

Nr. 32

Laufen ohne
Schnaufen



Die Bewegungsabläufe beim Laufen

Atmung

Atmen Sie ruhig, gleichmäßig und kräftig. Nur, wenn Sie kräftig ausatmen, können Sie anschließend kräftig einatmen. Konzentrieren Sie sich am Anfang vor allem auf das gleichmäßige und kräftige Ausatmen. Versuchen Sie nicht, Ihre Atmung gezielt an Ihren Schrittrhythmus zu koppeln. Die zusätzliche Konzentration führt eher zu Verspannungen. Ob Sie durch den Mund oder die Nase atmen, ist Ihnen selbst überlassen. Finden Sie für sich heraus, was Ihnen am natürlichsten erscheint. Beachten Sie jedoch: Je höher Ihre Geschwindigkeit bzw. Ihre körperliche Beanspruchung ist, desto mehr sollten Sie durch den Mund atmen, da die maximale Sauerstoffaufnahme durch die Nase geringer ist.

Kopfhaltung

Der Kopf sollte ruhig und gerade bleiben. Ihre Gesichtsmuskulatur ist locker und Ihr Kiefer entspannt. Ihr Blick geht nicht nach unten zu den Füßen, sondern nach vorne in Laufrichtung.

Oberkörper

Ihr Oberkörper ist gerade und nahezu aufrecht. Bei schnellerem Tempo ist er leicht nach vorne geneigt. Vermeiden Sie auf jeden Fall eine starke Rückneigung, die Bildung eines Hohlkreuzes oder eine zu starke Körperneigung nach vorne.

Arme

Damit Ihre Arme keine Bremswirkung verursachen, lassen Sie sie seitlich und gegengleich zur Beinbewegung mitschwingen. Ist Ihr rechtes Bein vor dem Körper, ist der linke Arm vorn (und umgekehrt). Die Bewegung kommt aus Ihren Armen bzw. aus dem Schultergelenk. Die Schultern selbst bleiben locker und werden nicht nach oben gezogen. Winkeln Sie Ihre Arme im Ellbogengelenk mit ca. 90 Grad an. Halten Sie Ihre Hände am besten leicht geöffnet. Bilden Sie keine Faust, das verursacht Verspannungen und kostet nur zusätzlich Kraft.

Hüfte

Beim Laufen sollten Sie stets einen gut gestreckten Körper haben. Das gilt auch für die Hüfte, insbesondere beim Abdrücken des Fußes vom Boden. Durch Ihre Hüftstreckung kann Ihr Bein maximal nach hinten geführt werden. Dadurch entsteht eine gute Schrittlänge.

Schrittlänge

Sie haben die richtige Schrittlänge, wenn Sie Ihre Füße genau unter Ihrem Körperschwerpunkt zum Landen aufsetzen. Zu große Schritte vor dem Körper bremsen Sie aus. Gerade für den Beginn gilt daher: Machen Sie nicht zu große Schritte.

Beine

Beim Abdrücken des Fußes vom Boden strecken Sie Ihr Bein möglichst weit nach hinten, um es anschließend durch eine Kniebeugung möglichst nah an Ihr Gesäß zu führen. Mit der Beinstreckung und dem Führen zum Gesäß holt sich Ihr Bein den Schwung für die Bewegung vor den Körper. Bei der Vorwärtsbewegung bleibt das Knie vom Anfersen gebeugt, damit es vor dem Körper angehoben ist. Durch die Kniebeugung kann das folgende Aufsetzen des Fußes flach und somit effizient erfolgen.

Aufsetzen des Fußes

Setzen Sie möglichst flach mit dem ganzen Fuß auf dem Boden auf. So vermeiden Sie nicht nur hohe Druckbelastungen, sondern können sich auch schneller und kräftiger abdrücken. Der Abdruck erfolgt möglichst mit Ihrem Vorderfuß bzw. Ihren Zehen.

