

Fitnessstuning mit Vitamin Q(uast)

Gehen Sie noch oder laufen Sie schon?!



Laufen ist total in. Durch den lockeren Dauerlauf bei regelmäßigem, konstantem Tempo trainieren Sie Ihre aerobe Grundlagenausdauer, schmelzen überflüssige Pfunde und stärken Ihre Psyche. Wenn Sie so weit sind, dass Sie eine

längere Strecke am Stück durchlaufen können, beherzigen Sie im weiteren Trainingsverlauf folgende Hinweise:

Trainingstipps zum lockeren Dauerlauf:

Planen Sie Ihren Lauftermin fest in Ihre Woche ein. Laufen Sie regelmäßig zwischen 30 und 60 Minuten. Suchen Sie sich für den lockeren (!) Dauerlauf am besten eine ebene Strecke aus. Laufen Sie in einem Tempo, welches Sie ohne größere Kraft- und Willensanstrengung durchhalten können. Muten Sie sich nicht zu viel zu. Das Tempo ist dann richtig gewählt, wenn Sie sich problemlos während des Joggens mit Ihrem Laufpartner unterhalten können. Der Puls bei den lockeren Dauerläufen sollte sich zwischen 65 bis höchstens 80 Prozent Ihres Maximalpulses bewegen. Das sind circa 110 bis 150 Schläge die Minute. Je kürzer die Strecke ist, umso höher kann die Herzfrequenz sein – und je länger die Strecke ist, desto langsamer sollten Sie laufen. Um den eigenen optimalen Puls zu ermitteln, ist es hilfreich, mit einer Pulsuhr zu arbeiten. Laufen Sie mit kleinen, schnelleren Schritten: Das belastet die Gelenke wesentlich weniger, als groß auszuholen. Der Fuß rollt von der Ferse bis zur Zehe ab. Halten Sie den Oberkörper aufrecht. Eine angemessene Rumpfspannung stabilisiert Ihren Rücken. Der Körper braucht, um besser zu werden, ab und zu einen herausfordernden Reiz. Deshalb ist nach spätestens sechs Wochen Lauftraining eine Trainingsanpassung sinnvoll (Einen Trainingsplan für den fortgeschrittenen Anfänger können Sie sich hier herunterladen: www.vitalpotential.de/Laufplan2.pdf). Bleiben Sie konsequent dabei: Steter Tropfen höhlt den Stein!

Nicole Quast
Personal Fitness Coach
Tel.: (0178) 884 19 88
www.vitalpotential.de

