

Michas Laufinput

Ich habe die Idee im Kopf hier einmal das Thema Laufen ein wenig zu durchleuchten und aus meinem Erfahrungsschatz zu berichten. Es sollen Tipps gegeben werden und ich werde versuchen meine Ansichten darzustellen. Sie müssen nicht immer unumstößlich sein, sollen aber helfen sich zu orientieren. Bei Fragen, meldet euch einfach.

Anfangen möchte ich mit dem Einstieg.

Wenn sich jemand aufrafft zu laufen sollte er/sie sich fragen: Bin ich gesund? Wann war der letzte Gesundheitscheck? War da alles OK?

Wenn nichts dagegen spricht geht es an die Grundausrüstung.

Das Wichtigste sind die Laufschuhe.

Geht in ein Laufgeschäft mit guter Beratung. Jeder von uns hat unterschiedliche Füße und es gibt für jeden die richtigen Schuhe. In gut geführten Läden bietet man euch mehrere Modelle an, probiert sie aus. Achtet auf die Passform, auf Sitz und Schnürung. Nicht die Farbe bestimmt den Kauf, sondern dass ihr euch darin wohl fühlt. Ich zum Beispiel kann mit einem gerade gekauften Schuh auch gleich einen Marathon laufen.

Und bitte tragt auch zu Beginn eurer Laufkarriere nicht Schuhe die schon mehrere Jahre alt sind. Da sind oft schon die Kniebeschwerden vorprogrammiert. Etwas was ihr euch auch merken solltet. *Tun euch nach längerer Zeit die Knie weh liegt es meistens an den Schuhen.* Die Dämpfung ist nicht mehr die Beste und die Belastung auf euren Körper nimmt zu.

Aber keine Angst, Laufschuhe halten je nach Belastung 600 - 1000 km durch. Da spielt euer Gewicht und der Laufstil eine gewichtige Rolle. Drei und mehr Jahre alte Schuhe sollten nur noch auf Spaziergängen getragen werden, bitte geht damit nicht laufen. Ihr schadet eurer Gesundheit und hört gleich wieder auf, bevor es überhaupt angefangen hat.