

# 10 sportliche Gebote für den nächsten Marathon

Von der optimalen Ernährung, über die Do's & Don'ts bis hin zur richtigen Ausrüstung und den besten Running-Gadgets - wir machen Sie fit für den nächsten Marathon!



Bild: Kein Anbieter/iStock

## 10 sportliche Gebote beim Laufen

### 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 Schlusssprint 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!

### 5. Gebot: Laufstil.

Immer daran denken: Abdrücken, Flug, Aufsetzen 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. (Red)