

# Haltung bewahren!



**Ein guter Laufstil reduziert das Verletzungsrisiko und optimiert die Laufökonomie. Das bedeutet, er führt zu schnellerem und angenehmerem Laufen. Für effektives Laufen ist der gesamte Körper gefordert.**

TEXT\_RunUp//FOTO\_New Balance

**Optimales Laufen beschreibt eine harmonische Bewegung des gesamten Körpers.**

**Optimales Laufen beschreibt** eine harmonische Bewegung des gesamten Körpers, nicht nur der Beine. Je ökonomischer der Laufstil, also je effektiver die eingesetzte Energie in die Laufbewegung fließt, desto schneller kann eine Laufdistanz absolviert bzw. desto länger kann ein bestimmtes Lauftempo gehalten werden. Aufgrund der unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen gibt es auch nur eine individuelle Optimallösung, der sich in Zusammenarbeit mit kompetenten Trainerinnen und Trainern angenähert werden kann. Wenn Lauf-ABC auf dem Programm steht, wird an der Lauftechnik gefeilt, indem das Gefühl für richtige

Bewegungen intensiviert wird, Koordination und Feinmotorik verbessert. Es ist ein sich rentierender Lernprozess, insbesondere für Laufeinsteigerinnen und Laufeinsteiger.

**Der Schritt hin** zu einer besseren Lauftechnik liefert nicht nur sportliche Vorteile, sondern auch gesundheitliche. Je ökonomischer der Laufstil, desto gelenkschonender ist er. Die Folge ist eine Reduktion der Gefahr von Verletzungen oder Überlastungen. Keine Läuferin und kein Läufer schätzt Beschwerden, die eine Pause von der Leidenschaft Laufen bedeuten, insbesondere dann, wenn sie in die Kategorie vermeidbar fallen. Das Risiko von Verletzungen und Beschwerden vermindert auch die richtige Wahl der Laufschuhe. Fachgerechte Beratung kann die Auswahl aus einem riesigen Angebot unterschiedlichster Topmarken auf jene Modelle eingrenzen, die mit dem individuellen Laufstil korrespondieren.

**Getrieben werden die** Füße beim Laufen von der Muskulatur und zwar nicht nur jener in den Beinen und rund ums Knie, sondern besonders auch aus der Körpermitte heraus. Regelmäßige Kräftigungsübungen am gesamten Körper sind daher fixer und unverzichtbarer Bestandteil des Lauftrainings. Unabhängig seines Aufsetzens – Vorfuß, Mittelfuß oder Ferse – berührt der Fuß, eingebettet in einen Laufschuh, der Komfort und Stabilität bietet, idealerweise nicht vor dem Knie, aber leicht vor dem Körperschwerpunkt den Boden, um die Laufbewegung

flüssig zu halten. Die Körpermitte und der Oberkörper sind in einer leichten Vorwärtstendenz aufrecht, ruhig und stabilisiert in Balance. Ideal für eine flüssige und nicht zu kraftaufwändige Laufbewegung ist eine nicht zu hohe Schrittfrequenz.

**Eine wichtige Rolle** bei einer optimierten Laufhaltung spielen auch die Arme. Schwingen sie unter maximal marginalem Energieeinsatz, aber aktiv mit, unterstützen sie den gesamten Körper gegengleich beim Vortrieb und wirken sich in einer Art Steuerfunktion für die Beine positiv auf Laufleistung und -ökonomie aus. Für eine dynamische Bewegung ist dabei in etwa ein rechter Winkel zwischen Ober- und Unterarm wichtig. Die Handhaltung muss mit der Armhaltung harmonisieren. Außerdem ist das Schwingen der Arme ein willkommener Rhythmusgeber. ●

**Eine wichtige Rolle bei einer optimierten Laufhaltung spielen die Arme.**

# Mit der LAUFMAUS® zu einem besseren Laufstil

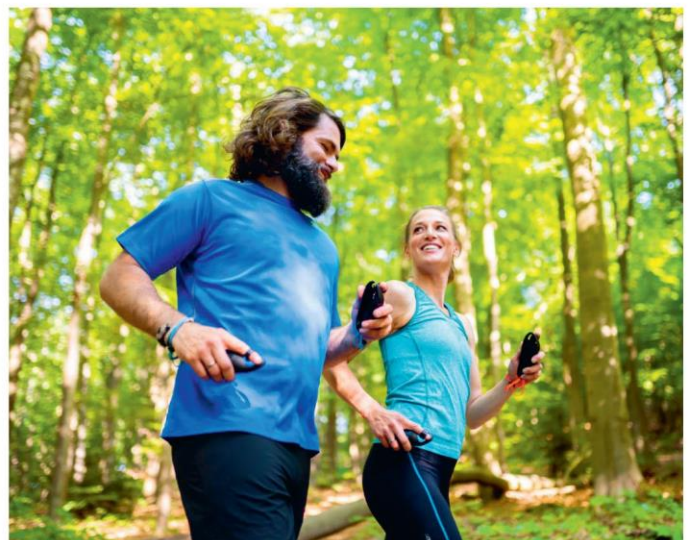
**Innovatives Griffelement bringt Läufer nach vorn.**

TEXT & FOTO\_Laufmaus

ADVERTORIAL

Mit der LAUFMAUS® in den Händen wird der Oberkörper aufgerichtet und stabilisiert. Durch die Außenrotation der Hände werden Elle und Speiche in eine Parallelstellung gebracht, die den Hand-Arm-Schulter-Komplex und die Nackenmuskulatur entspannt. Die Folge: weniger Gelenkbelastungen, eine bessere Atmung. Mehr Energie für den Lauf. Klingt in der Theorie einleuchtend, aber auch ein bisschen zauberhaft.

Die Geburt der innovativen LAUFMAUS®, die in der deutschen Start-up Show „Die Höhle des Löwen“ die Investoren Carsten Maschmeyer und Nils Glagau überzeugen konnte, ist eng verknüpft mit dem Schicksal des Mediziners Dr. Horst Schüler. Nach einem schweren Autounfall bringen ihm Operationen und Reha nur einen Bruchteil seiner Mobilität zurück. Schüler richtet daraufhin sein Augenmerk auf den lange vernachlässigten Einfluss der Hände und Handinnenflächen beim Laufen. Weltweit einmalig, ist die LAUFMAUS® bereits für verschiedene internationale Märkte patentiert.



Sportwissenschaftler, Mediziner, Physiotherapeuten und Anwender bestätigen ihre Wirkung. Die LAUFMAUS® besteht aus hochwertigem SMMA-Spezialkunststoff und verfügt über eine ultralange Lebensdauer.

Mehr Infos zur Laufmaus und zum Kauf finden Sie unter [laufmaus.run](http://laufmaus.run) oder bei unserem österreichischen Verkaufspartner [gigasport.at](http://gigasport.at).