

GESUNDHEITS-EXPERTEN

BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg
Telefon 0391 2806-2002
Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
05.03.2025

Sanft ins Joggen starten: So gelingt der Einstieg in den Ausdauersport Fachmann gibt Tipps für Anfänger

Der Frühling lädt nach draußen ein – für viele die perfekte Zeit, mit dem Joggen zu beginnen. Doch oft scheitert der Plan an mangelnder Fitness. Dabei kann der Übergang vom Spaziergehen zum Joggen ganz einfach sein. Wie ein sanfter Einstieg in den Ausdauersport gelingt, erklärt Diplom-Sportlehrer Zbigniew Wosz im Auftrag der IKK gesund plus.

Wie steige ich als Anfänger am besten ins Joggen ein?

Zbigniew Wosz: Wer neu im Ausdauersport ist, sollte seinen Körper langsam heranführen – am besten mit Walking. Das zügige Gehen fordert den Kreislauf, besonders wenn die Arme aktiv mitgenommen werden. Mit regelmäßigem Training können selbst Unsportliche bald eine Stunde am Stück walken. Optimal sind zwei bis drei Einheiten pro Woche mit steigender Dauer von 15 Minuten bis zu einer Stunde.

Wie funktioniert der Übergang zum Joggen?

Zbigniew Wosz: Nach acht Wochen Walking lässt sich eine solide Ausdauer-Basis fürs Laufen aufbauen. Anfangs helfen Gehpausen, um sich langsam ans Joggen zu gewöhnen. Joggen nimmt nicht mehr Zeit in Anspruch als Walken, kann aber anfangs anstrengender sein und die Herzfrequenz erhöht sich. Die optimale Herzfrequenz liegt zwischen 105 und 145 und sollte immer wieder kontrolliert werden.

Warum ist Joggen gesund?

Zbigniew Wosz: Die Menge der verbrannten Kalorien beim Joggen hängt von mehreren individuellen Faktoren ab, jedoch zählt es zu den effektivsten sportlichen Aktivitäten. Laufen verbessert nicht bloß die Kalorienbilanz. Es steigert auch den Stoffwechsel, fördert die Herzgesundheit und stärkt die Muskeln. Wer regelmäßig läuft, hat außerdem im Allgemeinen eine höhere Lebenserwartung.