

## **Nicht nur eine Frage der Ästhetik: Laufen mit Stil** <http://www.laufen.de/articles/10941>

Die Frage nach dem optimalen Laufstil ist so alt wie das Laufen selbst. Aber ein Blick auf die Spitzengruppe eines großen Stadtmarathons verrät: Eine ideale Technik, die für jeden Läufer gleichermaßen gültig ist, kann es nicht geben. Dafür sind die Körper der Läufer viel zu unterschiedlich. Jeder muss seinen individuellen Stil finden, mit dem er sich so ökonomisch wie möglich fortbewegt. Denn darum geht es beim Optimieren einer Lauftechnik: so wenig Energie wie möglich aufwenden, um sich so schnell wie möglich fortzubewegen. Dennoch gibt es ein paar Punkte, die du beachten solltest, ohne dir zu viele Gedanken über deinen Stil zu machen. Laufen zählt zu deinem natürlichen Bewegungsrepertoire. Du musst es nicht lernen, sondern darfst dich dabei wohlfühlen, ohne zu verkrampfen!

### **Kopf**

Halte den Kopf gerade, und richte deinen Blick circa 30 Meter vor dich auf den Weg.

### **Oberkörper**

Du läufst aufrecht. Versuch dabei, die Brust ein wenig herauszudrücken und nimm die Schultern zurück. Vermeide ein Hohlkreuz genauso wie eine zu starke Vorlage. Das Allerwichtigste ist aber: Bleib ganz locker, denn dein Oberkörper leistet beim Laufen nicht die Hauptarbeit, das überlässt er Beinen und Armen.

### **Arme**

Die Arme schwingen locker mit und sind im Ellenbogen nicht mehr als 90 Grad gebeugt. Tipp: Die Hände werden an den Hüftknochen vorbei nach vorn oben in Richtung Brust geführt, ohne dabei eine gedachte Linie vom Kinn zum Bauchnabel zu überqueren.

**Hände** Die meisten Läufer empfinden es als angenehm, die Hände weder auszustrecken noch zu einer Faust zu ballen. Beuge einfach die Finger ganz locker und lass den Daumen auf dem Zeigefinger ruhen. Ausgehend von den Händen, entspannt sich dein ganzer Körper.

### **Hüfte**

Achte darauf, aus dem Laufen kein Sitzen zu machen. Hüftstreckung ist ein entscheidendes Merkmal eines guten Laufstils.

### **Beine**

Hebe die Knie nur so weit, wie es für dein aktuelles Tempo nötig ist. Wie große Schritte du machst, hängt von deiner Konstitution und deinem Körperbau ab. Der eine läuft mit großen Schritten, der nächste macht viel kürzere, schnellere Schritte. Beide können das gleiche Tempo mit der gleichen Anstrengung laufen. Du wirst schnell herausfinden, welche Kombination aus Schrittlänge und Schrittfrequenz für dich optimal und angenehm ist. Vermeide es, den Fuß mit gestrecktem Knie aufzusetzen. Das schont die Gelenke in Hüfte, Knie und Fuß.

### **Füße**

Setz den Fuß mit fast der ganzen Sohle auf, danach rollst du ab, und der letzte Impuls für den neuen Schritt kommt aus dem großen Zeh. Der erste Bodenkontakt erfolgt mit dem Mittelfuß. Vermeide den Fußaufsatz mit der Ferse, weil dabei das Bein zu stark gestreckt ist und große Kräfte auf Sprung-, Knie- und Hüftgelenk wirken, die zu frühzeitigem Verschleiß führen können. Auch das sogenannte „Vorfußlaufen“ solltest du den Sprintern oder allenfalls noch den Mittelstrecklern überlassen. Wer versucht, lange Strecken bei ruhigem Tempo auf dem Vorfuß zu laufen, belastet seine Waden übermäßig und ermüdet rasch.