

Laufstil

Laufen ist eine komplexe Sportart, ein bunter Mix aus den Konditionsfaktoren Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Das Niveau der einzelnen Faktoren entscheidet einerseits über das Leistungsniveau und andererseits über die Beschwerdefreiheit. Also auch darüber, ob und in welchem Umfang Sie laufen sollten. Daher empfehlen wir Ihnen, gewisse Hausaufgaben zu erledigen, damit Laufen auf die Dauer Spass macht.

Laufen ist die natürlichste Art der Fortbewegung. Also sollten wir uns am natürlichen Laufstil orientieren. Dieser sieht verhältnismässig kurze Schritte, zielgerichtete Armbewegungen, einen hohen Körperschwerpunkt und je nach Tempo eine Landung mit dem Rückfuss, dem Mittelfuss oder dem Vorfuss vor.

Die Technik des Laufens will gelernt sein. Wir möchten Ihnen einen Überblick über die zahlreichen Möglichkeiten geben, mit denen Sie Ihren Stil optimieren können. Vor allem aber wollen wir Sie motivieren, bewusst und mit Freude zu laufen!

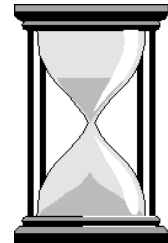
In diesem Sinne wünsche ich Ihnen gutes Gelingen.

Prof. Dr. Thomas Wessinghage
Ärztlicher Direktor Medical Park Bad Wiessee

Natürliches Laufen – die wichtigsten Tipps

Beginnen Sie langsam!

Es braucht Zeit, Ihre Muskulatur an die neue Aufgabe zu gewöhnen. Radikales Umstellen des Laufstils kann zu Verletzungen durch Überlastung führen.



Üben Sie regelmässig!

Versuchen Sie sich in jedem Training einige Minuten ganz bewusst auf Ihre Technik zu konzentrieren. Laufen Sie beispielsweise alle 5 Minuten 100 Meter mit kürzeren Schritten oder nehmen Sie sich jeweils die letzten 5-10 Minuten am Ende jedes Dauerlaufs Zeit, um an Ihrer Technik zu arbeiten.



Schritte: lieber kürzer als länger!

Der häufigste Fehler und eine der häufigsten Ursache von Beschwerden ist die zu grosse Schritt-länge. Versuchen Sie Ihre Schritte zu verkürzen und den Oberkörper leicht nach vorne zu legen.



Laufen Sie barfuss!

Wenn Sie ohne Schuhe unterwegs sind, passen Sie Ihr Bewegungsmuster automatisch an die neuen Bedingungen an. Sie verkürzen den Schritt und setzen den Fuss im Bereich des Mittelfusses auf. Eine Kräftigung des Fusses ist die positive Nebenwirkung.



Laufen Sie mit dem Nike Free – fast wie barfuss!

Der einzigartige Nike Free ermöglicht Ihnen dank seiner speziellen Bauweise quasi das Barfusslaufen auf hartem Untergrund. Setzen Sie den Schuh auch im Alltag ein und kräftigen Sie so Ihre Fussmuskulatur.



Denken Sie auch an die Kraft!

Laufen allein reicht nicht. Bauen Sie wöchentlich zwei bis vier Mal Kraftgymnastik in Ihr persönliches Fitnessprogramm ein und sorgen Sie so für das nötige Muskelkorsett. Eine Verbesserung der Leistungs- und Erholungsfähigkeit ist Ihnen gewiss.



Hintere Kette



Seitliche Kette



Vordere Kette



Hintere Kette



Liegestütz



Bauchmuskulatur



Rückenmuskulatur



Abduktoren

Führen Sie Koordinationsläufe durch!

Schliessen Sie Ihr Training mit drei bis fünf Läufen über 80-100 Meter ab, auf denen Sie das Tempo kontinuierlich steigern. Warten Sie am Ende des Laufes, bis sich ihr Puls wieder beruhigt hat (ca. 1 Minute).



Lernen Sie Laufen!

Führen Sie ein Mal pro Woche drei Serien der wichtigsten Koordinationsübungen durch: Skipping, Anfersen, Fussgelenksarbeit, seitliches Laufen. Ihr Bewegungsmuster wird dadurch ökonomischer, die Verletzungsanfälligkeit gesenkt.



Skipping



Anfersen



Fussgelenksarbeit



Seitliches Laufen

Bleiben Sie beweglich!

Dehnen Sie nach dem Training Ihre Muskeln einige Minuten lang. 20 bis 30 Sekunden und drei Serien pro Übung dürfen es schon sein. Dehnen Sie insbesondere Ihre Waden- und Oberschenkelmuskulatur.



Hamstrings

Hüftbeuger

Oberschenkel-
strecker

Wade

Schollenmuskel

Gesäss

Laufen Sie im Gelände!

Variieren Sie Ihre Laufstrecke und gehen (laufen) Sie auch einmal ungewohnte Wege. Bergauf, bergab. Trailrunning fördert Ihre Kraft und sorgt für eine Variation des Bewegungsmusters.



Machen Sie Sprünge!

Springen Sie ein bis zwei Mal wöchentlich 5-10 Minuten mit dem Seil. Sie stärken somit Ihre gesamte Streckerkette und üben das Landen auf dem Mittel- bis Vorfuss.



Pflegen Sie Ihre Füße!

Ihre Füße müssen unglaubliche 98% des Körpergewichts tragen. Sie verdienen entsprechende Pflege und Beachtung. Stärken Sie Ihre Fussmuskulatur mit einfachen Übungen täglich, beispielsweise während Sie Ihre Zähne putzen.



Ballen

Fersen

Aussenseite

Innenseite

Einbeinstand

Pinguin

Greifen

Tipps und Tricks erhalten Sie im Rahmen unserer Aktivferien und Workshops. Weitere Informationen: www.markusryffels.ch