

Auf die Plätze, fertig, los! Joggen hilft dem ganzen Körper

Verspannungen lösen

Den ganzen Tag sitzt man im Büro und schaut angestrengt auf den Computer. Der Schreibtischstuhl ist unbequem und nicht ergonomisch. So können schnell falsche Sitzhaltungen wie ein Rundrücken, hoch gezogene Schultern oder ein nach vorne gerecktes Kinn entstehen. Das Resultat sind Muskelverspannungen. Schmerzt der Schulter- und Nackenbereich sollte man die Muskulatur durch Muskeltraining aufbauen. Hier sind Sportarten wie Gymnastik, Walken oder Joggen und Radfahren geeignet.

Depressionen vorbeugen

Mit Joggen und anderen Ausdauersportarten gegen Depressionen! Doch warum hilft der Sport gegen die seelische Erkrankung? Dazu gibt es mehrere Erklärungsansätze, unter anderem erklären sich Physiologen den positiven Effekt mit der erhöhten Produktion von Katecholaminen. Diese sind bei depressiven Personen in geringeren Mengen vorhanden, als bei

nicht-depressiven Personen. Ein weiterer Faktor ist, dass beim Sport opiatähnliche Endorphine ausgeschüttet werden – diese wirken als Stimmungsaufheller. Wird der Sport in der Gruppe betrieben entsteht zudem ein „Wir-Gefühl“, was sich ebenfalls positiv auf das Gemüt der depressiven Personen auswirkt.

Abnehmen und den Fitnessstand verbessern

Regelmäßiges Lauftraining verbessert die Fitness! Man wird belastbarer und ermüdet nicht so schnell, wie untrainierte Menschen. Man fühlt sich gesünder – und sieht auch so aus. Denn ein positiver Nebeneffekt des Laufens ist der Gewichtsverlust. Mit keiner anderen Sportart kann man so schnell die Pfunde purzeln lassen wie mit Joggen, da diese Sportart viele Kalorien verbraucht.

Abbau von Stress und Nervosität

Abschalten, die Hektik vergessen, Laufschuhe schnüren

und losjoggen! Beim Laufen wird Stress und Nervosität sehr schnell abgebaut. Das Hormon Cortisol verursacht unser Stressgefühl. In Stress-Situationen ist es in unserem Körper in größeren Mengen angereichert. Das Joggen senkt den Cortisonspiegel – und wir werden ausgeglichener.

Verlangsamung des Altersprozesses

Jungbrunnen joggen? Eine amerikanische Studie des Forschers James Fries von der Stanford University belegt: Läufer leben länger, werden nicht so oft krank und sehen länger jung aus.

Stärkung des Immunsystems

Regelmäßiges Joggen hilft die Gesundheit zu stärken. Vor allem

Joggen hält den Geist und Körper fit.

gegen Infektionskrankheiten sind Läufer eher immun. Das liegt daran, dass beim Laufen der Körper vermehrt weiße Blutkörperchen bildet. Diese sind als „Körperpolizei“ bekannt. Übertreiben sollte es man allerdings mit dem Lauftraining nicht. Drei Mal pro Woche Training ist ausreichend.

Stärkung des Herzens

Durch das regelmäßige Lauftraining muss das Herz kräftiger und ökonomischer arbeiten. Das bedeutet, dass es seltener schlägt und die Blutgefäße besser durchblutet werden. Das senkt gleichzeitig das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.

Training fürs Gehirn / Belebung des Geistes

Beim Joggen bekommt

das Gehirn eine größere Sauerstoffzufuhr. Das liegt daran, dass Arterien und Venen verstärkt durchblutet werden und somit mehr Sauerstoff ins Gehirn gelangt. Zudem wird die Gehirnaktivität gesteigert. Positive Effekte: eine höhere Konzentrationsfähigkeit.

Nach einigen hundert Metern fängt man an, über viele Dinge nachzudenken, unter Umständen hat man neue Ideen oder findet Lösungen zu manchen Problemen.

Jeder kennt ihn: den inneren Schweinehund, der uns immer wieder daran hindert die eigenen Vorsätze einzuhalten, zum Beispiel wenn man sich vornimmt regelmäßig Sport zu treiben. Deswegen ist es von Vorteil, in einer Gruppe Sport zu machen, da man sich hier besser gegenseitig motivieren kann.

Die Running Company aus Sendling bietet Laufkurse für Anfänger und Fortgeschrittene und erstellt individuelle Trainingspläne für jeden Teilnehmer. In den Kursen

können die Teilnehmer ihre Lauftechnik verbessern, das persönliche Lauftempo erhöhen, Fitness steigern und gleichzeitig überschüssige Kilos verlieren. Das Training ist für alle geeignet, egal ob absoluter Einsteiger oder Marathonläufer. Jeder wird gefordert aber nicht überfordert. Zudem erhält jeder Läufer ein persönliches Feedback zu seinem Laufstil. Teilnehmer am Laufprogramm können jede Woche zwischen drei Terminen entscheiden, an denen sie trainieren wollen.

Weitere Infos unter www.runningcompany.de

Wir verlosen 2 Gutscheine für je 12 Lauftrainings. Schreiben Sie das Stichwort „Joggen“ an den Sendlinger Anzeiger (Postfach 70 16 40, 81316 München, gewinnen@sendlinger.info). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Bitte geben Sie Ihre Telefonnummer und das Stichwort an. Einsendeschluss: 9. September.

