

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A small yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel ▶ 05361/558 558

E-Mail ▶ info@intro-wolfsburg.de

Internet ▶ www.intro-wolfsburg.de

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Babyjogger

Babyjogger geben Eltern die Chance, etwas für ihre Fitness zu tun und gleichzeitig den Nachwuchs zu beaufsichtigen.

Bei Benutzung eines Babyjoggers sollte jedoch ein Punkt bei der Lauftechnik beachtet werden: Während des normalen Laufens ohne Babyjogger werden die Arme idealerweise kräftig als Pendel eingesetzt und in Laufrichtung geschwungen, um die Schulterachse ruhig zu halten. Dies ist mit Babyjogger nicht möglich. Beim Laufen mit Babyjogger wird vielmehr mindestens eine Hand am Griff gelassen, um den Babyjogger zu schieben. Dadurch ist keine Armpendelbewegung möglich, als Ausgleich fangen meist die Schultern an, sich hin und her zu bewegen. Also: ohne Babyjogger Arme in Bewegung und Schulterachse ruhig, mit Babyjogger Arme ruhig und Schulterachse in Bewegung.

Um diesen Fehler in der Lauftechnik, der allerdings keine Beschwerden verursacht, nicht zu einem dauerhaften Fehler werden zu lassen, sollte beim Laufen ohne Babyjogger wieder auf einen kräftigen Armeinsatz, der sich zu Beginn vielleicht auch etwas übertrieben anfühlen kann, geachtet werden.