



SUPERCOMFORT SUPERNOVA

MOTIVATIONSTIPPS + GEWINNSPIEL

Anzeige

Raus aus dem Motivationsloch!

Wir verraten, wie du die vier häufigsten Motivationsprobleme beim Laufen überwindest – und mit etwas Glück den ultrakomfortablen adidas Supernova Rise gewinnen kannst.

22.02.2024



Foto: adidas

Grundsätzlich ist der Mensch ein bequemes Wesen. Sich anzustrengen, etwa beim Laufen, fällt den meisten von uns daher verständlicherweise nicht immer leicht. Dabei gibt es objektiv betrachtet beinahe unzählige gute Gründe, weshalb wir uns regelmäßig bewegen sollten. Wenn dir deine Gesundheit, deine Leistungsfähigkeit, dein Körpergewicht und auch deine Psyche wichtig sind, gibt es nichts Besseres als Sport. Wir empfehlen dabei natürlich das Laufen – es ist, salopp ausgedrückt, die beste Medizin!

Das Tolle am Laufen: Man benötigt lediglich ein Paar Schuhe und schon kann es losgehen. Falls dir noch das passende Modell für den Extraschuss Motivation fehlt, verlost adidas [weiter unten](#) ein Paar des neuen und ultrakomfortablen Supernova Rise.

ANZEIGE



Unsere Highlights

ALS GEDRUCKTES MAGAZIN
ODER DIGITAL ALS E-DAFED



adidas hat den Supernova Rise basierend auf den Wünschen von Läuferinnen und Läufern komplett neugestaltet und dabei auf bewährte Technologien gesetzt

Doch was kann man tun, wenn man trotz guter Gründe die Laufschuhe seltener schnürt, als einem lieb ist? Wir geben dir Lösungsvorschläge, mit denen du vier häufige Motivationshürden überspringen kannst.

4 Motivationstipps für 4 Motivationsprobleme

Ich weiß gar nicht genau, warum ich eigentlich laufen sollte.

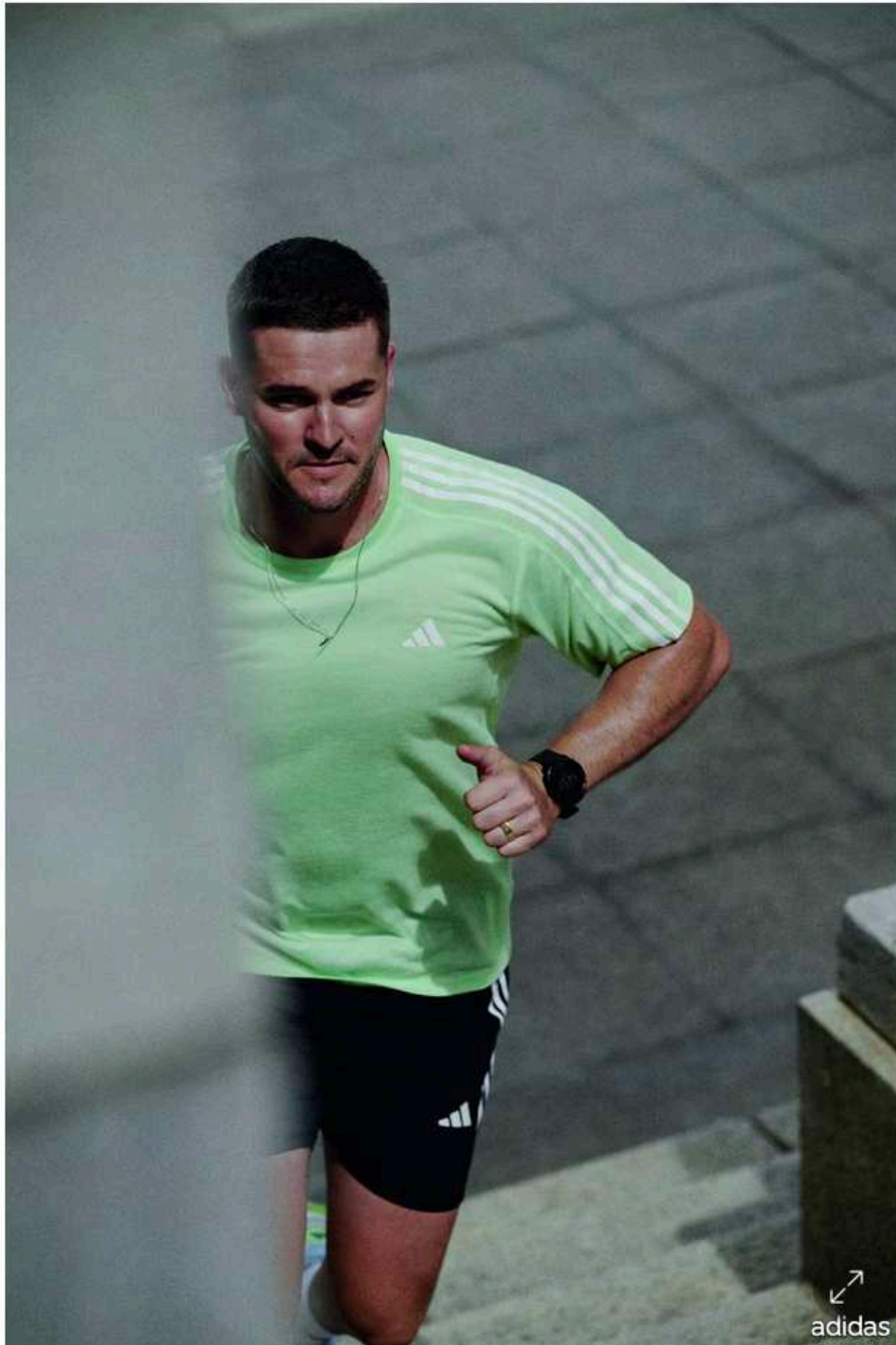
Falls dir die oben genannten Vorteile nicht ausreichen, empfehlen wir dir, andere Motive zu suchen, die dich antreiben. Am einfachsten geht dies über Ziele, beispielsweise erstmals eine bestimmte Distanz schaffen oder eine neue Bestzeit anstreben. Es hilft enorm, am Horizont ein Ziel auszumachen, auf das man sich vorbereiten kann. Falls du zu jenen Menschen gehörst, die extrinsisch motiviert sind, kann es ein Ansporn sein, wenn du der Welt von deinem Ziel berichtest. Deine Lauffreunde in dein Vorhaben einzuweihen, erhöht den Druck, am Ball zu bleiben. Also, melde dich am besten direkt für ein Rennen an.

Ich komme einfach nicht aus dem Bett, wenn ich früh am Morgen laufen möchte.

Wer morgens vor der Arbeit laufen möchte, muss die Geborgenheit und Wärme der Bettdecke hinter sich lassen. Platziere den Wecker möglichst weit weg vom Bett, sodass du auf jeden Fall aufstehen musst und nicht einfach den Snooze-Knopf drücken kannst. Zusätzlich kannst du dich verabreden. Wenn deine Lauffreundin oder dein Laufkumpel auf dich wartet, fällt es schwerer, sich wieder hinzulegen. Weil Schlaf aber natürlich wichtig ist, solltest du früh genug ins Bett und so lange wie möglich im Bett bleiben. Um dennoch keinen unnötigen Stress zu haben, triff alle nötigen Vorkehrungen schon am Vorabend. Lege all deine Klamotten bereit und präpariere alles für eine Tasse Kaffee oder Tee – Koffein regt übrigens die Darmtätigkeit an, sodass du am besten noch vor dem Laufen die Toilette besuchen kannst und nicht unterwegs den Druck verspürst.

Ich bin abends erschöpft, und wenn ich einmal auf der Couch liege, komme ich nicht mehr hoch.

Am einfachsten ist es, erst gar nicht auf dem bequemen Sofa zu landen. Wenn du weißt, dass es dir mit zunehmender Stunde immer schwerer fällt zu laufen, starte doch direkt, sobald du nach Hause gekommen bist. Snacke eine Banane, einen Riegel oder ein Gel, damit du ausreichend Energie hast. Ziehe dich anschließend um, und schon bist du startklar. Genau wie am Morgen ist es auch abends hilfreich, sich zu verabreden. Um dem Ruf der Bequemlichkeit zu widerstehen, sind Routinen, wie sie die festen Trainingszeiten von Lauftreffs, -vereinen oder -crews bieten, ebenfalls enorm hilfreich. Wenn klar ist, dass um 18:30 Uhr das Training stattfindet, stellst du es nicht infrage.



Motivation gefällig? Laufe nicht immer alleine, sondern verabrede dich. Auch ein Laufverein oder ein Lauftreff kann unglaublich motivieren

Ich habe einfach keine Lust auf das Programm, das in meinem Trainingsplan steht.

Es klingt vielleicht zu simpel, aber: Laufe trotzdem los und schaue, wie du dich nach zwei Kilometern fühlst. Hast du immer noch keine Lust? Gut, dann hast du es wenigstens versucht und warst immerhin ein paar Schritte laufen. Viel wahrscheinlicher ist aber, dass Körper und Kopf nach wenigen Minuten bereit sind, das geplante Programm durchzuziehen. Und erinnere dich stets daran, wie gut du dich nach dem Training fühlst, wenn du zwar erschöpft bist, aber weißt, was du geleistet hast.

Gewinne den neuen adidas Supernova Rise

Ebenfalls sehr motivierend kann ein neues Paar Laufschuhe sein. Eine Studie von adidas über die Bedürfnisse von Läuferinnen und Läufern zeigt, dass Komfort bei der Wahl eines Laufschuhs besondere Priorität hat. Basierend auf den Studienergebnissen und jahrelanger Erfahrung in der Entwicklung von Performance-Laufschuhen untersuchte das Produktteam von adidas, wie sich die Vorteile verschiedener bestehender adidas Technologien auf neue Schuhmodelle aus der Supernova-Familie übertragen lassen.

Empfohlener redaktioneller Inhalt



An dieser Stelle finden Sie einen externen Inhalt, der den Artikel ergänzt. Sie können ihn sich mit einem Klick anzeigen lassen und wieder ausblenden.

Externer Inhalt

Ich bin damit einverstanden, dass mir externe Inhalte angezeigt werden. Damit können personenbezogenen Daten an Drittplattformen übermittelt werden. Mehr dazu in unseren [Datenschutzbestimmungen](#).

Die Erkenntnisse sind dabei unter anderem in den neuen adidas Supernova Rise eingeflossen. Der verfügt über nun über "Dreamstrike+", einen Zwischensohlenschäumstoff, der bereits in den rekordverdächtigen Modellen der adizero Produktreihe verwendet wird. "Dreamstrike+" verfügt über eine veränderte Formel, die höchsten Komfort und maximale Dämpfung bei jedem Schritt bietet. Ergänzt wird das Zwischensohlenmaterial durch das "Support Rod System", einem Stützsysteem aus Stäben. Inspiriert von der Physiologie des Fußes, ist diese neue Technologie in die Außensohle eingebettet, um das Abrollverhalten zu erleichtern und zusätzliche Unterstützung zu gewährleisten. So ist es adidas gelungen, Komfort, Dynamik und Stabilität wie nie zuvor miteinander zu kombinieren und ein einzigartiges Laufgefühl zu vermitteln.

So kannst du den Supernova Rise von adidas gewinnen

Du möchtest dich selbst vom neuen adidas Supernova Rise motivieren lassen? Dann fülle einfach unten stehendes Formular aus und gewinne mit etwas Glück ein Paar. Die Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich.

Mitarbeiter:innen der beteiligten Firmen sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen. Keine Barauszahlung der Preise möglich. Der Gewinn ist nicht übertragbar. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Falls du gewonnen hast, wirst du von uns schriftlich benachrichtigt. **Teilnahmeschluss ist der 27.03.2024.** Wir wünschen viel Erfolg!

Welche Schuhgröße (EU) möchtest du gewinnen? *

Möchtest du das Frauen- oder Männermodell gewinnen? *

- Frauen
 Männer

Vorname *

Nachname *

E-Mail-Adresse *

Straße *

Nr. *

PLZ *

Ort *

Land *

- Die Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft führt das Gewinnspiel im Auftrag des im Gewinnspiel angegebenen Sponsors durch (Art. 28 DSGVO). *

Vorbehaltlich weiterer erteilter Einwilligungen erheben und speichern wir Ihre personenbezogenen Daten zur Durchführung des Gewinnspiels (Art. 6 I f) DSGVO) und leiten diese im Gewinnfall zur Auslieferung des Gewinns an den im Gewinnspiel angegebenen Sponsor weiter (Art. 6 (1)b) DSGVO).

Sie können der Speicherung Ihrer Daten widersprechen oder die Löschung Ihrer Daten beanspruchen unter widerruf@motorpresse.de. Wenn Sie die Speicherung oder Löschung der Daten vor Durchführung des Gewinnspiels verlangen, ist eine Teilnahme am Gewinnspiel mangels Identifizierbarkeit Ihrer Person leider nicht möglich.

Im Übrigen werden Ihre Daten gelöscht, sobald die vorstehend erläuterten Zwecke für die Datenspeicherung weggefallen sind, sofern der Löschung nicht gesetzliche Aufbewahrungserfordernisse entgegenstehen.

Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie in unserer Datenschutzerklärung auf dieser Website.

- Ich bin einverstanden, dass mich die Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG und ihre Beteiligungsunternehmen Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft und Upfit GmbH & Co. KG, Leuschnerstr. 1, 70174 Stuttgart, telefonisch oder per E-Mail auf interessante Medien-, Mobilitäts-, Freizeit-, Lifestyle-, Fitness- und Ernährungs-Angebote hinweisen und hierzu meine Kontaktdaten für Werbezwecke verarbeiten. Teilnahme ab 18 Jahren. Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufbar. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Weitere Informationen finden Sie in der [Datenschutzerklärung](#).
- Ich möchte den kostenlosen Newsletter von RUNNER'S WORLD abonnieren. Der Newsletter kann jederzeit abbestellt werden.
- Ich akzeptiere die [Nutzungsbedingungen](#) und bin damit einverstanden, dass die Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft und ihr Dienstleister Mailjet meine E-Mail-Adresse sowie weitere Daten für die Zusendung des Newsletters und erfasste Öffnungs- und Klickraten für statistische Auswertungen zur Verbesserung unseres Informationsangebots verarbeiten. Weitere Informationen zur Datenverarbeitung und zum Drittland-Datentransfer entnehmen Sie bitte unserer [Datenschutzerklärung](#). Ihre Einwilligung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft unter motorpresse@datenschutzanfrage.de widerrufen werden. *

Sicherheitscode *

<input type="checkbox"/> Ich bin kein Roboter.	 reCAPTCHA
<small>Datenschutzerklärung - Nutzungsbedingungen</small>	

* Pflichtfeld

Absenden

zur Startseite