

Lauf-Tipps

Laufen beschwingt die Seele und verwöhnt den Körper. Damit auch Sie den erhofften positiven Effekt für sich erzielen können, gilt es einige Aspekte zu berücksichtigen.

Guck mal:
Gesundheit

Vivantes
LEBEN IN BERLIN

Lauf-Tipps

Wenn Sie mit **regelmäßigem Laufen** beginnen wollen, beachten Sie drei Grundregeln:

- Kein Trainingsbeginn ohne ärztliche Beratung
- Sparen Sie niemals am Schuhwerk. Ein vernünftiger Schuh ist das A und O beim Laufen
- Fordern Sie sich, aber überfordern Sie sich nicht!

Wählen Sie Strecke und Tageszeit für Ihr Lauftraining so aus, dass Sie sich damit wohlfühlen und es in Ihren Tagesablauf gut hineinpasst.

Vergessen Sie vor Laufbeginn nicht das Aufwärmen und führen Sie nach dem Laufen leichte Dehnübungen durch.

Passen Sie die Anforderungen an Ihr Körpergewicht an, um die Gelenke nicht übermäßig zu belasten. Sollten Sie Bedenken wegen Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit haben, beginnen Sie mit „Walking“.

Vermeiden Sie Überbelastung, indem Sie auf eine gleichmäßige Atmung achten. Laufen Sie eventuell auch unter Pulskontrolle: Hierfür gibt es einfache Geräte, die eine gute Beobachtung der Belastung Ihres Kreislaufes gewährleisten.

Vielleicht ist der Beginn des Laufens ja auch Ihr Start für eine bewusstere Ernährung.

Und nun: Viel Spaß!

Weitere Gesundheitstipps und Ansprechpartner finden Sie unter www.vivantes.de

Guck mal:
Gesundheit

**Vivantes – Leben in Berlin.
In Ihrer Nähe. www.vivantes.de**