

FITNESS AT HOME

Lernen Sie Laufen - Fußgelenkarbeit

So starten Sie als Anfänger

Gerade jetzt möchten viele Menschen mit ihrer sportlichen Aktivität in der Natur anfangen. Der erste Gedanke: „Ich fange an zu joggen“.

Was ist zu beachten?

Zu allererst auch hier wieder unser Hinweis: Hören Sie auf Ihren Körper und überfordern Sie ihn nicht gleich.

Los gehts: als Anfänger empfehlen wir Ihnen, sich eine etwas kürzere Strecke von ca. 2 Kilometern auszusuchen, die sie dann, je nachdem wie oft sie laufen, steigern können.

Bevor Sie mit Ihrem Lauf beginnen sollten Sie Ihre Muskeln etwas vorbereiten, die wissen noch gar nicht, was sie alles können und müssen sie sanft vorbereiten. Sie beginnen also mit dem kleinen Lauf 1 x 1 und der sogenannten Fußgelenkarbeit.

Dazu laufen Sie in sehr kleinen Schritten – fast trippelnd – auf einer kleinen Strecke von ca. 3 Metern. Dabei berühren Ihre Fußspitzen fast stets den Boden und schieben sich dabei Schrittschrittchen nach vorn. Die Arme führen Sie dabei im Takt der Schritte angewinkelt und dynamisch am Körper. Das machen Sie für ein paar Minuten. Sie werden merken, dass Sie mit dieser kleinen Übung den ganzen Körper bewegen und erwärmen. So sind Sie gut vorbereitet und können Ihren ersten Lauf starten.

Laufen Sie los und atmen Sie dabei tief und regelmäßig. Wenn Sie Seitenstiche bekommen, liegt das daran, dass Sie etwas zu kurz oder unregelmäßig geatmet haben. Das ist vermutlich nicht schlimm, aber Sie sollten es dann etwas ruhiger angehen lassen.

Nach Ihrem Lauf sollten Sie Ihren Muskeln etwas Entspannung durch Dehnung gönnen. Besonders die Oberschenkel brauchen diese Dehnung. Dazu können Sie Ihr rechtes Fußgelenk in die rechte Hand nehmen, in Richtung Gesäß ziehen bis Sie eine leichte Dehnung spüren. Wichtig: Das Knie sollte nach unten zeigen und nicht zur Seite ausweichen. Sobald sie dieses Ausweichen bemerken, bewegen Sie es wieder dicht an Ihr Standbein, dann werden Sie vermutlich eine etwas intensivere Dehnung bemerken. Atmen Sie in dieser Position für 30 Sekunden ein und wiederholen es mit dem anderen Oberschenkel.

Für die Dehnung der Wadenmuskulatur können Sie sich eine Parkbank oder Ähnliches suchen. Legen Sie Ihr rechtes Bein gestreckt auf die Bank und ziehen Sie mit der Hand die rechte Fußspitze zu sich hin, bis Sie eine leichte Dehnung spüren. Bleiben Sie für ca. 30 Sekunden in dieser Position und atmen Sie dabei tief ein. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.

Um einem Muskelkater vorzubeugen, können Sie nach dem Training ein heißes Bad oder eine heiße Dusche nehmen.