

„...Nicht jeder ist ein Haile Gebrselassie!“

## So kommen Sie fit über die Ziellinie Fünf Tipps von Fitness Coach Frank Feldhus:

**A**m 17. April gehört die Piste rund um das Gelände vom Einkaufszentrum Wechloy wieder den Läufern und Walkern. Der 4. Familienlauf startet! Wer mitlaufen will, sollte beizeiten mit den Vorbereitungen beginnen! Aber was benötigen Läufer und Walker, um das Ziel auch locker und entspannt zu erreichen? Dazu sagt Frank Feldhus von Coaching & Fitness:

**1.** Setzen Sie sich ein reales Ziel! Wägen Sie Ihre körperlichen Fähigkeiten und Ihren möglichen Zeitaufwand ab. Damit vermeiden Sie Enttäuschungen und behalten den Spaß am Laufen. Nicht jeder ist ein Haile Gebrselassie!

**2.** Wichtig ist Kontinuität! Ohne regelmäßiges Training läuft nichts.

Einem Freizeitläufer sollte ein auf die Streckenlänge abgestimmtes Training reichen, welches er zweimal in der Woche durchführt. Der ambitionierte Hobbyläufer sollte dagegen schon drei- bis viermal die Woche die Laufschuhe schnüren, um seine Bestzeit zu knacken.

**3.** Halten Sie Ihre Regenerationsphasen ein! Belastung und Entspannung müssen sich die Waage halten. Bei Überdosierung drohen dem Körper Infektanfälligkeit, Dauermüdigkeit und eine erhöhte Verletzungsgefahr.

**4.** Führen Sie Buch über Ihre Läufe! So behalten Sie den Überblick und können Ihr Training reflektieren. Das gibt Ih-

nen Aufschluss über Ihre läuferische Entwicklung und erleichtert das Dosieren Ihres Trainings.

**5.** Setzen Sie auf Freude! Egal, ob es das Jagen von Zeiten, die Fitness des Körpers oder das banale Verbrennen überflüssiger Kalorien ist, was

Sie in die Laufschuhe treibt. Wer mit Freude und einem guten Gefühl auf die Strecke geht, hat schon gewonnen!

