

# LAUFEN SIE LOSI

Laufen ist pure Effizienz und ist die Urform menschlicher Bewegung. Deshalb ist klar: Fast jedermann kann laufen — unabhängig von Fitness-Level, körperlicher Disposition, Alter und Geschlecht. Die Schlichtheit des Laufens ist einzigartig. Wie bei keiner anderen Sportart erleben wir die Natur und die unmittelbare Umgebung mit allen Sinnen. Einschränkungen gibt es keine, denn laufen kann man überall — bei jedem Wetter und zu jeder Tages- und Jahreszeit. Also, worauf warten Sie noch? Schnüren Sie jetzt Ihre Laufschuhe — und los geht's!

Das Lauftraining kann beginnen, sobald Sie den perfekt passenden Schuh gefunden haben. Das Team von SportXX Ryffel Running bietet eine professionelle Fussund Laufanalyse mit 3D-Scanner und Druckmessplatte an. Mehr Informationen finden Sie unter sportxx.ch/laufanalyse

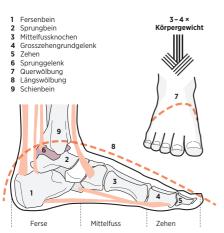
Annanana .





# DER PASSENDE AUFSCHUH

Der menschliche Fuss ist so einzigartig wie jeder Mensch. Das macht es nicht einfach, den passenden Laufschuh zu finden. Die gute Nachricht: Dank einer riesigen Auswahl gibt es bei Ryffel Running immer einen individuell passenden Laufschuh. Welcher Schuh zu Ihnen passt, hängt von der Fussform und -stellung, dem Körpergewicht, dem Laufstil, dem Trainingszustand und dem vorgesehenen Einsatzzweck ab. Haben wir den passenden Laufschuh erst einmal für Sie gefunden, ist das die Basis für uneingeschränkten Spass an der Bewegung.





- Zunge Schnürsystem 2
- 3 7ehenbox
- Einlagesohle
- 5 Dämpfung



- Pronationsstütze
- Fersenkappe
- Zwischensohle



#### **Wunderwerk der Evolution**

Der Fuss ist der Teil des komplexen Bewegungsapparats, auf den beim Gehen, Laufen und Springen mitunter die grössten Kräfte einwirken. Die Belastung entspricht im Extremfall dem Drei- bis Vierfachen des eigenen Körpergewichts. Sie verteilt sich am Fuss auf 26 Knochen, die durch 33 Gelenke verbunden, von 114 Bändern zusammengehalten und durch 20 Muskeln aktiviert werden. Weil wir im Alltag ständig Schuhe tragen und auf flachem Untergrund gehen, wird dieses komplexe System zunehmend geschwächt. Umso wichtiger ist es. dass durch Abwechslung bei der Wahl der Laufschuhe und der Trainingsstrecke dringend nötige Trainingsimpulse gesetzt werden das kräftigt den Bewegungsapparat, entlastet die Füsse und beugt Verletzungen vor.

#### Alles, was zählt

Damit Sehnen, Bänder, Knochen und Gelenke optimal geschützt und unterstützt werden, muss ein Laufschuh viel leisten. Nehmen Sie sich für den Schuhkauf deshalb genügend Zeit und überlegen Sie sich vorgängig, wie Sie den neuen Laufschuh hauptsächlich einsetzen. Wie oft laufen Sie pro Woche? Trainieren Sie auf Asphalt, Waldoder Kieswegen oder laufen Sie am liebsten auf technischen Trails? Machen Sie oft lange Läufe, bei denen eine stärkere Unterstützung und Dämpfung nötig sind? Oder trainieren Sie meist in kurzen und schnellen Einheiten? Je präziser Ihre Vorstellungen und Antworten sind, desto schneller grenzt sich die Auswahl ein. Steht der passende Schuhtyp fest, muss nur noch das Modell mit der besten Passform gefunden werden, das weder scheuert noch drückt.





# LAUFSCHUHTYPEN

Die Auswahl an Laufschuhen ist riesig und kann im ersten Moment etwas unübersichtlich und verwirrend sein. Wer sich vor dem Kauf über die Vor- und Nachteile der verschiedenen Schuhtypen und deren Einsatzzweck informiert, findet schnell einen passenden Schuh. Die 5 gängigsten Kategorien im Kurzprofil.

### Stabilitätsschuhe

sind an der medialen Seite (Innenseite) verstärkt oder mit einem härteren Dämpfungsmaterial versehen und verhindern somit ein übermässiges Abknicken des Fusses auf die Innenseite. Stabilitätsschuhe eignen sich für Läufer mit einem Knick- oder Senkfuss, welche beim Laufen überpronieren (nach innen knicken).

# Neutralschuhe

sind die richtige Wahl, wenn Sie einen Normalfuss haben oder geringfügig überpronieren. Neutralschuhe sind mit weniger Unterstützungselementen ausgestattet als Stabilitätsschuhe und für Läufer gemacht, die bereits stabil auftreten.



#### Wettkampfschuhe

zeichnen sich vor allem durch das sehr leichte Gewicht aus. Früher waren Wettkampfschuhe ausserdem sehr direkt mit wenig Dämpfung und Stabilität. Dies hat sich in den letzten Jahren mit der Carbonschuh-Technologie jedoch stark geändert. Wettkampfschuhe bieten heute eine ideale Kombination aus Leichtgewicht, viel Vortrieb und einem direkten Laufgefühl bei gleichzeitig akzeptabler Dämpfung. Wettkampfschuhe sind Läufern mit gesunden und trainierten Füssen zu empfehlen.

#### Trailrunningschuhe

zeichnen sich durch Stabilität für unwegsames Gelände sowie eine strukturierte Sohle mit griffigem Profil für Traktion auf rutschigem, grobem oder losem Untergrund aus. Das Obermaterial ist meist robust konstruiert und die Zehen werden durch eine verstärkte Zehenbox speziell geschützt. Trailrunningschuhe sind also die erste Wahl für Geländeläufe.

#### Laufschuhe für Frauen

sind kein Marketing-Gag. Alle relevanten Hersteller führen mittlerweile zahlreiche spezielle Frauenmodelle im Sortiment, die über einem Damenleisten gefertigt werden. Und das ist auch gut so, denn Frauenfüsse haben eine andere Anatomie. Sie sind in der Regel schmaler, die Knöchel liegen tiefer, der Rist ist häufig höher und der Vorfuss meist breiter als bei einem männlichen Fuss



# LAUFBEKLEIDUNG

Fast genauso wichtig wie ein guter Laufschuh sind funktionale, dem Wetter und den Temperaturen angepasste Textilien. Denn zum Laufen gibt es weder ungeeignete Jahres- oder Tageszeiten noch schlechtes Wetter - es gibt nur falsch gewählte Bekleidung. Dementsprechend ist es wichtig, den eigenen Kleiderschrank sinnvoll zu bestücken: von der Socke bis zur Mütze, von der körpernahen bis zur äussersten Schicht. Das Thema Laufbekleidung auf den Punkt gebracht:

# 1. Schicht: Feuchtigkeitsregulierung

Die erste Schicht, die im direkten Kontakt mit der Haut steht, sorgt für eine perfekte Temperaturregulierung sowie eine schnelle Rücktrocknung.

#### 2. Schicht: Isolierung

Diese Schicht soll bei Bedarf die Wärme halten.

#### 3. Schicht: Wetterschutz -

Die äussere Schicht ist dazu da, vor Wettereinflüssen zu schützen.

# Wind- und Wetterschutz Bewährtes Zwiebelprinzip

Die äusserste Bekleidungsschicht schützt den Körper vor Wind und Niederschlägen in Form von Regen, Schnee oder Hagel. Wie viel Schutz das Textil bietet, hängt von der Machart des Aussenstoffs, von der Imprägnierung der Funktionsfasern und der Frage ab, ob eine komplett wasserdichte Membran eingearbeitet wurde. Diese Faktoren definieren auch, wie viel Schweissfeuchtigkeit und Körperwärme durch das Textil entweichen kann.

Waschen und pflegen — so wird's gemacht Verzichten Sie beim Waschen auf Weichspüler — diese begünstigen die Bakterienbildung und hinterlassen einen leichten Film auf den Textilien mit wasserdichter Membran, der sich ungünstig auf die Atmungsaktivität auswirkt. Gut geeignet sind Flüssigwaschmittel, die keine Rückstände hinterlassen. Auf den Wäschetrockner sollte man verzichten — die Lufttrocknung schont die Funktionsfasern und spart erst noch Energie.

Die Kombination von verschiedenen Bekleidungsschichten und funktionellen Accessoires (Handschuhe, Kopfbedeckung, Socken) ist immer noch der effektivste Weg, ein individuelles Wohlfühlklima zu schaffen — unabhängig von den herrschenden Wetterbedingungen, der Intensität der Laufeinheit und dem persönlichen Empfinden. In diesem «Lagen-System» übernimmt jede Bekleidungsschicht die ihr zugedachten Funktionen: überschüssigen Schweiss vom Körper wegtransportieren, den Körper vor Kälte schützen oder den Wind und Niederschläge abhalten.

# Schichtenprinzip

Die herrschenden Wetterbedingungen, die Temperatur, die gewählte Intensität der Laufeinheit und das persönliche Empfinden — das sind die Faktoren, welche die Wahl der notwendigen Bekleidungsschichten bestimmen. Welche Schichten man bei welchen Bedingungen für ein Wohlfühlklima kombinieren kann — die Tabelle zeigt's:

	1. Schicht	Trocken	Windig	Regen/Schnee
20 – 25°C				
10-20°C				
0-10°C				
−5-0°C				



### **Blasen-Prophylaxe**

Baumwollsocken sind für den Laufsport ungeeignet. Baumwolle ist eine Hohlfaser und saugt sich innert kürzester Zeit mit Fussschweiss voll. Feuchtigkeit und Nässe weichen die Haut auf, was die schmerzhafte Blasenbildung begünstigt.

#### Laufsocken

Die Funktionsfasern von Laufsocken nehmen nur wenig
Feuchtigkeit auf und transportieren den Schweiss effektiv nach aussen. Die Füsse bleiben so auch bei anstrengenden Läufen und hohen Temperaturen länger trocken. Ein weiterer Pluspunkt sind die laufspezifischen Polsterungen und die perfekte druckstellenfreie Passform — das Resultat elastischer Fasern. Die Anzahl der Nähte wurde durch



neue Strickverfahren reduziert und die wenigen Verbindungen werden mit Flachnähten verarbeitet, sodass sich die Socken wie eine zweite Haut anfühlen.

#### Kompressionssocken

Kompressionssocken und sogenannte Sleeves sorgen für sanften Druck an Fuss und Unterschenkel, wodurch sich die Blutzirkulation verbessert und die Muskulatur gestützt wird. Man ermüdet langsamer und kann sein Leistungsniveau länger halten. Ein positiver Nebeneffekt: Die Regeneration nach dem Training oder Wettkampf wird beschleunigt, weil Stoffwechsel-Abfallprodukte wie etwa Laktat schneller und effektiver abtransportiert werden.

# Der perfekte Sport-BH

Ein funktionaler Sport-BH minimiert die Schwingungen der Brust und hält sie in Form. Er verhindert, dass die Vielzahl kleiner Schläge das Brustgewebe strapaziert und Schmerzen verursacht. Starke Belastungen können im Extremfall zur Schädigung des Brust-Bindegewebes führen. Neben seiner stabilisierenden Funktion wird auch das Tragegefühl verbessert, weil die verwendeten Funktionsfasern den Schweiss effektiv vom Körper wegtransportieren.

### **Die Passform**

Sportspezifische BHs sind meist anders ausgemessen — eine Anprobe vor dem Kauf wird deshalb empfohlen. Der BH muss eng anliegen und die Träger sollten breit genug sein, damit sie nicht einschneiden. Das Brustband muss straff sitzen, darf aber auch bei tiefem Einatmen nicht einengen. Als Faustregel gilt: Zwischen Brustkorb und Unterbrust passt eine Fingerbreite. Rutscht das Brustband nach oben, wenn man die Arme über dem Kopf verschränkt, ist der Sport-BH zu klein.



#### **Der richtige Support**

Low	Medium	High
Yoga Pilates Walking Ballet	Fitness Nordic Walking Biken Funktionelles Training	Running Crossfit Tennis Fussball Basketball
Für Cup-Grössen A, B und C	Für Cup-Grössen A, B und C	Für Cup-Grössen A, B, C, D und E

# ACCESSOIRES

Ob für die Trainingssteuerung, die eigene Sicherheit, die Unterhaltung oder den Komfort — es gibt eine Vielzahl nützlicher Produkte, welche die positive Lauferfahrung beim Training und im Wettkampf unterstützen. Nachfolgend eine Auswahl von nützlichen Begleitern für Ihr Lauftraining.

#### Zubehör - machen Sie es sich einfach

Laufen ist die schönste Nebensache der Welt. Mit den richtigen Accessoires wird das Lauferlebnis noch besser. Aus der riesigen Auswahl nützlicher Dinge haben wir für jeden Einsatzbereich die passenden Produkte ausgewählt. Beispiele gefällig? Für längere Gelände- und Bergläufe bieten ergonomische Trailrunningwesten oder Trinkgurte praktische Fächer für Getränke, Riegel oder eine dünne Wetter-

schutzjacke. Elektronische
Gadgets wie Sportuhren oder
Smartphone-Taschen sorgen
— je nach Bedarf — für Ablenkung oder zusätzliche Motivation
bei langen und anstrengenden
Trainingseinheiten. Und wer
auch bei Dunkelheit läuft, sollte
sich über die zusätzliche Sicherheit Gedanken machen, welche
Leuchtwesten, Reflektoren oder
Stirnlampen bieten.



# Sportuhren — so ticken Sie richtig

Mit der passenden Sportuhr tragen Sie den Fitnesscoach am Handgelenk. Wollen Sie nur die täglichen Schritte zählen und den Puls messen oder erfassen Sie gerne auch Höhenmeter oder die zurückgelegte Strecke mittels GPS? Wünschen Sie Features wie Musik oder Bezahlfunktionen auf Ihrer Uhr? Nachfolgend eine grobe Übersicht über die verschiedenen Uhren-Kategorien.

#### «Die Einfachen»

Uhren mit gutem Preis-/Leistungsverhältnis und den nötigen Basisfunktionen für Läufer. Zielgruppe: Einsteiger, Hobbysportler, «Technik-Laien».

#### «Starke Multisportler»

Uhren mit ausgereiften Funktionalitäten und vielen zusätzlichen Möglichkeiten gegenüber Basismodellen. Features wie Barometer, Kompass oder integriertes Kartenmaterial sind bei diesen Modellen häufig schon vorhanden.

Zielgruppe: Versierte und ambitionierte Sportler. Läufer, welche Freude an der Technik haben.

#### «Top-Modelle»

Diese Uhren bieten (fast) alles, was man sich als Technik-Liebhaber wünschen kann. Besonders lange Akkulaufzeit, robuste Verarbeitung, Temperaturmessung, Wetter-, Musik- und Bezahlfunktionen sind nur einige der Features.



Zielgruppe: Outdoor- und Sportcracks, die das Beste suchen und ihr Training mit der Uhr optimieren wollen.



# SPORTNAHRUNG

Nahrung ist die Energie, die unseren Körper antreibt. Deswegen sollte man grossen Wert auf den richtigen Treibstoff legen — in Form einer durchdachten und qualitativ hochwertigen Ernährung. Wer körperlich mehr leistet, braucht auch mehr Energie — und die muss man sich mit den richtigen Lebensmitteln und Getränken zuführen.

#### Eine ausgewogene Ernährung

Zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung gehören viel Obst und Gemüse — sie liefern zahlreiche wertvolle Vitamine, Mineral- und Balaststoffe, ohne dass dem Körper dabei viele Kalorien zugeführt werden. Kohlenhydrate sind dagegen der Kraftstoff für die Energiegewinnung und deshalb für Ausdauersportler bedeutsam. Ebenfalls wichtig: pflanzliche Fette und Öle sowie Proteine aus Fisch, Fleisch oder Hülsenfrüchten.

Sportler-Ernährung

Die menschliche Nahrung besteht aus verschiedenen Bausteinen. Im Rahmen einer optimalen Ernährung sollte diese möglichst ausgewogen zugeführt werden. Oftmals wird der täglichen Nahrungsaufnahme nicht genügend Beachtung geschenkt. Dabei ist eine gezielte Ernährung oft die einfachste Möglichkeit, um seine Leistung zu optimieren. Es ist wie beim Auto: Je mehr ich vom richtigen Treibstoff tanke, desto weiter komme ich.

# Nahrungsergänzungen

Wer sich ausgewogen und abwechslungsreich ernährt, braucht im Normalfall keine Zusatzpräparate. Nährstoffe, die der Körper über die Nahrung aufnimmt, kann er einfacher verarbeiten. Dennoch kann es in besonders anstrengenden Trainingsphasen Sinn machen, eine bestimmte Menge an Kohlenhydraten oder Mineralien über Nahrungsergänzungsmittel zuzuführen. Grundsätzlich sollte man solche Präparate erst in geringeren Mengen ausprobieren, um herauszufinden, wie der Körper darauf reagiert. Hat man keine Probleme mit der Verträglichkeit, kann man die Produkte auch in intensiven Trainings- oder Wettkampfphasen verwenden



	Getränkepulver	Riegel	Gel
Vorteile	gute Verträglichkeit, verschiedene Geschmacks- richtungen	gute Verträglichkeit, sofort anwendbar	sofort anwendbar
Nachteile	muss vorbereitet werden		muss teilweise mit Wasser konsumiert werden
Energie	50 — 70 g Kohlen- hydrate pro Liter	30 g Kohlenhydrate pro Riegel	53g Kohlenhydrate pro Tube
Anwendung	vor, während und nach der Belastung	während und nach der Belastung	während der Belastung



# EFFIZIENT LAUFEN

Laufen will gelernt sein. Obwohl grundsätzlich jeder laufen kann, ist es sinnvoll, auf bestimmte Bewegungsabläufe zu achten. So kann man Verletzungen oder Fehlbelastungen vermeiden und wird fitter, schneller und effizienter. Mit diesen Tipps verbessern Sie Laufstil und -technik. Garantiert!

Laufen ist die Urform menschlicher Bewegung und ist uns allen vertraut. Wer sich wohl fühlt und einen funktionsfähigen Bewegungsapparat hat, kann loslaufen. Dabei entwickelt jeder Läufer und jede Läuferin einen individuellen Laufstil. Trotz aller Individualität gibt es Grundregeln, wie die ideale Laufhaltung aussieht.

#### Aktiv und passiv laufen

Wir orientieren uns dabei am natürlichen Bewegungsverhalten — also wie wenn wir barfuss auf natürlichem Untergrund laufen würden. Beim Barfusslaufen werden die «körpereigenen

Dämpfungsmechanismen» von Muskulatur und Gelenken eingesetzt, um die bei jedem Schritt auftretenden Kräfte weich abzufedern. Die Landung erfolgt automatisch auf dem Vorfuss oder Mittelfuss, weshalb dieser Laufstil «aktives Laufen» genannt wird. Im Gegensatz dazu lässt man sich beim Fersenlaufen passiv in den Schritt «hineinfallen». Die Stosskraft der Ferse wird weitgehend ungedämpft durch den ganzen Körper geleitet, wodurch die körperlichen Belastungen grösser sind als beim aktiven Laufstil. Optimal ist es, wenn beide Laufstile angewendet werden.



#### Laufstile



#### Aktiv: Mittelfusslaufen

Beim Mittelfusslaufen erfolgt die Landung auf dem Mittelfuss, wobei die körpereigenen Federungsund Dämpfungsmechanismen unserer Muskulatur, Sehnen und Gelenke eingesetzt werden. Deshalb wird dieser Laufstil auch als «aktives Laufen» bezeichnet. Ebenfalls als «aktiv» wird das Vorfusslaufen bezeichnet, welches jedoch primär auf Sprintdistanzen oder beim Schlussspurt angewendet wird.



# Passiv: Fersenlaufen

Beim Fersenlaufen erfolgt ein passives «Sich-in-den-Schritt-Hineinfallenlassen», wobei der Fuss mit der Ferse zuerst den Boden berührt. Die körperliche Belastung ist etwas grösser als beim Mittelfusslaufen, da die Dämpfung hauptsächlich dem Schuh überlassen wird. Dennoch gibt es eine Vielzahl von langjährigen Fersenläufern, die keinerlei körperliche Probleme verspüren.



#### Natürlich: Barfusslaufen

Beim Barfusslaufen, dem natürlichen Laufstil, landet man automatisch auf dem Mittel- oder dem Vorfuss, weil ein ungedämpfter Aufprall auf der Ferse zu schmerzhaft wäre. Barfusslaufen auf einer Wiese oder auf der Finnenbahn ist ein ideales Krafttraining für die Fussmuskulatur. Beim Barfusslaufen ist jedoch Vorsicht geboten, da dies sehr intensiv für die Unterschenkelmuskulatur ist.

### Verbessern Sie Ihren Laufstil

#### Lieber kürzere Schritte

Der häufigste Fehler und eine der häufigsten Ursachen von Beschwerden ist die zu grosse Schrittlänge. Versuchen Sie, Ihre Schritte zu verkürzen und den Oberkörper leicht nach vorne zu neigen.

#### Laufen Sie barfuss

Wenn Sie barfuss laufen, passen sich Ihre Bewegungsmuster automatisch an die neuen Bedingungen an.

### **Kraft bringt Tempo**

Bauen Sie wöchentlich 2bis 4-mal Kraftgymnastik in Ihr persönliches Fitnessprogramm ein und sorgen Sie so für das nötige Muskelkorsett.

### **Rope Skipping**

Seilspringen ist ein sehr gutes Training für die Fussund Wadenmuskulatur.

#### **Fussgymnastik**

Machen Sie regelmässig Fussgymnastik.

#### Statisches Stretching

Eine statische Dehnung wird ohne Wippen ausgeführt. Dabei sollte ein Zug — aber kein Schmerz — im Muskel spürbar sein (30 bis 60 Sekunden lang).

#### Lernen Sie laufen

Integrieren Sie mindestens einmal pro Woche eine 10- bis 20-minütige Laufschule in Ihr einstündiges Training. Suchen Sie sich dafür am besten eine längere, gerade und leicht ansteigende Strecke aus, um die folgenden Übungen effektiv trainieren zu können. Dabei kommt es nicht auf die Geschwindigkeit an, sondern auf die präzise Durchführung der einzelnen Bewegungsabläufe.



# Fussgelenkarbeit

Traben Sie mit ganz kleinen Schritten und hoher Frequenz aus dem Fussgelenk heraus. Ziel: Abbremsen der Landung, kräftige Abstossphase.



# 2 Zugphase

Ziehen Sie die fast gestreckten Beine abwechselnd unter den Körperschwerpunkt. Ziel: Optimierung der Hüft-

**Ziel:** Optimierung der Hüftstreckung, Kräftigen der rückwärtigen Muskulatur.



### Anfersen

Anfersen ist die zentrale Bewegung eines ökonomischen Laufschritts. Ein hohes Anfersen verringert unnötigen Kraftverlust durch einen zu langen Schritt.

**Ziel:** Einleitung des natürlichen Bewegungsmusters.



# Die richtige Körperhaltung



### Kopf

Laufen Sie in einer aufrechten, entspannten Haltung. Ihre Schultern sind locker und der Blick ist nach vorne gerichtet.

### Armhaltung

Die Arme sollten nur vorwärts und rückwärts schwingen, nicht aber seitwärts. Die Oberarme bilden mit den Unterarmen einen rechten Winkel, der auch während der Armbewegung bestehen bleibt. In der Rückwärtsbewegung wird der Oberarm bis in die senkrechte Stellung hochgezogen, vorne wird er locker so weit hochgeführt, wie der Arm natürlicherweise mitschwingt.

#### Hände

Die Hände sind leicht geöffnet, die Finger entspannt, der Daumen ruht leicht auf dem Zeigefinger. Achten Sie darauf, dass Ihre Hand nicht verkrampft.

#### Rumpf

Hier ist Körperspannung gefragt: Der Rumpf stabilisiert die gesamte Laufbewegung. Er ist leicht nach vorne gebeugt.

### Hüfte/Beine

Der Schritt ist flüssig, aber nicht zu lang. Achten Sie beim Abstoss auf eine vollständige Streckung von Knie und Hüfte. So sorgen Sie für noch mehr Vortrieb.

#### **Fuss**

Der Fuss sollte unter dem Körperschwerpunkt aufsetzen. Beim Aufsetzen auf den Boden sind fast alle Fusspositionen möglich. Hier sollte man Erfahrungswerte sammeln, um die angenehmste und effektivste Stellung für sich herauszufinden.

#### Körperschwerpunkt

Der Körperschwerpunkt liegt vor der Hüfte und schwenkt leicht auf und ab. Er sollte aber so hoch wie möglich liegen, um möglichst dynamisch und stabil agieren zu können.



#### Bergauflaufen

Beim Bergauflaufen sollten der Schritt verkürzt, der Abdruck intensiviert und die Arme zur Unterstützung kräftig mitgeschwungen werden. Der Oberkörper wird etwas stärker nach vorne geneigt, um die Neigung der Strecke auszugleichen. Wichtig ist, den Schritt aus dem Fussgelenk herauszudrücken und die gesamte Streckung des Beins für einen optimalen Vortrieb zu nutzen.



#### Bergablaufen

Beim Bergablaufen treten die höchsten Belastungen auf Gelenke und den gesamten Bewegungsapparat auf. Im Training sollten deshalb Bergabpassagen in gedrosseltem Tempo bewältigt werden. Wenn die Bodenverhältnisse es zulassen, kann man mit dem ganzen Fuss flach aufsetzen und in den Schritt «hineinrutschen». Der Oberkörper ist etwas zurück geneigt. Das Ziel ist es, Stösse möglichst vollständig abzudämpfen.

#### **Atemtechnik**

Am besten eignet sich die kombinierte Mundund Nasenatmung. Damit lässt sich möglichst viel frische Luft ein- und möglichst viel verbrauchte Luft ausatmen. Wer mit dem Laufen beginnt, Iernt dank dem Atem-Schritt-Rhythmus die Laufintensität richtig einzuschätzen.

### Atem-Schritt-Rhythmus

Beim 4:4-Atem-Schritt-Rhythmus während der ersten vier Schritte einatmen und während der folgenden vier Schritte ausatmen.

Laufen Sie anfänglich im 4:4-Atem-Schritt-Rhythmus, um im Energiegleichgewicht (Sauerstoffgleichgewicht) zu bleiben.

#### Intensität

4:4 = niedrige Intensität

3:3 = mittlere Intensität

2:2 = hohe Intensität

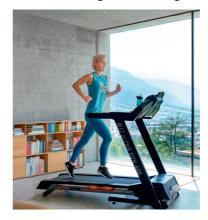
1:1 = maximale Intensität



#### Seitenstechen - was tun?

Bei aufkommendem Seitenstechen kann die richtige Atmung zur Entspannung des Zwerchfells und der Atemmuskulatur beitragen. Versuchen Sie deshalb, Ihre Atmung gezielt zu kontrollieren, indem Sie bei jedem zweiten Schritt gleichmässig Luft holen und so einen Rhythmus vorgeben. Um das Zwerchfell und die Bauchhöhle zu entspannen, können Sie beim Einatmen die Arme über den Kopf führen – beim Ausatmen den Oberkörper nach vorne neigen und die Arme baumeln lassen.

#### Laufbandtraining — aber richtig



Indoor kann man jede Outdoor-Trainingseinheit simulieren — vom lockeren Dauerlauf über den Long Run bis zum Intervall-Training. Es gibt aber einiges zu beachten:

#### Laufband-Tempo

Das Laufband sollte einen Motor haben, der mindestens 20 km/h zulässt. Schwächere Laufbänder sind meist ungenau in der Geschwindigkeitsanzeige.

#### **Tieferer Energieaufwand**

Für das Laufen an Ort und Stelle muss man weniger Energie aufwenden als bei gleichem Tempo draussen. Schliesslich bleibt man auf dem Laufband immer an der gleichen Stelle und der Luftwiderstand fehlt.

#### Steigung

Im Normalfall stellt man beim Laufband eine Neigung von 1 bis 5 Prozent ein. In diesem Bereich kann man die Neigung auch während des Trainings variieren, um etwas Abwechslung in die Trainingseinheit zu bringen.

#### Pulstraining

Durch fehlende äussere Einflüsse wie Luftwiderstand, Profil oder Untergrund kann man auf dem Laufband den Puls wesentlich genauer steuern. Es ist ein sehr gezieltes Training möglich.



# JETZT MIT 3D-FUSS- UND LAUFANALYSE PERFEKTEN LAUFSCHUH FINDEN.



Wir sind Läufer.