

## 10 Tipps für mehr Freude und Lust am laufen!

Von Rosita Pirhofer Expertin im Laufsportbereich

### **Baue dein Training langsam auf**

Laufe am Anfang nicht zu schnell, wähle ein für dich angenehmes Tempo, sodass du dich mit deinem Laufpartner unterhalten kannst.

### **Laufe attraktive Strecken**

Trainiere in einer Umgebung die dir gefällt und in der du dich entspannen kannst. Schärfere deine Sinne freue dich an der Natur und der frischen Luft.

### **Suche Trainingskollegen**

Läufst du nicht gern alleine? Dann trainiere mit einem Laufpartner oder in der Gruppe. Am besten verabredest du dich im Voraus-dann kommst du nicht in Versuchung, das Training ausfallen zu lassen!



### **Bringe Abwechslung in deinen Laufalltag**

Trainiere nicht immer gleich schnell oder langsam. So kannst du dein Leistungsvermögen nicht verbessern. Schon einmal deine Hausstrecke entgegengesetzt gelaufen, das allein schon bringt neue Eindrücke und wird so nicht langweilig.

### **Überprüfe deine Laufschuhe**

Sind deine Laufschuhe noch ok? Im Zweifelsfall lasse dich im Fachgeschäft beraten und nimm deine „alten“ mit. Plane dir Zeit ein um einige Modelle in Ruhe zu testen.

### **Trage funktionelle Kleidung**

Mit leichter und funktioneller Sportbekleidung je nach Witterungsbedingungen kommt das Wohlbefinden beim Laufen von alleine. Wenn die Bekleidung dabei auch noch gut aussieht, umso besser!

### **Erhole dich**

Plane in deinem Training genügend Ruhephasen ein. Wenn du dich krank fühlst oder eine Verletzung hast – lieber das Training auslassen und auskurieren.

### **Setze dir ein Trainingsziel**

Ein persönliches Ziel hilft dir, disziplinierter zu trainieren. Egal ob 30 Minuten locker joggen können, ein paar Kilos abnehmen oder einen Marathon zu laufen.

### **Laufe zur Tageszeit, die dir am besten passt**

Finde für dich heraus, wann du am einfachsten trainierst. Wenn dir beispielsweise am Abend immer etwas dazwischen kommt dann trainiere eher mittags.

### **Genieße das Training**

Wenn du das Laufen als Genuss und nicht als Pflichtübung empfindest, wirst du beim Training keine Motivationsschwierigkeiten haben!