

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

laufend durch den Winter kommen – so geht's (2)

Gesundheit
zum
Mitmachen



Die richtige Lauftechnik

Damit Sie verletzungsfrei und schnell durch den Winter laufen können, bedarf es einer guten Lauftechnik.

Bei allen Laufbewegungen ist eine ökonomische Laufweise ideal, weil dadurch nur sehr wenig Energie aufgebraucht wird. Dies wird neben der Technik vor allem durch einen nahen Körperschwerpunkt erreicht. Der Körperschwerpunkt ist der Punkt, bei dem das meiste Gewicht des Körpers gebündelt wird und der mit der Erdanziehungskraft senkrecht zum Boden wirkt, in der Regel senkrecht zur Körpermitte.

Im Folgenden stellen wir Ihnen die vier wichtigsten Phasen der Laufbewegung vor:

Der Fußaufsatz

Die Laufbewegung enthält eine Flugphase. Dementsprechend große Kräfte wirken beim Fußaufsatz auf die an der Laufbewegung beteiligten Körperstrukturen in Abhängigkeit von Gewicht, Geschwindigkeit und Technik des Läufers. Man unterscheidet zwischen Vorfuß-, Mittelfuß- und Rückfußläufer, also zwischen Hauptbelastungspunkte im vorderen, mittleren oder hinteren Bereich des Fußes. Für eine verletzungsfreie und schnelle Laufbewegung wird der Mittelfußaufsatz empfohlen, sodass das körpereigene Dämpfungssystem, bestehend aus Fußmuskulatur, Unter- und Oberschenkelmuskulatur optimal genutzt werden kann. Außerdem ist auf einen körperschwerpunktnahen Fußaufsatz zu achten.



Die Stützphase

Die Stützphase gilt als Vorbereitungsphase für die Vorwärtsbewegung, die in der Abdruckphase entsteht. Ziel ist es durch einen kleinen Hüftwinkel zwischen Ober- und Unterkörper das volle Bewegungsausmaß in der folgenden Abdruckphase nutzen zu können. Der Energieverlust soll dadurch so gering wie möglich gehalten werden.



Die Abdruckphase

Die Abdruckphase ist hauptverantwortlich für die Vorwärtsbewegung beim Laufen und bildet die Hauptgeschwindigkeit. Es gilt über die Hüftstreckung und die Streckung im Kniegelenk das volle Bewegungsausmaß auszunutzen, um so den größtmöglichen Impuls nach vorne zu entwickeln. Die optimale Vorwärtsbewegung hängt auch vom Fußaufsatz ab. Wird der Fuß weit vor dem Körperschwerpunktaufgesetzt, wirkt sich dies entsprechend hemmend auf die Vorwärtsbewegung aus.



Die Schwungphase

In der Schwungphase gilt es das Zusammenspiel aus Ober- und Unterschenkel unter den Körperschwerpunkt zu führen, um einen körperschwerpunktnahen Fußaufsatz gewährleisten zu können. Am ökonomischsten ist, wenn der Unterschenkel des angewinkelten Beines parallel zum Boden angehoben wird, sodass der Oberschenkel nah am Körperschwerpunkt ist.

In der nächsten Ausgabe gibt es weitere Einblicke in das Laufen und praktische Übungen, direkt zum Ausprobieren.

Ihr Gesundheitsteam (Jonas Böhme)

