



LAUFEN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Schuhe, Lauftechnik und clevere Trainingssteuerung für verletzungsfreie erste Kilometer.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Laufschuhe	Hoch	Laufbandanalyse im Fachgeschäft, abends kaufen – und nach 500–800 km austauschen.
Funktionskleidung	Mittel	Synthetik statt Baumwolle: transportiert Schweiß und verhindert Scheuerstellen.
Sport-BH	Hoch	High-Impact-Support ist für Läuferinnen ein absolutes Muss.

2. WARM-UP & COOL-DOWN

Wichtigkeit: **Mittel**

WANN	WAS
Vor dem Lauf	Dynamisch: kreisen und schwingen. Statisches Dehnen raubt die Grundspannung.
Nach dem Lauf	Auslaufen oder Gehen plus statisches Dehnen – leitet die Regeneration ein.
Technik-Drills	Nur ausgeruht üben – Ermüdung programmiert Fehlmuster ein.

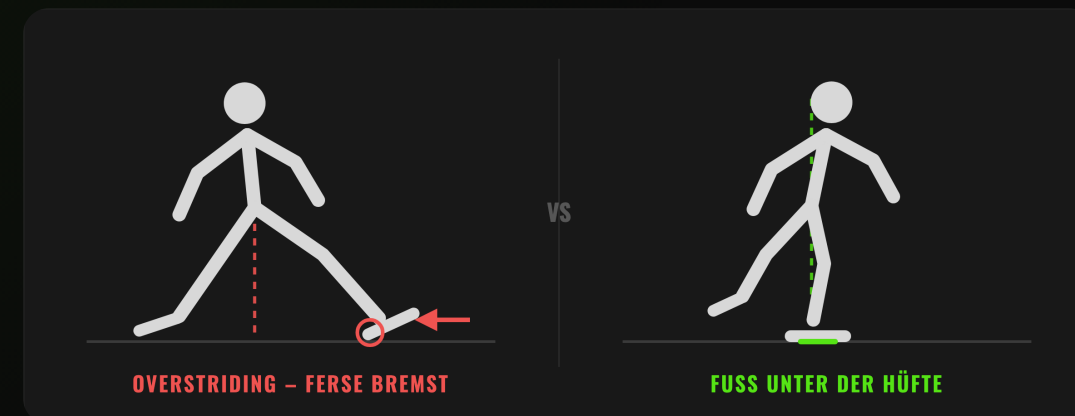


PRO-TIPP: Dein Herz ist nach vier Wochen bereit für mehr – deine Sehnen erst nach Monaten. Trainiere für den langsamsten Teil deines Körpers, nicht für den schnellsten.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: KEIN OVERSTRIDING

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Zu große Schritte landen vor dem Körper – volle Bremskraft auf Knie und Sehnen.

Tipp: Fuß unter dem Körperschwerpunkt aufsetzen, Schrittfrequenz leicht erhöhen: kleine Schritte, hohe Kadenz.

FAKTOR 2: PLAUDERTEMPO

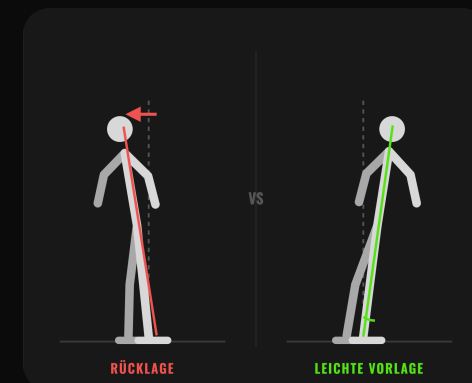
Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Fast jeder Anfänger läuft zu schnell – die „Grauzone“ frustet und überlastet.

Tipp: Talk-Test: nur so schnell, dass ganze Sätze möglich sind. Erst die Dauer steigern, nie zuerst das Tempo.

FAKTOR 3: AUFRECHT MIT VORLAGE

Wichtigkeit: **Mittel**



Konzept: Rücklage und verkrampte Arme kosten bis zu 10 % Laufökonomie.

Tipp: Leichte Vorlage aus dem Sprunggelenk, Blick 10 m voraus, Arme kompakt parallel schwingen.

4. TRAININGS-STEUERUNG

Wichtigkeit: **Hoch**

- Run-Walk-Methode:** Systematisch zwischen Laufen und Gehpausen wechseln – der sicherste Einstieg.
- 80/20-Regel:** 80 % der Kilometer richtig locker, 20 % gezielt hart – die Grauzone dazwischen meiden.
- Lauf-ABC:** Anfersen & Kniehebelauf ausgeruht nach dem Warm-up – programmiert saubere Technik.
- Fahrtspiel:** Spielerische Tempowechsel nach Gefühl und Gelände – der perfekte Einstieg ins Tempotraining.

5. VERLETZUNGSFREI BLEIBEN

Wichtigkeit: **Hoch**

- Pause ist Training:** 36–48 Stunden zwischen den Läufen – Muskeln wachsen in der Erholung, nicht beim Laufen.
- 10-Prozent-Regel:** Wochenumfang nie um mehr als 10 % steigern – Sehnen passen sich langsamer an als das Herz.
- Med-Check:** Über 35, Vorerkrankung oder langer Pause? Erst der sportmedizinische Check-up.
- Nichts Neues am Renntag:** Im Wettkampf nur Ausrüstung und Ernährung, die im Training erprobt sind.