

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

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

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

Umstellung auf Vorfußlaufen

Topläufer laufen in der Mehrzahl auf dem Vorfuß. Grund ist die Tatsache, daß die bei hohem Lauftempo auftretenden Kräfte bei der Landung auf diese Weise besser aufgefangen werden können und damit das Verletzungsrisiko sinkt. Dies ist in den meisten Fällen keine bewusste Entscheidung des Läufers, sondern erfolgt unbewusst.

Die Idee, das eigene Lauftempo durch eine Umstellung der Technik auf Vorfußlaufen zu erhöhen, ist jedoch ein Gedankenfehler, der Ursache und Wirkung verwechselt: Schnelle Läufer sind nicht schnell, weil sie auf dem Vorfuß landen, sondern sie landen auf dem Vorfuß, weil sie schnell laufen!

Eine Umstellung der Lauftechnik muss gut überlegt und vor allem noch viel besser vorbereitet werden! Zur Vorbereitung gehören Techniktraining (Lauf-ABC), Stretching und Kräftigungsübungen.