



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

Verletzungsprophylaxe im Laufen

Der Vorteil des Laufens besteht darin, mit überschaubarem Zeitaufwand deutliche Trainingseffekte erzielen zu können.

Der Nachteil des Laufens besteht in der im Vergleich z.B. zum Radfahren erhöhten Verletzungsgefahr durch die Landung mit hohem Kraftimpuls auf den Stützapparat.

Läufer investieren mitunter viel in Schuhe, um Verletzungen zu vermeiden.

Aber: Die beste Verletzungsprophylaxe ist ein sinnvoll aufgebautes Training mit folgenden Zielen:

- gute Lauftechnik (Wichtig: die Umstellung von Fersen- auf Vorfußlauf verursacht bei falscher Umsetzung mehr Probleme, als sie vermeidet!)
- kräftiger Rumpf
- gut trainierte Fuß- und Beinmuskulatur
- Stretching / Dehnung
- langsame Belastungssteigerung

Fazit: Wenn Sie ausschließlich laufen, sind Sie nur ein Läufer. Trainieren Sie auch die anderen Inhalte, sind Sie ein kompletter Athlet.