

Sicherheitstipp

Oktober 2012

Joggen

Laufen ist eine ideale Möglichkeit, Körper und Geist fit zu halten. Das akute Unfallrisiko ist relativ klein. Trotzdem verletzen sich jährlich in der Schweiz beinahe 8000 Menschen beim Laufen, über die Hälfte in der Altersklasse der 26- bis 45-Jährigen. Zudem werden viele Beschwerden durch Überlastungsreaktionen des Körpers hervorgerufen. Das Risiko der Überlastungsschäden darf beim Laufen nicht unterschätzt werden. Daher ist auch für Hobbyläufer wichtig, sich Kenntnisse über die Trainingslehre sowie eine gute Ausrüstung zuzulegen.

Tipps:

- Steigern Sie progressiv die Belastungsintensität und -dauer (zuerst Steigerung des Trainingsumfangs und danach Steigerung der Trainingsintensität).
- Passen Sie Ihr Tempo Ihrer Leistungsfähigkeit an. Sie sollten sich mit Ihrer Laufpartnerin oder Ihrem Laufpartner unterhalten können.
- Lassen Sie sich beim Kauf der Schuhe und wetterfester Kleidung von einer Fachperson beraten.
- Tragen Sie bei Dämmerung und Dunkelheit Kleidung mit integrierten Reflektoren oder Leuchtbänder und eventuell eine Stirnlampe.
- Bringen Sie Ihre Muskulatur durch langsames Laufen zu Beginn der Trainingseinheit auf Betriebstemperatur, machen Sie stabilisierende Gelenksgymnastik und dehnen Sie erst nach dem Laufen bzw. nach der Trainingseinheit Ihre Muskulatur.

