

Teildistanzen ans Ziel heranführen und jede Laufeinheit genießen.» Fortgeschrittenen rät Röthlin, Abwechslung ins Training einzubauen, um mit Freude die Leistung zu verbessern: «Variabilität ist das A und O des Lebens. Wer jeden Tag Spaghetti al Pomodoro isst, wird eines Tages einen weiten Bogen um den Italiener machen. Genauso verhält sich auch der Körper beim Training. Lläuft man immer im gleichen Tempo auf derselben Strecke, gewöhnt sich der Körper daran. Darum darf man ab und zu andere Reize setzen und seinen Körper immer wieder neu herausfordern. Schnellere Zeiten oder bessere Platzierungen sind der Lohn dafür.»

Für Fortgeschrittene eignet sich eine Kombination aus gemütlichen Dauerläufen sowie kürzeren und intensiveren Trainings, bei denen der Puls auch mal in die Höhe getrieben werden darf. Sinnvoll ist ausserdem, das Lauftraining mit Stretching und Kräftigungsgymnastik und anderen Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren zu ergänzen. Vor lauter Eifer darf aber die Erholung nicht vergessen werden: Wer den Körper fordert, muss ihm auch die notwendigen Pausen gönnen.

Motivation vor dem Hochgefühl

Von der positiven Wirkung auf die Psyche profitieren bereits Jogging-Anfänger: Wenn der Körper aktiv ist, werden vom Hirn die Botenstoffe Serotonin und Dopamin ausgeschüttet. Sie regen den Stoffwechsel im Gehirn an und wirken als Stimmungsaufheller. Viele Lläufer berichten, dass beim Joggen die Gedanken in Fluss kommen. Wer länger unterwegs ist, kann sogar in den Genuss des Runner's High kommen – eines Hochgefühls.

Bevor es so weit kommt, ist für viele Freizeitsportler die grösste Herausforderung: die Motivation. Wie schafft man es, als Anfänger durchzuhalten, bis die Lust zu laufen obsiegt? Ein Schlüsselwort heisst Freude. Um diese nicht zu verlieren, sollte man sich fordern, aber nicht überfordern. Am besten ist es, sich nach und nach kleine, realistische Ziele zu stecken: einmal um den Vitaparcours joggen oder

„Laufen ist für mich pure Lebensfreude.“

Viktor Röthlin

die Steigung bis zum Waldrand durchlaufen. Solche Erfolgserlebnisse halten bei der Stange. Gepaart mit dem Gefühl der Entspannung und Zufriedenheit, das sich nach dem Training einstellt, macht es plötzlich Spass. Profi-Lläufer Viktor Röthlin umschreibt es so: «Laufen ist für mich pure Lebensfreude. Laufen ist Freiheit, und ich habe Lust auf Leistung. Ich brauche keine zusätzliche Motivation zum Laufen. Doch für Einsteiger macht es Sinn, sich ein konkretes Ziel zu setzen. Dies muss nicht zwingend eine bestimmte Zeit oder ein Wettkampf sein, sondern kann auch vielmehr ein gewisses Lebens- und Wohlgefühl darstellen.»

Neben dem beschwingten Körpergefühl hat Laufen noch einen weiteren positiven Effekt: Oft führt das regelmässige Ausdauertraining zu einem Umdenken in Sachen Ernährung. Bei vielen, die das Laufen für sich entdecken, folgt

Die richtige Ausrüstung Vom Schuh bis zum Shirt



1. MFT Trim Disc: Das Kraft- und Stabilisationstraining auf der Disc stärkt den Bewegungsapparat. Fr. 179.–

2. Salomon Kompressionssocken: Diese Runningsocken unterstützen die Blutzirkulation und die Muskelfunktion. Fr. 29.90

3. Polar FT40F: Mehr als ein Herzfrequenzmesser: Polar FT liefert Daten über den Fitnesszustand. Fr. 169.–

4. Shorts von Nike: Violette Shorts mit Innen-Tight für sie. Fr. 59.90

5. Nike Damen-Runningschuh

Lunarglide+ 2: Fürs tägliche Training, mit dynamischer Fussstütze. Fr. 219.–

6. T-Shirt Miller Nike für sie: Funktionelles, bequem geschnittenes Running-Shirt. Fr. 39.90

7. Shorts von Asics für ihn: Bequem zu tragen. Körperrässe wird schnell wegtransportiert. Fr. 59.90

8. Asics Runningschuh Gel Kayano 17 für ihn: Der Hochleistungs-Trainingschuh mit optimaler Stabilität und Dämpfung. Fr. 269.–

9. T-Shirt Asics für ihn: Funktionales Shirt mit Reissverschluss. Fr. 64.90

Alle Produkte sind bei SportXX erhältlich.