7 Geheimnisse

Lauf Motivation

Dein Ziel

Ein Ziel ist ein erstrebenswerter Zustand ,der in der Zukunft liegt.
Je nach dem ,ob du nun erst anfängst zu Laufen oder schon fortgeschritten bist ,solltest du dein Ziel formulieren.
Z.B ich werde 3 mal die Woche 30 Minuten Laufen.
Leider reicht diese Formulierung noch längst nicht aus, dein Ziel auch wirklich zu erreichen.
Ich empfehle dir dein Ziel nieder zu Schreiben und Konkret zu Formulieren. Z.B In den ersten 2-3 Wochen Laufe ich Montag und Donnerstag 20 Minuten und danach Mo , Mi, und Freitag 30 Min.
Du solltest detailliert aufschreiben warum du dieses Ziel erreichen möchtest und dir genau Vorstellen wie du dich dabei fühlst .Und zwar so, als hättest du es bereits erreicht.
Ausreden gibt es nicht .Also solltest du gar nicht erst versuchen deinen Lauftag zu verschieben und mit dir zu Diskutieren ,warum es heute nicht geht:)
Plane jede Woche genau und behandle deinen Lauf als sehr wichtigen Termin .

Die schönste Gewohnheit der Welt

In der Regel dauert es mindestens 21 Tage bis eine Sache zur Gewohnheit wird. Laufen ist eine der schönsten Gewohnheiten , die es gibt .
Du solltest ein schönes Bild von Dir oder irgendetwas anderes auf deinem Smartphone machen , was dich motiviert am Ball zu bleiben.
Da wir alle tausend mal am Tag auf unser Handy schauen , geht es direkt in dein Unterbewusstsein.
Natürlich musst du zu dem Bild die richtige Verlinkung zu deinem Ziel erschaffen.

Du bleibst Kontinuierlich dran

Dauerhafte Erfolge erreichst du nur durch Kontinuität.
Dabei ist die Gute Nachricht -Du kannst das ganze Jahr Laufen ,denn Glatteis haben wir nur selten.
Wenn du dennoch einbrechen solltest beginne wieder mit deinen Zielen und erschaffe dir ein Bild und das positive Gefühl welches dich sonst zum laufen bewegt bzw. das unbeschreiblich gute Gefühl danach.

Deine Ausrüstung

Fürs Laufen brauchst du nicht wirklich viel. Das wichtigste sind deine Schuhe . Beim Laufen lastet mit jedem Schritt das 2bis 3fache Körpergewicht auf deinen Gelenken . Du solltest dich als Anfänger in einem Fachgeschäft mit Laufbandanalyse beraten lassen. Später ist es gut Zwei paar Laufschuhe zu besitzen. Allerdings nach ca.600 km sind sie reif für die Tonne.
Sonst nur noch dein Handy oder deine Smart watch und auf gehts.

Dein Pensum / Intensität

Dein Pensum solltest du nur langsam steigern.
Besonders die Bänder und Sehnen benötigen Zeit, um sich anzupassen, während sich die Muskeln in Beinen und Füßen vergleichsweise schnell kräftigen.

Vermeide Superkopensation . Wenn du Gefahr läufst in ein Überträining zugeraten wirst du dich Müde, Schlapp und Gereizt fühlen.
Baue unbedingt Ruhetage ein.
Fordere dich heraus aber überfordere dich nicht !

Die richtige Ernährung

Deine Ernährung spiegelt dein Wohlbefinden, deine Ausdauer letztendlich deine Körperliche und geistige Fitness wieder.
Du solltest dich unbedingt Low -Carb High - Fat ernähren.
Was??? Ja genau !! Der Mensch braucht keine Kohlenhydrate um zu überleben . Außerdem kann der Körper sie selber herstellen.
Wenn fast keine Kohlenhydrate über die Nahrung in den Körper gelangen und der Körpereigene Kohlenhydratvorrat erschöpft und der Proteinverzehr moderat ist, jedoch viel Fett gegessen wird, dann geschieht folgendes.
Die Leber beginnt , Ketonkörper zu produzieren und diese als alternative Energiequelle zu Glukose (Traubenzucker)im Körper zu verbrennen . Besonders das Gehirn ist normalerweise auf Glukose angewiesen und freut sich jetzt über diese alternative Energiequelle.
Und das Beste daran . Ketone setzen Gramm für Gramm mehr Energie frei als Glukose , daher auch die vielen leistungsfördernden Effekte der ketogenen Ernährung

Feier Dich

Mach dir bewusst , was du täglich leistest !!! Lobe Dich !!! Feuer dich an und rede immer positiv mit dir . Gib dir jeden Tag ein High Five .
Damit meine ich jeden Tag .
Feier genauso die Tage, an denen du nicht so leistungsstark bist .
Auch das gehört dazu . Du wirst stärker und besser werden .

Ich wünsche dir auf dem Asphalt viel Erfolg und Lebensfreude
Schreib mich gerne an , wenn ich noch etwas verbessern sollte .
Deine Nina

info@ninaendler.com