

# Richtig Laufen für Anfänger

Sportklamotten an und einfach los? Gerade Anfänger sollten damit vorsichtig sein. Denn so gesund Joggen sein kann, es ist auch eine Belastung für den Körper – und kann gerade bei falscher Körperhaltung oder schlechter Vorbereitung auch schädlich sein. Richtig Laufen ist deshalb umso wichtiger!

**Aber worauf kommt es dabei an?** Wir haben Tipps gesammelt, die Sie beherzigen sollten, wenn Sie richtig laufen wollen:

- *Ausrüstung*

Wenn Sie richtig laufen wollen, sollten Sie in gute Laufschuhe investieren. Diese sind zwar nicht günstig, bei den großen Belastungen aber jeden Cent wert. Auf die Gelenke wirken beim Joggen große Kräfte, der passende Schuh hilft dabei, diese abzufedern. Das Laufen wird gesünder, angenehmer und fällt leichter. Eine Beratung und Anprobe im Fachgeschäft lohnt sich.

- *Aufwärmen*

Sie wollen sich auspowern, lossprinten und Gas geben – doch vorher steht unbedingt das Aufwärmen. Die Muskeln sollten mit einigen leichten Übungen aufgewärmt werden, sonst drohen Krämpfe oder Verletzungen. Machen Sie einige Dehnübungen, starten langsam und bereiten Sie sich langsam auf das richtige Laufen vor.

- *Körperhaltung*

Richtig laufen heißt aufrecht laufen. Eine zu weit nach vorne gebeugte Körperhaltung ist schlecht für den Rücken und hindert beim Laufen. Das Becken sollte dabei leicht nach vorne gekippt sein, um den Oberkörper aufzurichten. Wichtig ist, dass Sie dabei trotzdem locker bleiben, Sonst

verkrampft schnell der gesamte Körper – am Anfang kann es deshalb einige Übung erfordern.

- *Technik*

Es gibt unzählige Ratschläge zur perfekten Lauftechnik. Für den Anfang sollten Sie sich mit den wichtigsten Grundlagen vertraut machen: Achten Sie darauf, Ihren Fuß möglichst weich unterhalb des Körpers aufzusetzen. Das auftretende Bein ist leicht gebeugt, um die Belastung zu mindern. Anders als beim normalen Gehen sollten Sie mit dem Mittelfuß (oder Vorderfuß) aufsetzen, wenn Sie richtig laufen wollen.

- *Atmung*

Falsche Atmung zeigt sich schnell durch Seitenstiche oder Erschöpfung, weil Ihnen die nötige Luft beim Laufen fehlt. Vermeiden Sie zu schnelles und flaches Atmen. Effizient ist die Bauchatmung (auch Zwerchfellatmung genannt). Beim Einatmen heben sich Ihre Schultern oder der Brustkorb, sondern die Bauchdecke, weil Sie tief in den Bauch atmen. So nehmen Sie viel Sauerstoff auf.