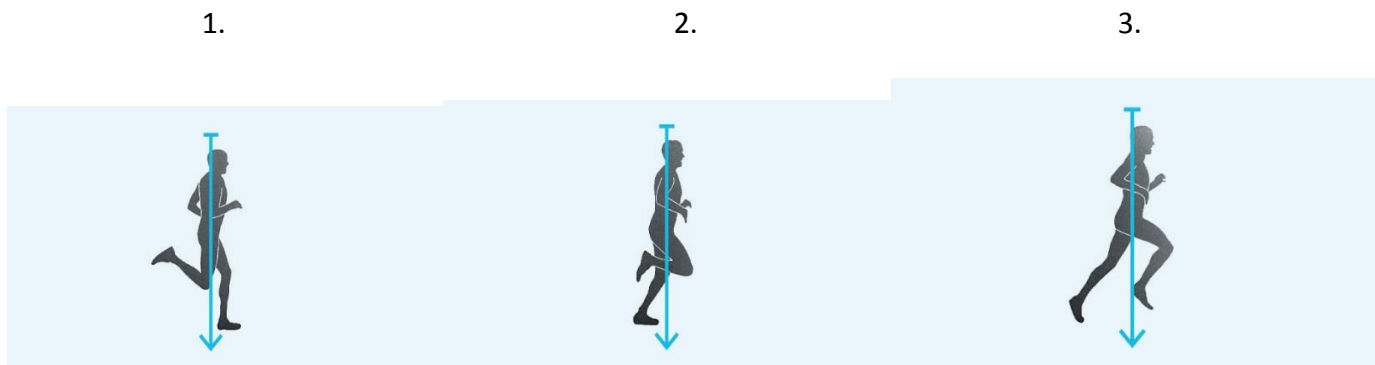


Umstellung des Laufstils:

Empfohlen wird eine aktive Lauftechnik, bei der du den Fuß flach aufsetzt und nicht passiv mit der Ferse zuerst den Boden berührst. Ein solcher Laufstil ist weniger belastend, bringt einen deutlich effektiveren Vortrieb und ermöglicht damit schnelleres Laufen. Bei vielen Läufern berührt allerdings die Ferse zuerst den Boden. Das erschwert es, das Lauftempo zu erhöhen. Denn der Fersenaufsatz wirkt wie ein Bremsstoß. Ursache dafür ist, dass der Fuß zu weit vor dem Körperschwerpunkt den Boden berührt, was diesen Stil zusätzlich unökonomisch macht.



Phase 1 – Bodenkontakt. Idealerweise setzt du nicht mit der Ferse auf, sondern mit dem gesamten Fuß. Der optimale Aufsetzpunkt liegt circa 15 Zentimeter vor der Körperachse, einer gedachten, senkrechten Linie durch den Schwerpunkt des Körpers. Nur so kannst du die Energie optimal mitnehmen und den Bewegungsablauf stabilisieren. In diesem Moment muss dein Körper etwa das Dreifache seines Gewichts abfedern.

Phase 2 – Stützphase. Dein Körperschwerpunkt bewegt sich über den Fuß am Boden nach vorn. Die dabei auftretenden Kräfte werden durch Abrollen des Fußes aufgefangen. Dabei knickt der Knöchel leicht nach innen. Diese natürliche Bewegung nennt man Pronation. Ist diese zu stark ausgeprägt, spricht man von Überpronation, die durch entsprechende Schuhe mit Stütze ausgeglichen werden sollte. Am Ende dieser Phase steht der kräftige Abdruck vom Boden über die Großzehe.

Phase 3 – Abdruck. Der Abdruck vom Boden erfolgt vom Vorfuß und sollte je nach Tempo möglichst kräftig erfolgen. In diesem Moment sollte das hintere Bein inklusive Becken gestreckt sein um einen möglichst hohen Vortrieb zu erzeugen. Hierbei spielt natürlich ein stabiles Sprunggelenk sowie eine gute Wadenmuskulatur eine entscheidende Rolle. Unsere Achillessehne verstärkt diesen Effekt noch einmal.

Außerdem provoziert Fersenlaufen Verletzungen: Hüpfе einfach mal ganz leicht auf der Stelle: Du wirst den Aufprall ganz automatisch über den Vorfuß abfedern. Niemand käme auf die Idee, auf der Ferse zu hüpfen – es wäre zudem schmerzhaft. Beim Laufen ist es ähnlich. Der perfekte Laufstil ermöglicht es uns, jeden Schritt abzufedern.

Radikale Umstellungen des Laufstils sind allerdings schwierig. Du solltest dich langsam an ein neues Bewegungsmuster gewöhnen, beispielsweise in den ersten zehn Minuten eines Dauerlaufs.

Eine gute Möglichkeit, am Laufstil zu arbeiten und gleichzeitig die dafür nötige Muskulatur zu entwickeln, sind **regelmäßige Barfußläufe auf Rasen**. Dabei stellt sich fast automatisch ein aktiver Laufstil ein, denn ein Aufprall auf der Ferse würde nach kurzer Zeit schmerzen. Schon nach wenigen Barfuß-Trainingseinheiten kommt es sowohl vom zentralen Nervensystem als auch vom Bewegungsapparat her zu einem Lerneffekt.

Am Anfang genügen zehn Minuten, mit zunehmender Gewöhnung kannst du die Dauer der Barfußläufe verlängern.