

Heute

Die 10 Gebote für den "Vienna Night Run"

Kilometer machen für den guten Zweck: Unter diesem Motto steht auch heuer wieder der alljährlich stattfindende "Vienna Night Run". Am Dienstag den 1. Oktober werden insgesamt 19.000 Teilnehmer die nächtliche Wiener Ringstraße in eine sportliche Laufstrecke verwandeln. Wir haben die 10 Gebote für den "Vienna Night Run" für Sie zusammengefasst!

Kilometer machen für den guten Zweck: Unter diesem Motto steht auch heuer wieder der alljährlich stattfindende "Vienna Night Run". Am Dienstag den 1. Oktober werden insgesamt 19.000 Teilnehmer die nächtliche Wiener Ringstraße in eine sportliche Laufstrecke verwandeln. Wir haben die 10 Gebote für den "Vienna Night Run" für Sie zusammengefasst!

Die 10 Gebote für den "Vienna Night Run"

19.000 Läufer werden heute Abend für einen karitativen Zweck an den Start gehen, wenn es heißt "Start frei" für den 7. "Vienna Night Run". Mit diesen zehn Regeln sind Sie auf jeden Fall der Gewinner:

1. Gebot: Tempo. Versuchen Sie das Tempo zu Beginn langsam zu halten und geben Sie zum Schluss Gas und nutzen Sie Ihre Energiereserven voll aus.

"Die goldene Regel lautet: Langsam beginnen! Man sollte den Lauf eher gemächlich angehen, um beim Schlussprint nochmal richtig durchstarten zu können", ist auch Geri Riedmüller, Sportwissenschaftler und ehemaliger Leistungsschwimmer, überzeugt.

2. Gebot: Trinken. Trinken Sie über den Tag verteilt ausreichend Wasser. Nach dem Lauf helfen isotonische Getränke bei der Wiederherstellung des Flüssigkeitshaushalts.

3. Gebot: Kleidung. Wählen Sie nicht zu kühles Laufgewand. Für einen herbstlichen Lauf bieten sich Dreiviertel-Hose und Langarmshirt aus atmungsaktivem Material an.

4. Gebot: Schuhe. Der Schuh muss vor allem schützen. Und zwar vor dem harten Asphalt, Kälte, Nässe oder spitzen Steinen. Gut schnüren nicht vergessen!

Lesen Sie weiter: 5 weitere wichtige Regeln

5. Gebot: Laufstil. Immer daran denken: Abdrücken, Flug, Aufsetzten und Stützen sind die Komponenten eines perfekten Laufstils.

6. Gebot: Spurenelemente. Um Krämpfen vorzubeugen sollte man nach dem Laufen

Magnesium einnehmen.

7. Gebot: Kohlenhydrate. **8. Gebot:** Musik. Das perfekte Lauflied sollte an die Herzfrequenz angepasst sein und zwischen 100 und 150 Beats pro Minute haben und einen klaren Rhythmus besitzen. So besiegen Sie jeden Durchhänger!

9. Gebot: Aufwärmen & Dehnen. Vergessen Sie nicht sich VOR dem Laufen entsprechend aufzuwärmen (Hüftkreisen, lockeres Einlaufen...) und NACH dem Laufen ausgiebig zu dehnen!

10. Gebot: Auslaufen. Nicht abrupt stehen bleiben, sondern den Schwung noch mitnehmen, sonst bringt man den Kreislauf durcheinander.

Lesen Sie weiter: 10 TOP-Gründe, um mit dem Laufen anzufangen!

Wussten Sie, dass wir Menschen dank der Evolution zum Laufen prädestiniert sind? Hätten Sie nicht gedacht, oder? Den inneren Schweinehund interessiert diese körperliche Prädisposition meist nur wenig - wir sind oft schlichtweg zu faul, um aus den Hausschuhen und in die Lauftreter zu schlüpfen. Für ein gesundes Leben ist ein gewisses Maß an Bewegung nämlich unverzichtbar.

10 Gründe, um noch heute mit dem Laufsport anzufangen:

Laufen ist DER Kalorienkiller: Ausdauersport verbrennt jede Menge Kalorien. Egal ob auf dem Stepper, Crosstrainer oder Radergometer – nirgends verbrennen Sie mehr Kalorien als beim Laufen. Eine Stunde Joggen verbrennt, je nach Geschlecht, Alter und Gewicht, bis zu 700 Kalorien.

Laufen bringt den Körper in Form:

Laufen ist ein toller Freundschaftssport: Den Laufsport mit motivierten Freunden oder Kollegen auszuüben ist nicht nur bei der Überlistung des inneren Schweinehundes eine große Hilfe. Auch während dem Sport kann man sich so ganz leicht zu Höchstleistungen anspornen und seine sportlichen Grenzen hinter sich lassen.

Laufen macht glücklich: Glückshormone soweit das Auge reicht! Bei körperlicher Belastung schüttet der menschliche Organismus sogenannte Endorphine aus, die uns aus Knopfdruck glücklich machen. Nach einem stressigen Tag eignet sich das Laufen also hervorragend, um den den Kopf wieder frei zu bekommen und Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol gezielt abzubauen.

Laufen ist einfach zu erlernen: Holen Sie die verstaubten Laufschuhe also noch heute als dem Regal und legen Sie los. Bei der Bekleidung können Sie nach einiger Zeit ruhig in ein atmungsaktives Sport-Outfit investieren, zu Beginn tut es aber auch eine Trainingshose und ein normales Shirt. Bei der schuhtechnischen Ausrüstung ist da schon etwas mehr Vorsicht geboten. Sollte das Laufen zur regelmäßigen Freizeitbeschäftigung werden, dann sollten Sie Ihren Gelenken und Knien zuliebe hochwertige Treter anschaffen.

Lesen Sie weiter: 5 weitere tolle Gründe sportlich aktiv zu werden

Laufen hält jung: Laufen macht nicht nur schlank, sondern steigert auch die allgemeine Vitalität und Agilität des Körpers. Für die "älteren" Semester bedeutet das: Laufen hält jung! Einer Studie des Medical Centers der Stanford University in Kalifornien zufolge verlangsamt regelmäßiges Joggen den Alterungsprozess im Körper. Die verbesserte Durchblutung kommt beispielsweise den Hautzellen zugute – die konzentrierte Sauerstoffversorgung der Zellen hilft Unreinheiten zu vermeiden und Falten vorzubeugen.

Laufen macht schlau: Auch auf unser Gehirn wirkt sich das Laufen positiv aus. Konstantes Training weitet nämlich die Arterien. Die Folge: Das Gehirn wird besser mit Sauerstoff versorgt. Hinzu kommt, dass auch die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit durch den Laufsport dauerhaft gefördert wird.

Laufen ist ein All-Year-Round-Sport: Wichtig: Im Sommer die Mittagshitze meiden, viel trinken und keine Langstreckenläufe wagen - im Winter auf Glatteis achten, warm anziehen und vor allem den Kopf bedecken, um einer Verkühlung vorzubeugen.

Laufen bringt die Natur näher: Waldläufe sind nicht nur gut für die Gelenke und schonend zu den Knien, auch der Seele tut ein solches Naturerlebnis mit Sicherheit gut. Frische Luft, schöne Landschaften und entspannte Stille: Als Läufer kann man die Natur auf ganz besondere Weise genießen.

Laufen als Touristenführer: Pack die Badehose ein...und dieses Mal auch die Laufschuhe! Egal ob Städte-Trip oder Strandurlaub, laufend lässt sich jede Umgebung viel schneller und intensiver erkunden. Das Plus: Man tut gleich auch noch was für die Figur und gibt so .