

Hast du Lust, effektiver zu laufen? Erfahre wie die richtige Technik und eine verbesserte Atmung dein Laufen genussvoller gestalten kann!

Jeder, der schon einmal den Entschluss gefasst hat, seine Schnürsenkel zu binden und z.B. eine Laufrunde beim Lauftreff mitmachen wollte, weiß, dass Laufen weit mehr ist als nur eine Bewegung, um von A nach B zu kommen.

Es ist eine ausgezeichnete Mischung aus Ausdauer, Kraft und eigenem Willen. Der Weg zu genussvollerem Laufen kann allerdings voller Herausforderungen sein. Aber mit etwas geschickterer Lauftechnik und Übung kann man das erreichen.

Hier wollen wir auf einige wenige, aber grundlegende Faktoren verweisen, die helfen können, effektiver und damit genussvoller zu laufen.

Die richtige Lauftechnik

Die richtige Lauftechnik ist von entscheidender Bedeutung, um Verletzungen zu vermeiden und die Laufeffizienz zu steigern.

Eine gute Lauftechnik beginnt mit einer aufrechten Körperhaltung.

Die Schultern sollten entspannt und leicht nach hinten fallen, während der Oberkörper leicht nach vorne geneigt ist. Dies fördert eine effektive Atmung und einen effizienten Laufstil.

Dabei achtet man außerdem auf die Armbewegungen - diese sollten in einem **90-Grad-Winkel** an der Seite schwingen.

Gleichzeitig sollten die Füße direkt unter dem Körper landen, um eine Überbelastung von Knie und Hüfte zu vermeiden. Bitte beachten: **Kleinere, schnellere Schritte** sind günstiger anstatt mit größeren Schritten mehr Raum zu greifen. Kleinere Schritte sind nicht nur effizienter, sondern verringern auch das Risiko von Verletzungen.

Auch spielen Kraft und Stabilität des Fußes und der Wade eine weitere entscheidende Rolle bei der Verbesserung der Laufeffizienz. Sie sorgen für eine verbesserte Stoßdämpfung und Balance während des Laufens!

Spezielle Übungen aus dem Lauf-ABC, wie Fußarbeit oder Kniehub können helfen, diese Muskelgruppen zu stärken.

Eine Praxis, die eng mit der Fuß- und Wadenstärke verbunden ist, ist das "Natürliche Laufen". Bei dieser Methode handelt es sich um eine Art des Laufens, die sich daran orientiert ohne Schuhe zu laufen. Hierbei ist das Ziel, den Fuß auf natürlichere und biomechanisch günstigere Weise zu nutzen.

Beim „Natürlichen Laufen“ landet man zuerst auf dem **Mittel- oder Vorfuß** anstatt auf der Ferse, was zu einer sanfteren Landung und weniger Aufprall führt. Dies reduziert nicht nur das Verletzungsrisiko, sondern setzt die Bewegungsenergie in Vortrieb um. Darüber hinaus kann es die Fuß- und Wadenmuskulatur stärken, da diese bei jedem

Schritt aktiver genutzt werden. Setzt man dagegen zuerst die Ferse auf, wird die Bewegungsenergie im wahrsten Sinne des Wortes in den Boden gestampft.

Relevant sind also:

- Die richtige Körperhaltung
- Die korrekte Armbewegung
- Die Fußstellung
- Kraft & Stabilität des Fußes und der Wade
- Natürliches Laufen

Atmung beim Laufen verbessern

Die Atmung ist ein oft vernachlässigter, aber wesentlicher Aspekt beim Laufen. Mit einer effektiven **Atemtechnik** kann man länger laufen und das Wohlfühl-Tempo verbessern.

Versucht, tief in den Bauch zu atmen anstatt flach in die Brust. Dies ermöglicht es, mehr Sauerstoff aufzunehmen und ökonomischer zu laufen. Eine konstante **Atemfrequenz** ist ebenfalls wichtig.

Versuche ein konstantes Muster zu finden, das für dich funktioniert: Zum Beispiel das Einatmen und das Ausatmen für jeweils zwei Schritte. Und denkt daran, dass es bei körperlicher Anstrengung in Ordnung ist, durch den Mund zu atmen. Dies kann helfen, mehr Sauerstoff aufzunehmen und damit Ausdauer zu erhöhen.

Wer zu diesen Themen mehr erfahren möchte, kann einfach montags, donnerstags oder samstags zum Lauf-Treff kommen und gerne entweder Uwe und Jürgen oder auch ein anderes Team-Mitglied von unserem Lauf-Treff ansprechen.