

Gesund durch den Alltag – Vorteile des Laufens

Regelmäßig Sport zu treiben bringt dem Menschen viele Vorteile. Laufen ist dabei optimal, denn es ist eine der preiswertesten, gesündesten und zugleich praktischsten Sportarten.

- Laufen ist günstig: Um mit dem Laufen beginnen zu können, musst Du nicht viel Geld investieren. Ein Paar gute Laufschuhe reichen als erste Investition aus – und schon kann es losgehen.
- Laufen ist wenig zeitintensiv: Selbst Top-Manager mit wenig Zeit können sich nicht rausreden. Für eine Laufeinheit reichen inklusive Umziehen und Duschen oft schon 60 Minuten.
- Laufen ist praktisch überall und zu jeder Zeit durchführbar: Ob in der Mittagspause, auf dem Weg zur oder nach der Arbeit, tagsüber oder nachts, im Winter oder Sommer, bei Sonne oder Regen, in freier Natur oder auf dem Laufband, in der Ebene oder in den Bergen – es gibt nur wenige Orte und Situationen, wo Laufen keinen Sinn macht.
- Durch Laufen lernt man Neues kennen: Die schöne Natur genießen oder neue Gegenden erkunden – durch Laufen kommt man aus dem Alltag heraus. Wer sich einem Verein oder Laufftreff anschließt, lernt zugleich auch noch Gleichgesinnte kennen.
- Laufen macht selbstbewusster und zufriedener: Beim Laufen werden Glückshormone (Endorphine) freigesetzt und Stress abgebaut. Läufer fühlen sich wohler im eigenen Körper und kommen dem Schönheitsideal des schlanken, gesunden und fitten Menschen meist näher als Nicht-Sportler.
- Laufen ist einfach: Anders als bei vielen anderen Sportarten braucht man nicht zwingend Trainerstunden, um mit dem Sport beginnen zu können. Gesunden Menschen ist das Laufen in die Wiege gelegt.
- Laufen ist gesund: Beim Laufen werden viele Muskeln trainiert, die Fitness verbessert, das Herz-Kreislauf- und Immunsystem gestärkt und so vielen Krankheiten (z.B. dem Herzinfarkt) vorgebeugt. Läufer haben weniger Gewichtsprobleme und der Schweinebraten schmeckt nach dem Sport auch viel besser...
- Laufen ist eine Herausforderung: Bei vielen Menschen steht das Laufen eines Marathons auf der Lebensplanung. Durch das Laufen kann man die Grenzen seines Körpers kennen lernen.

newbalance.de
newbalanceblog.de
facebook.com/newbalancefans

