

Wer kennt es nicht, der Wille zum Laufen ist da, aber das Fleisch ist schwach. Mit den richtigen Motivationstipps und den passenden Trainingsplan schaffen Sie es sogar an kalten und diesigen Tagen oder morgens in der Früh laufen zugehen.

[Hier nun 10 Tipps zur Steigerung der Motivation](#) und der passende Trainingsplan dazu auswählbar in der linken Menüleiste.

1. Optimale Fettverbrennung

Laufen gilt als eine der effektivsten Methoden überflüssige Pfunde zu verlieren. Dabei muss aber darauf geachtet werden, dass in der richtigen, sprich individuellen Herzfrequenz trainiert wird.

2. Das Wohlfühl nach dem Laufen

Auch wenn es zunächst soweit weg scheinen mag, doch nach dem Laufen breitet sich im gesamten Körper ein Wohlfühl aus, dass positive Auswirkungen auf Körper, Seele und Geist hat.

3. Einfach mal abschalten...

Die Arbeit ist anstrengend oder einfach zuviel um die Ohren. Laufen hilft einen freien Kopf zu bekommen und einfach einmal abschalten. Aggressionen oder überschüssige Energien werden positiv abgebaut.

4. Die Natur genießen

Den ganzen Tag im stickigen Büro, abends in der Wohnung mit der abgestandenen Luft: Ein Lauf in der Natur ist nicht nur wohltuend, sondern erfrischt auch und weckt die Lebensgeister.

5. Schöne Beine, knackiger Po

Laufen stärkt die Beine und den Po. Bei jedem Schritt wird das Körpergewicht in die Luft gehoben und damit die Beine / der Po trainiert.

6. Sport für zwei

Kaum ein Sport lässt einen so schönen Dialog zu wie Laufen. Gleichzeitig ist die Fähigkeit

sich zu unterhalten auch eine Anzeige für die optimale Belastung.

7. Landschaften erlaufen

Läufer haben das Glück intensiv mit der Umgebung in Berührung zu kommen und so auch neue Gegenden kennenzulernen. Warum nicht mal an den See im Nachbarort fahren und neue Strecken erlaufen.

8. Läufer sehen jünger aus

Das dauerhafte Training führt zu einer höheren Körperspannung und dazu, dass Sie jünger, fitter und agiler aussehen.

9. Laufen macht schlau!

Die Reaktionsfähigkeit und die Gedächtnisleistung nehmen bereits nach drei Monaten regelmäßigen Lauftrainings nachweisbar zu.

10. Erholsamer Schlaf

Laufen hilft Schlafstörungen zu mindern. Durch regelmäßiges Laufen findet der Läufer einen ruhigeren und ausgeglicheneren Schlafrhythmus.

mit freundlicher Unterstützung von joggen-online.de