



»  
**SCHRITT  
FÜR SCHRITT  
TOPFIT!**  
«

UNTERNEHMEN  
GESUNDHEIT

## GESUNDHEITSTIPP: LAUFEN

Regelmäßige Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System und beugt Übergewicht vor. Eine der beliebtesten Sportarten ist das Laufen oder Joggen. Es bedarf nur wenig Ausrüstung, kann überall durchgeführt werden und ist für fast alle Altersgruppen geeignet. Doch wer meint, Laufen sei kinderleicht, liegt falsch. Bei dieser scheinbar einfachen Sache kann man viele Fehler machen. Deshalb verraten wir Ihnen Tipps und Tricks für den richtigen Einstieg und die perfekte Lauftechnik.

### DER RICHTIGE EINSTIEG

Aller Anfang ist schwer. Oberschenkel, Waden, Herz und Lunge sind noch nicht an die neue Bewegung gewöhnt. Ihre Kondition muss erst aufgebaut werden. Auch Ihr innerer Schweinehund wird sich häufiger melden. Überwinden Sie ihn!

**WICHTIG:** Beginnen Sie langsam. Sonst verlieren Sie schnell die Lust.  
Und achten Sie auf Dehnübungen und Erholungsphasen nach dem Lauf.

### WIE HÄUFIG SOLLTE ICH TRAINIEREN?

Dreimal pro Woche Laufen ist das optimale Trainingspensum. Gönnen Sie Ihrer Muskulatur in den ersten Monaten jeweils einen Tag zur Regeneration. Wer die ersten zwei bis drei Monate dreimal pro Woche wenigstens 30 Minuten laufen geht, hat ein gutes Fitnesslevel erreicht. Laufen Sie anfangs möglichst regelmäßig immer zur selben Tageszeit. Der Körper stellt sich dann leichter auf die Beanspruchung ein. Im Lauf des Tages schwanken Ihre Leistungsbereitschaft und Ihr Biorhythmus. Deshalb sollten Sie möglichst dann trainieren, wenn Ihr Körper gerade eine Hochphase hat.

### DIE RICHTIGE LAUFTECHNIK

Achten Sie auf die richtige Schrittlänge – Sie vergeuden sonst unnötig Energie. Die optimale Schrittlänge haben Sie erreicht, wenn der Fuß genau unter Ihrem Körperschwerpunkt aufsetzt. Unterstützen Sie die Arbeit der Beine mit kräftigen, effektiven Armbewegungen. Denn: Je ökonomischer Ihre Bewegungen sind, umso geringer ist der Energieverbrauch und desto größer Ihre Leistungsfähigkeit.

### DIE RICHTIGE ATEMTECHNIK

Laufen Sie so, dass Sie sich dabei noch unterhalten können. Dann atmen Sie automatisch richtig. Egal, ob durch Mund oder Nase – achten Sie auf tiefes und vollständiges Ausatmen. So vergrößern Sie die Vitalkapazität Ihrer Lunge, d.h. die maximal nutzbare Luftmenge. Je kräftiger Sie ausatmen, umso tiefer werden Sie anschließend auch wieder einatmen. So ermöglichen Sie einen vollständigen Luftaustausch in Ihrer Lunge.

### EXTRALEISTUNG DER MOBIL KRANKENKASSE

In unserem Laufportal unter [mobil-krankenkasse.de/trainingszone/laufen/](https://mobil-krankenkasse.de/trainingszone/laufen/) finden Sie viele Tipps und Infos rund um das Thema Laufen. Und weil wir nicht nur darüber reden wollen, bieten wir Ihnen in München und Hamburg regelmäßige Lauftreffs unter professioneller Anleitung. Alle Termine zu unseren Lauftreffs finden Sie ebenfalls im Laufportal.