

Was Laufen bewirken kann

- Ein stabiles Herz-Kreislaufsystem
- Gesunde Muskulatur
- Schnauer durch Lauftraining
- Unterstützung bei Diäten
- Bahnen für die Seele



Laufen mit Wohlfühlfaktor

Wann haben Sie die meiste Lust, Sport zu treiben? Stellen Sie den Schieber auf eine Zeit zwischen 6 Uhr morgens und 22 Uhr abends.

5 6 22

OK



Die perfekte Laufzeit?
Die perfekte Laufzeit gibt es nicht. Jeder Mensch hat seinen **persönlichen Tagesrhythmus**, der durch zahlreiche Faktoren bestimmt wird: Arbeitszeit, Fahrzeiten, Familie, Freundeskreis, andere Hobbys uvm. Daher kann es natürlich auch passieren, dass Sie zu Ihrer eigentlich favorisierten Uhrzeit nicht laufen können, weil Sie andere Verpflichtungen haben. Worauf Sie achten können, ist, ob Sie eher eine Nachtigall oder eine Lerche sind.

Von Nachtmenschen und Frühaufstehern ...

Tipps für Typ 2

- Suchen Sie sich Laufpartner:** Gemeinsam macht Sport oftmals mehr Spaß. Laufen Sie zusammen mit Freunden oder schließen Sie sich einem **Lauftreff** an. Wichtig: Ihre(r) Trainingspartner sollten auf einem **ähnlichen Trainingslevel** sein wie Sie. Wenn Sie als Anfänger versuchen bei Laufpartnern mitzuhalten, wird Sie das nur frustrieren.
- Schaffen Sie Verbindlichkeit:** Diese schaffen Sie schon durch Typ 1, indem Sie mit anderen trainieren. Aber auch, wenn Sie alleine laufen, sollten Sie sich **feste Termine** fürs Laufen im Kalender festhalten. Wird doch argertlich, wenn Sie Lauffreud haben, aber nie Zeit.
- Haben Sie ein Ziel vor Augen:** Warum laufen Sie? Möchten Sie Ihre Fitness steigern? An einem Marathon teilnehmen? Abschneiden? Machen Sie an der frischen Luft vorgetragen **konkrete Ziele** und geht für die Motivation. Wann also betrachten Sie Ihre Fitness als gesteigert? Wie viele Kilometer beträgt der Marathon, den Sie mitlaufen wollen? Wie viele Kilos sollen Sie abnehmen und bis wann?
- Sorgen Sie für Abwechslung** und probieren Sie neue Wege aus, statt immer dieselbe Strecke zu laufen.
- Probieren Sie was Neues,** wenn Ihnen mal nicht nach Laufen zumute ist. Vielleicht ein paar Sit-ups und Handstrichung. Yoga oder Schwimmen. Nicht nur bei der Laufstrecke ist Abwechslung gefragt.
- Kein Zwang!** sich zu motivieren heißt nicht, sich zu zwingen. Je häufiger Sie sich zum Laufen zwingen müssen, desto weniger Spaß wird es Ihnen mit der Zeit machen. Wenn Ihr Laufen verbindet mit dem Laufen kann nur noch Motivation und Pflicht, und Sie sind alles andere als motiviert.

E-Learning

Erfolgreich laufen

Regelmäßiges Lauftraining hält gesund und fit. In diesem E-Learning erfahren Sie, wie Sie sich zum Laufen motivieren und gleichzeitig wie Sie Ihren Laufstil verbessern.

Lerndauer:

ca. 25 Minuten

Sprache: 

Lernziele

- ✓ Sie können gezielte Übungen zur Verbesserung Ihres Laufstils durchführen.
- ✓ Sie wissen, wie Sie für mehr Abwechslung beim Laufen sorgen.
- ✓ Sie können Ihre Motivation gezielter aufrechterhalten.

Inhalte

Was bringt es mir, regelmäßig zu laufen?

Übungen für den richtigen Laufstil

Wie kann ich mich zum Laufen motivieren?

Laufzeiten und Ernährung

Wie bleibe ich laufend gesund?



Infos im Web

www.haufe-akademie.de/dl



Lassen Sie sich beraten

Tel. +49 761 595339-10 • eLearning@haufe-akademie.de