

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

Warmlaufen vor Bahntraining

Vor einem Lauftraining auf der Tartanbahn muss ein Warmlaufen erfolgen. Dafür werden gerne ein paar lockere Runden auf der Tartanbahn genutzt.

Die Tartanbahn ermöglicht bessere Zeiten, weil sie federt und einen Teil der Energie zurück gibt. Daraus resultiert auch eine höhere Belastung für den Stützapparat in Beinen und Füßen.

Das Warm Up sollte daher idealerweise nicht mit einem Warmlaufen auf der Tartanbahn, sondern auf dem Rasen oder außerhalb des Stadions beginnen. Alternativ kann auch mit einem allgemeinen Warm Up ohne Laufen begonnen werden.

Im zweiten Teil des Warm Ups sind dann Läufe auf der Tartanbahn problemlos möglich.