

6 Gründe für das Lauftraining

Ich möchte kurz beleuchten warum denn J E D E R joggen gehen sollte...



Jeder sollte Joggen

Das Wort Anfänger oder Laufanfänger ist absolut nicht negativ zu bewerten. Denn gerade als Anfänger kann man beim Joggen viel aus sich herausholen und kann bereits in den ersten Wochen Erfolge erzielen. Denn der Körper reagiert nun auf die Trainingsreize äußerst positiv. Die Weiterentwicklung bei einem Laufanfänger ist groß, da ja noch viel Potential da ist.

Ich selbst habe nun 6 Gründe für einen Anfänger beim Joggen:

1. **Joggen kann jeder**

Es gibt leider gewisse Experten, die meinen, dass nicht jeder Mensch laufen kann.

Aber genau das stimmt nicht! Denn durch die Bewegung – durch das Joggen wird die Gesundheit wieder aufgebaut. Es gibt wirklich ganz wenige gesundheitliche Probleme, die einem hindern, dass man Joggen gehen darf.

Bei einer schweren chronischen Erkrankung würde ich mich nochmals mit dem Arzt absprechen. Aber auf jeden Fall nicht mit dem praktischen Arzt oder mit dem Orthopäden. Hier würde ich auf jeden Fall auf einen Sportmediziner vertrauen. Denn die "normalen" Ärzte wollen sich selbst meist nur absichern und daher wird so ziemlich alles verboten.

Laufen kann wirklich jeder – wenn er denn nur will...

2. **Joggen in jedem Alter**

Es gibt nicht viele Sportarten, die so wie das Joggen sind. Denn man kann wirklich mit jedem Alter joggen gehen.

3. **Joggen macht gute Laune**

Gerade die heutige Arbeitswelt überfordert uns moderne Menschen. Wir sind eigentlich nicht zum Sitzen geboren sondern für die Bewegung.

Wenn wir nun den ganzen Tag über im Büro vor dem PC sitzen tut uns das nicht wirklich gut. Der Körper braucht auch ein Gegenspiel zum Sitzen. Jeder Mensch braucht auch ein Ventil um den Stress und die Sorgen abzubauen zu können. Das Joggen kann dir hier aber sehr viel helfen. 😊

4. **Joggen immer und überall**

Joggen ist ein Sport, der einfach immer und überall durchführbar ist. Es gibt hier keine Ausreden.

Denn du kannst die Laufeinheit sowohl zu Hause am Laufband wie im Urlaub genauso bei Dienstreisen und sonstigen Dingen machen. Du brauchst ja nur deine Laufschuhe und dein Laufgewand und schon geht es los.....

5. **Joggen ist einfach**

Stell dir vor du hättest einen Sport, den du innerhalb von ein paar Minuten ohne Anweisungen von anderen Personen erlernen könntest? Würdest du diesen Sport auch machen? Genau das ist ja das Joggen. Gehe doch Joggen!

6. Joggen ist effizient

Für jeden Anfänger steht immer die Frage im Raum für wie viel Aufwand man wie viel Ergebnisse erzielen kann.

Wenn man auch nur 2 oder 3 mal pro Woche laufen geht wird man viele tolle Effekte merken.

Einer davon ist mit Sicherheit, dass man auch die Ernährung umstellen wird. Der Heißhunger wird bei richtig ausgeübtem Sport weniger werden.

Dann muss man sich nicht immer "bestrafen" sondern hat einfach weniger Lust auf das Naschen.

Es gäbe noch X-Gründe warum das Joggen für Anfänger toll ist. Für mich sind das jedoch die 6 wichtigsten Tipps für Laufanfänger. Egal wie und wann und wie lange du läufst. Laufe einfach! Dann wirst du selbst auch bemerken, dass sich das positiv auf deine Umwelt und Mitmenschen auswirken wird. Jeder Tag ohne Laufen ist ein verlorener Tag meine ich.