

## "Natural Running" Natürlich Laufen mit dem "Lauf-Papst"

Für passionierte Läufer ist ihr Sport ein großes Vergnügen, sie freuen sich auf jeden Lauf und sind traurig, wenn sie keine Zeit für ihr Hobby finden. Menschen, die nicht regelmäßig Laufen, haben eine ganz andere Beziehung dazu: für Viele ist es ein Muss, eine Verpflichtung, um fit zu bleiben oder um das Körpergewicht zu regulieren.

Von Bernd-Uwe Gutknecht



Professionelle Lauftrainer haben es sich deshalb als Ziel gesetzt, das Joggen jedermann schmackhaft zu machen. Matthias Marquardt gilt als einer der renommiertesten Lauf-Experten weltweit. Er prägte den Begriff des "Natural Running", also des natürlichen Laufens. Bei seinen Seminaren gibt er den Teilnehmern einfache, aber wertvolle Tipps, mit denen jeder Freizeitsportler einen lockeren und vor allem beschwerdefreien Laufstil lernen kann:

### So laufen Sie mit Genuss

- Die Arme sollten eng am Körper in einem spitzen Winkel vor und zurück bewegt werden: Wenn sich der Ellenbogen nach hinten schiebt, entsteht ein auffälliges Dreieck zwischen Rücken, Oberarm und Unterarm - das so genannte Läuferdreieck.
- Der Oberkörper ist nur leicht nach vorne geneigt - die Augen sind schräg nach vorne gerichtet.
- Statt kraftraubender langer Schritte, sind kurze schnelle Schritte gefragt, um den Körperschwerpunkt nach vorne zu verlegen und nicht hinten "abzusitzen".
- Der Fuß sollte flach - also nicht auf der Ferse - sondern auf der ganzen Sohle aufgesetzt werden.
- Entgegen der lange Zeit gelehrt Abrollbewegung sollte der Bodenkontakt vielmehr kurz, aber kraftvoll sein.
- Als ideale Laufschuhe eignen sich flache Schuhe mit minimaler Dämpfung. Das Allerwichtigste: Sie müssen passen! Mit individuell angefertigten orthopädischen Einlagen, kann man anatomische Fehlstellungen ausgleichen und den gesamten Bewegungsablauf verbessern.
- Natural Running: das bedeutet, dass durch die Lauftechnik der Aufprall auf dem Boden und somit die Verletzungsgefahr verringert wird.