

Kann jeder damit einüben loslegen? Was muss ich beachten?  
Wichtig ist es, langsam loszulegen und auf den eigenen Kopf zu hören. Sonst verlierst man schnell die Freude. Schmen, Bahn-der, Knochen und Gelenke müssen sich zuerst an die Belastung gewöhnen. Beim Trainingssattar sollten niemals Längen der Laufschritte, Kurven und Gelenke missen sich zuerst an die Belastung gewöhnen. Bei Deschwindigkeit gestreift werden. Eine auf dem Stecke und Tempo gleichzeitige Gestreift werden. Eine auf den Körper angesetzte Geschwindigkeit, dafür über strömende steigende Distanzen, das ist zu Beginn empfehlenswert. Erst später sollte die Interaktion gesteigert und gleichzeitig der Umgang reduziert werden. Bei Deschwindigkeit sind Alternativ Trainingsseiheten, etwa Schwimmen oder Radfahren, ratsam.

Wie oft sollte ich starten? Wie regelmäßig und wie lange sollte ich jeweils trainieren?  
Wiederhole ausreichend sind, um Kurzdistanzen entsprechend zu bewältigen, sollten ambitionierte Triathleten intensiver trainieren und in regelmäßigen Abständen Läufe mit unterschiedlichen Distanzen einplanen. Am besten jeden dritten Tag. Ma-lichsen Distanzen einteilen. Am nächsten Tag. Ma-rlaufe sollten Hertz-Kreislauftests, Muskelaufbau, Koordination schwert Herz-Kreislauftests, Muskelaufbau, Koordination und Mobilisation sollten nicht außer Acht gelassen werden. Zu-dem gehörten Regenerationsphasen zu den Säulen der optimale-

Marken, Lanzen oder Jogggen: „Wir was soll ich mich als Einsteiger entscheiden?“  
Für Anfänger ist es ratsam, eine Komination aus Gehen und Joggen zu wählen. Zu Beginn am besten 5 Minuten Gehren und 5 Minuten joggen. Das kann Woche für Woche gestiegen werden, bis durchgängig 30 bis 40 Minuten gelaufen werden können.

"Laufen kann beweisen, ist mit der osteopathischen Langstreckenlauf-  
familie und Marathon-Staatsmeistern Sabine Reiner (33),  
SPA insidie sprach mit der Athletik- und Ausdauertrainern.

INTERVIEW MIT SABINE REINER



Es muss ja nicht gleich der New York-Marathon (am 1. November 2015) sein. Abschits des populären Laufes mit Zulieft knapp 50 000 Teilnehmer gilt es so gut wie jede Woche Rennen stattungen und Qualitätssicherung nicht. Nicht immer für Anfänger geeignet, denn es überall auf der Welt. Nicht immer für Anfänger geeignet, denn es sind Qualifikationen nötig. [www.marathon.de/marathon2015.aspx](http://www.marathon.de/marathon2015.aspx) istset überreichlich Veranstaltungen und Kontaktdaten auf.

TERMINI

Mit HighTech auf die Laufspiste: Wer nicht einfach nur stirbt strecke rennen müssen, sondern dabei noch seine Körperfunktionen auswählen kann. Dieses Sporthotelproblem ist eindeutig kein klassischer Auswärtslauf. Das Spektakel umreicht von der einfließenden Menge überwachter Wissen wird, findet bei Sporthotelsstellen eine große Ausweitung. Polar FT1 mit grobem beleuchteten Display und einfacher Bedienung (ca. 50 Euro, [www.polar.com](http://www.polar.com)).  
Pulsr Polar FT1 mit grobem beleuchteten Display und einfacher oder WLAN wettgeben. Schlicht und praktisch für Einsteiger: Die den Körper und kann dazu seine Messwerte per Bluetooth schmitstellen in einem, erreicht sogar die Regenerationszeit für Euro). Der Chromometer ist fit fitnesscoach, Motivator und Daten- GPS-Uhr Garmin Forerunner 620 (z. B. bei Sportscheck, ca. 450 tragen wird) bis zum Minicomputer. Auf neuem Stand steht der Pulsr (meist ein Metre Massband, das um Den Oberkörper ge- tragen wird), mit einem kleinen Bildschirm. Dieses Sporthotelproblem ist eindeutig kein klassischer Auswärtslauf. Das Spektakel umreicht von der einfließenden Menge überwachter Wissen wird, findet bei Sporthotelsstellen eine große Ausweitung. Polar FT1 mit grobem beleuchteten Display und einfacher Bedienung (ca. 50 Euro, [www.polar.com](http://www.polar.com)).  
Pulsr Polar FT1 mit grobem beleuchteten Display und einfacher oder WLAN wettgeben. Schlicht und praktisch für Einsteiger: Die den Körper und kann dazu seine Messwerte per Bluetooth schmitstellen in einem, erreicht sogar die Regenerationszeit für

„UTENSILIEN“

• Lauf-Guide

(etwa Senk- oder Fußabklitsch) ausgelüglicht werden. So können Fehlstellungen später dann aufrechterhalten werden. Die Gefahr, dass der Fuß abklitscht oder sich an Druckstellen Blasen oder Wunden bilden, wird minimiert. Ein guter Beater vermisst nicht nur den Fuß, sondern auch das Körperfühlwicht, fragt dazu nach den laufzitzen? Schuhrestler habe ich die Freizeitpartner als Zeligruppe laufzitzen? Kurze Strecken oder lange? Für Asphaltrennen oder wetterbedingt? Schuhrestler haben die Freizeitpartner als Zeligruppe laufzitzen?



Die RICHTIGEN...  
...SPORTSCHUHE  
Wer regelmäig laufen möchte, sollte auf gute Schuhe Wert legen – und das von Anfang an. Viele Sportfachgeschafte bieten umfangreiche Analysen vor dem Kauf an, bei denen zum Beispiel auf einem Laufband gerannt wird dabei die Bewegungsmen gefilmt,

SPORTSCHULE

A dynamic shot of a person's legs in motion, wearing dark blue and pink running shoes, against a light green background.

DIE RICHTIGEN...

FITNESS