



@legmonlifestyle



TIPPS UND TRICKS RUND UMS JOGGEN

Warum Du noch heute mit dem Joggen beginnen solltest

Rund um das Laufen ranken sich zahlreiche Mythen und Weisheiten. Wir räumen damit auf und erklären Dir, welche Vorteile regelmäßiges Joggen mit sich bringt und geben wertvolle Tipps, wie Du noch heute einen effizienten Trainingsplan aufstellst.

Zahlreiche positive Effekte

Laufen ist ein optimaler Ausgleich zum teils stressigen Alltag, da Du viel Zeit hast nachzudenken. Viele Personen berichten davon,



Joggen gibt Dir Zeit und Raum für neue **Gedanken**

dass sie ihre Probleme regelmäßig beim Joggen lösen. Gesundheitliche Effekte kommen natürlich auch nicht zu kurz: So wird zum Beispiel das Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislaufkrankungen reduziert. Wenn Du dabei noch möglichst viele Kalorien verbrennen willst, empfehlen wir ein Intervalltraining. Das heißt, Du läufst kurze Strecken mit hoher Intensität,



Joggen **senkt das Risiko** für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

um dann den Vorgang nach einer kurzen Pause mehrmals zu wiederholen. Ganz nebenbei steigert Du so auch Dein Selbstbewusstsein und verbesserst Dein Immunsystem. Aber bevor wir mehrere Seiten mit den etlichen positiven Auswirkungen füllen, kommen wir besser gleich zu unseren

Tipps, mit denen Du noch heute zum Läufer wirst.

Kontinuierlich steigern

Nichts ist wichtiger als das Aufwärmen vor dem Sport. Gleiches gilt natürlich auch beim Joggen. Du solltest nicht von Beginn an mit Höchstgeschwindigkeit loslaufen, sondern langsam beginnen, um Dich dann



Spreche mit Deinem Hausarzt, wenn Du unsicher bist, ob Du mit dem Joggen starten solltest.

kontinuierlich zu steigern. Das beugt nicht nur Verletzungen vor, sondern hat auch einen positiven Effekt auf Deine sportliche Leistungsfähigkeit. Dein Körper lernt so, wie er den Sauerstoff maximal effizient in Deine Muskeln transportiert, wodurch Du mehr Energie verspürst. Läufst Du zu schnell los, führt das wahrscheinlich zu einem Leistungseinbruch auf halber Strecke oder Verletzungen. Zudem ist der gesundheitliche Effekt am größten, wenn Du mit einem mäßigen Tempo beginnst. Natürlich musst Du Dir die Frage stellen, ob Du einen sportlichen oder gesundheitlichen Ehrgeiz verfolgst. Beides lässt sich natürlich vereinigen, allerdings sich dem auch gewisse Grenzen gesetzt: Denn bei einem moderaten Lauftempo tendiert Dein Körper eher dazu, Fettreserven zu verbrennen, wohingegen bei höherer Geschwindigkeit und großer Anstrengung die Kohlenhydrate als Energielieferant dienen.

Den Trainingsplan umsetzen

Ein Trainingsplan auf dem Papier ist das eine, Umsetzung und hartes Training das andere. Die meisten laufen keinen Marathon, weil sie es nie versucht haben und nicht, weil sie es nicht könnten. Natürlich kannst Du Dir auch kleinere Ziele setzen, ambitioniert sollten sie aber dennoch sein.



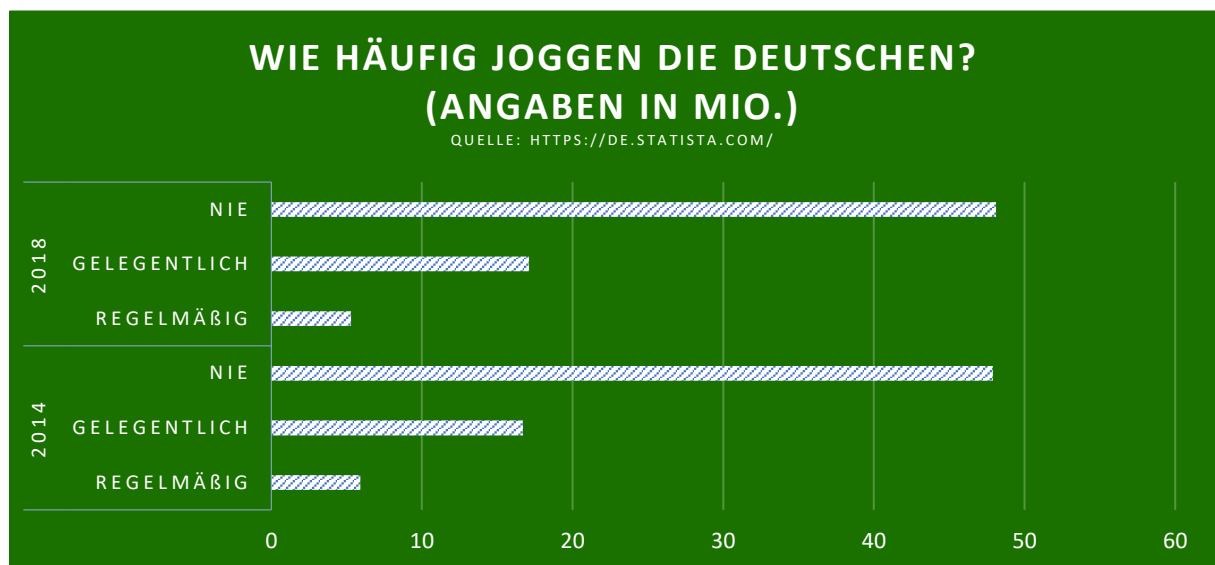
Die meisten können nur nicht behaupten, dass sie einen Marathon gelaufen sind, weil sie es nie versucht haben.

Denn Dein Körper lernt nur, wenn Du ihn auch bei jeder Trainingseinheit an die Grenzen bringst. Hingegen kann ein über-

Training selbst steigern kannst, sondern Dein Körper auch während der Regenerationsphase besser wird. Regeneration muss aber nicht zwingend Stillstand bedeuten. Entdecke Sportarten, die andere Muskelgruppen belasten. Als letzten Punkt solltest Du stets bedenken, zuerst den Umfang und anschließend die Intensität zu steigern.

Vorbereitung ist das A und O

Auch wenn Joggen auf den ersten Blick eine recht unkomplizierte Sportart sein mag, ist die richtige Ausrüstung doch sehr wichtig. Dazu zählen vor allem professionelle Laufschuhe. Der positive Effekt dabei liegt nicht nur im gesundheitlichen Bereich: Wenn Du Dir das Equipment erstmal gekauft hast, wirst Du es nur ungern in Deinem Zimmer verstauben lassen. Zudem solltest Du am



ambitionierter Einstieg auch schädlich sein, da er Deinen Stütz- und Muskelapparat in Mitleidenschaft ziehen kann. Ein Trainingsplan ist dabei eine sinnvolle Sache: Erstelle Dir einen Wochenplan, lege „Lauftage“ fest und plane auch Regeneration ein. Behalte immer im Kopf, dass Du Dich nur durch das

Vorabend bereits Deine Laufsachen packen und sie vor Dein Bett legen. So wirst Du am Joggen nicht mehr vorbeikommen – im wahrsten Sinne des Wortes!

Der richtige Wasserhaushalt

Vorschnelle Ermüdung kann sich schnell in Ernüchterung umwandeln und demotivierend wirken. Daher ist die richtige Vorbereitung wichtig. Trinke vor dem Laufen ausreichend Wasser – allerdings auch nicht zu viel. Im Normalfall gilt für Läufe bis zu einer Stunde, dass der normale Wasserhaushalt



Lege **Lauftage** fest und strukturiere Deinen Trainingsplan

genügt. Vermeide es aber, große Wassermengen innerhalb der 30 Minuten vor Laufstart zu trinken. Wenn Du einen länge-



Sorge für den richtigen **Wasserhaushalt**, um Deine Leistung beim Joggen zu steigern

ren Lauf planst, solltest Du entweder die Möglichkeit haben, an gewissen Stellen Flüssigkeit zu Dir nehmen zu können oder selbst einen Trinkgurt tragen. Dabei solltest Du eher regelmäßig kleine Portionen trinken anstatt viel auf einmal. Studien belegen allerdings, dass der Körper im Durchschnitt maximal 800 Milliliter pro Stunde verarbeiten kann. Ob natrium- und magnesiumhaltige Getränke positive Effekte haben, da sie Krämpfe und Muskelbeschwerden vorbeugen, ist umstritten.

Plusmesser nutzen?

Heutzutage ist es fast schon üblichen, einen Plusmesser zu tragen, da der Puls ein recht zuverlässiger Indikator für die Belastungsintensität ist. Diese Entscheidung musst Du selbst treffen, wir können Dir hier aber zumindest kurz die Vor- und Nachteile



Pulsmesser können das Gefühl für den eigenen Körper schwächen.

vorstellen. Sicherlich ist es mit Plusmesser leichter, die Belastungsintensität zu steuern und Deine Leistung zu beurteilen. Allerdings berichten viele auch davon, das Gefühl für den eigenen Körper allmählich zu verlieren. Vielleicht ist es auch besser, einfach auf Dein Gefühl zu vertrauen und falls es Dich doch interessiert, einfach mit dem Finger den Puls zu messen.

Gelände oder Asphalt?

Eine zentrale Frage ist die Route, die man zum Joggen wählt. Dabei geht es nicht nur um den Laufbelag, sondern auch um die Steigung. Grundsätzlich empfiehlt es sich, gelegentlich auch im Gelände zu laufen, da dies Deine Beinmuskulatur stärkt und ein modifizierter Belastungsreiz gesetzt wird. Das bedeutet aber nicht, dass Du den steilsten Berg in Deiner Umgebung geradeaus hochrennen sollst. Oft ist auch ein Hügel am Stadtrand oder im Park ausreichend. Dabei solltest Du in Schleifen laufen.

Weit verbreitet ist auch die Angst, dass Asphalt den Gelenken schade. Das ist allerdings nur bedingt richtig. Bei gut trainierten Sportlern ist das Laufen aus Asphalt kein Problem, da ihre Muskulatur gut ausgebildet ist und somit die Belastung aufnimmt. Fehlt diese Muskulatur, kann es aber unter Umständen zu Beschwerden kommen. Wenn Du eher untrainiert bist und Deine Stütz- und Muskulatur noch nicht ausreichend ausgebildet ist, solltest Du daher nur



Joggen in der **Natur** ist ratsam, da sich die frische Luft und die Umgebung positiv auf die Psyche auswirken

begrenzt auf Asphalt laufen und abwechslungsreiche Beläge wählen: Schotterwege und Waldwege sind nicht nur gelenkschonend, sondern können oft auch mit einer schöneren Ambiente verbunden werden. Je nach Art Deines Trainingsziels und -programms solltest Du den Belag wählen. Wald- und Schotterwege dämpfen hervorragend und eignen sich für Ausdauerläufe. Allerdings solltest Du vorsichtig sein, da Du aufgrund des unebenen Untergrunds leicht umknicken könntest. Auf Asphalt ist diese Gefahr gering, jedoch ist der Dämpfungseffekt gering: Es empfehlen sich schnelle und kurze Sessions für Läufer mit ausgefeilter Technik. Eine klassische Laufbahn federt

zwar gut, beansprucht aber die Achillessehnen. Immer mehr Gefallen finden Jogger an Laufbändern, da diese unabhängig vom Wetter benutzt werden können. Allerdings musst Du hierfür Deine Motorik umstellen.

Schmerzen bedeuten Stopp

Sei besser vorsichtig, wenn Du Schmerzen hast. Oft wird behauptet, man könne die Schmerzen „rauslaufen“. Das trifft kurzfristig vielleicht sogar zu, da durch das Joggen das Adrenalin im Körper steigt und Du die Schmerzen somit schwächer spürst – nach dem Joggen dafür aber umso mehr. Verschlimmere die Verletzung nicht und nehme das Warnsignal ernst. Ein Arztbesuch kann nicht schaden falls Du Dir unsicher bist.

Weniger dramatisch ist Seitenstechen: Wir wollen Dir einige Tipps geben, wie Du Seitenstechen vorbeugen kannst und - falls es doch auftritt – damit umgehen kannst. Zunächst ist die Atmung ein zentrales Element. Fast die Hälfte der Läufer haben eine sehr flache Atmung und reizen ihr Lungenvolumen damit nicht mal im Ansatz aus. Eine Zwerchfell- beziehungsweise Bauchat-



Kein Grund sich zu schämen – Lege bei Seitenstechen eine kurze **Gehpause** ein

mung ist der Schlüssel zum Erfolg. Atme tief, kräftig und regelmäßig ein und aus – und nutze dabei Mund und Nase. Keine Sorge – Dein Körper wird die Bauchatmung nach einiger Zeit von ganz alleine ausführen. Um Seitenstechen zu vermeiden solltest Du zudem kurz vor Laufstart auf Essen und große Wassermengen verzichten. Tritt das Seitenstechen doch ein, dann bleibe nicht abrupt stehen, sondern mache eine kurze Gehpause und laufe langsam wieder los sobald die Schmerzen nachgelassen haben.

Schlagzeilen kritisch hinterfragen

Zum Schluss noch eine kleine, aber wichtige Anmerkung: Joggen tut gut, allerdings solltest Du nicht allen Versprechen trauen, auf die Du im Internet stößt. Dort findest Du zum Teil Schlagzeilen wie „Eine Stunde Joggen wird Dein Leben um acht Stunden verlängern“. Hört sich schön an, ist aber völliger Quatsch beziehungsweise nur in einem gewissen, sehr beschränkten Kontext richtig. Diese Aussagen werden durch Studien gestützt, oft werden aber die Hintergründe nicht erläutert. Denn allein stehend



Hinterfrage
vielversprechende
Schlagzeilen und Aussagen
kritisch

könnte die Aussage zu dem offensichtlichen Trugschluss führen, dass man sich „unsterblich laufen“ könnte, indem man pro Tag drei Stunden Joggen geht und somit wieder 24 Stunden an Lebenszeit gewinnt. Diese Aussage zum Beispiel bezieht sich nur auf solche Fälle, bei denen Du zwei Mal pro Woche joggen gehst. Zudem handelt es sich nur um eine Schätzung.

Ein gesunder Mix sollte aber nicht schaden:



Das Joggen lässt sich großartig mit anderen Sportarten verbinden.

Joggen kann eine gute Ausgleichssportart sein. Versuche also, Dich nicht nur auf das Joggen zu konzentrieren, sondern erlerne auch andere Sportarten, wie zum Beispiel Rückschlagspiele, die andere Muskelgruppen beanspruchen. Denke daran, Dich selbst und Deinen Körper zu fordern, übertreiben solltest Du es aber auch nicht.



Wie kann ich Legmon für das Maximum an Motivation nutzen?

Unsere Legmon App bietet Dir verschiedene Möglichkeiten, Dich für ein Vorhaben zu motivieren. Welche Optionen es für das Schwimmen gibt, erfährst du hier.

Challenges

Wähle die Joggen-Challenge aus und baue mit Hilfe unserer App eine neue Gewohnheit aus. Nutze die Abfrage-Funktion, durch die Du täglich abfragen wirst, ob Du an Deinem Ziel dran bist und wie weit Du am jeweiligen Tag gelaufen bist.



Aktiviere die Joggen-Challenge

Fortschritt messen

In der Statistik kannst Du Deine Challenges sehen und ganz genau verfolgen, wie weit Du an welchen Tagen gejoggt bist. Zudem siehst Du Deine verdienten Punkte und längsten Serien, sprich die Anzahl der aufeinanderfolgenden Tage, an denen Du gejoggt bist. Zudem kannst Du Deine Meilensteine und Erfolge betrachten, die mit der Zeit freigeschaltet werden.



Betrachte Deinen Fortschritt in der Statistik und brich Deine eigenen Rekorde

Inspiriere andere und fordere jemanden heraus

Teile Deinen Erfolg und poste, wenn Du möchtest, Deine Statistik, die nicht nur

Dich, sondern auch andere Menschen motivieren soll zu joggen. Sehr gerne kannst Du auch uns oder den Mitgliedern der Community von Deinen Erfahrungen berichten oder Fragen stellen. Jogge in einer Gruppe mit Freunden oder anderen Laufpartnern und vereinbare feste Termine. So könnt ihr euch gegenseitig motivieren. Denke das nächste Mal daran, nach dem Joggen in Dich zu gehen und Du wirst bemerken, wie gut Du Dich fühlst. Am nächsten Morgen kannst Du Dich selbst an dieses Gefühl erinnern und wirst motiviert sein, es erneut zu erreichen. Vermeide Läufe am späten Abend, zumal diese zu Einschlafstörungen führen können.



Fordere jemanden heraus und teile Deine Meilensteine

Ziele setzen

Setze Dir mit der „Ziele setzen“ Funktion ein Ziel und verschriftliche so Deine Motive, die Dich dazu bringen zu joggen und lies sie Dir durch, wenn Du mal Schwierigkeiten haben solltest, Dich zu motivieren.



Setze Dir ein klares Ziel, das Du erreichen möchtest

Du möchtest uns ein Anliegen mitteilen oder den Guide ergänzen?
Wir freuen uns über Kritik, Vorschläge und Fragen jeglicher Art.

Kontaktiere uns sehr gerne per E-Mail oder Social Media!