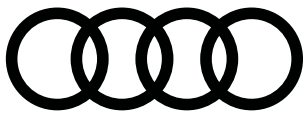


# Ihr Lauf-Check!



Sie wollen anfangen zu joggen und damit etwas für Ihre Fitness tun? Hervorragende Idee. Denn Laufen ist gesund und bringt den ganzen Körper in Schwung. Das Schöne am Laufen: Sie benötigen weder eine spezielle Ausrüstung noch besondere Vorkenntnisse. Ein paar Dinge sollten Sie dennoch beachten. Mit unserer Lauf-Checkliste sehen Sie das Wichtigste für ein gelungenes Training auf einen Blick.

## Vor dem Laufen

- Habe ich die passenden Schuhe?**  
Das richtige Maß an Dämpfung und die richtige Größe sollten sie haben sowie unbedingt bequem sitzen.
- Habe ich die richtige Kleidung?**  
Bei niedrigen Temperaturen: mehrere dünne Schichten und eine Mütze, die auch die Ohren bedeckt. Funktionskleidung ist empfehlenswert, da sie den Schweiß vom Körper wegtransportiert.
- Die Sonne scheint?**  
Sonnenschutzcreme und eine helle Kappe nicht vergessen!
- Wann muss ich Getränke mitnehmen?**  
Trinken während des Laufens ist erst ab einer Trainingseinheit von mehr als 60 Minuten notwendig, außer es ist sehr warm.
- Ausreichend und richtig gegessen?**  
Am besten eine Stunde vor dem Training eine leicht verdauliche, ballaststoffarme Mahlzeit (z. B. Bananen, zarte Haferflocken, Weißbrot mit wenig Butter und Marmelade) zu sich nehmen.
- Habe ich meinen Trainingsplan im Blick?**  
Mit Plan läuft's besser. Sie finden einen Trainingsplan in unserer aktuellen Lauf-Broschüre.
- Habe ich eine Pulsuhr?**  
Zum regelmäßigen Kontrollieren der Herzfrequenz und der individuellen Belastungsgrenze.
- Habe ich mich aufgewärmt?**  
Je länger der Lauf und je niedriger die Temperaturen, desto intensiver sollten Sie sich aufwärmen!
- Motiviert mich Musik beim Laufen?**  
Wunschlieder mit gleichmäßigem Rhythmus und passend zur Schrittfrequenz zusammenstellen.

## Während des Laufens

- Die Laufroute steht?**  
Immer wieder andere Strecken ausprobieren.
- Stimmt meine Herzfrequenz?**  
Regelmäßig mit der Pulsuhr abgleichen.
- Bin ich zu schnell?**  
Wenn ich mich während des Laufens noch gut unterhalten kann, stimmt das Tempo.

## Nach dem Laufen

- Training richtig abgeschlossen?**  
Fünf bis zehn Minuten leicht joggen oder gehen: hilft gegen Muskelkater und Verspannungen, bringt den Pulsschlag zurück auf normales Niveau.
- Was sollte ich essen?**  
Ballaststoffreiche Lebensmittel (z. B. Trockenfrüchte, Vollkornbagel mit Frischkäse und Sprossen).
- Was sollte ich trinken?**  
Gut geeignet ist z. B. selbst gemischte Apfelschorle (zwei Teile Mineralwasser, ein Teil Apfelsaft).
- Laufe ich am nächsten Tag wieder?**  
Nein. Am besten einen Ruhetag einlegen! Schwimmen, Radfahren, leichtes Yoga, rumpfstabilisierende Übungen eignen sich gut zur Regeneration.