dem Essen laufen gehen. Perfekt ist es, wenn zwischen deiner letzten kompletten Mahlzeit und deinem Lauf 3 Stunden liegen. Unmittelbar vor deinem Laufstart kannst du eine Handvoll Nüsse oder eine Banane essen.

10

Gibt es eine optimale Uhrzeit zum Joggen?

Es gibt keine optimale Uhrzeit zum Joggen. Ob du morgens, mittags oder abends laufen gehst, solltest du selbst ausprobieren. Laufen hängt auch sehr von deiner Tagesform ab, das heißt hattest du genügend Schlaf oder einen anstrengenden Tag.

Hi ich bin Anke von „Joggen für Anfänger“



Bitte beachte folgendes:

Als **Lauftrainerin speziell für Laufeinsteiger/innen** weiß ich, dass du dir zu diesem Zeitpunkt überhaupt nicht vorstellen kannst, dass man etwas übers Joggen wissen sollte. Du denkst bestimmt einfach „rein in die Turnschuhe und loslaufen“.

Leider gibt es viele Dinge die du – gerade am Anfang - falsch machen kannst. Das kann dazu führen, dass du

- ❖ keinen Spaß beim Joggen hast
- ❖ deinen Körper überforderst
- ❖ oder dich verletzt

Dieser Jump-Start Guide ist **NICHT** meine Empfehlung wie du den Laufeinstieg angehen solltest, sondern nur **eine erste kleine Hilfestellung**. Wenn du wissen möchtest **wie du richtig joggen lernst und viel Spaß hast**, dann schau bei uns auf der Starter-Webseite vorbei. Viel Spaß beim Laufen.

>> [https:// starter.joggen-fuer-anfaenger.de](https://starter.joggen-fuer-anfaenger.de) <<

Anke Thiel



JOGGEN FÜR ANFÄNGER

„Einfach clever laufen“

FIT, SCHLANK UND GLÜCKLICH

Mit Joggen wirst du fit, schlank und glücklich. Wir von "Joggen für Anfänger" unterstützen dich tatkräftig bei deinem Laufeinstieg.

[zur Webseite](#)