

My JogStyle informiert über Laufstile beim Joggen

Wer regelmäßig joggen geht oder sogar für einen Marathon trainiert, wird früher oder später damit konfrontiert, dass es verschiedene Laufstile gibt. Je nachdem welches Trainingsziel man verfolgt, sollten sich Läufer für einen bestimmten Laufstil entscheiden. Das wirkt sich nicht nur auf Effektivität und Schnelligkeit aus, sondern ist auch unmittelbar entscheidend für die Intensität der körperlichen Belastung. My JogStyle informiert, welche Laufstile es gibt und wie diese sich auf die Laufleistung auswirken.

Man unterscheidet drei verschiedene Laufstile, die durch die Art der Fußstellung während des Laufens definiert werden: Ballen- oder Vorfußlauf, Fersenlauf und Mittelfußlauf. Sprinter, Mittelstreckenläufer und Spitzensportler wenden den Vorfußlauf an, der auch als „natürlicher“ Laufstil des Menschen gilt. Hier prallt der Fuß beim Aufsetzen auf den Boden im Bereich des Ballens auf und stößt sich auch wieder nach kurzem oder sogar ganz ohne Abrollen wieder über den Vorfuß ab. Die Ferse wird dabei sehr hoch Richtung Gesäß bewegt. Aufgrund seiner Dynamik ist dieser Laufstil insbesondere bei Weltklasseläufern zu beobachten. Wer als Läufer Probleme mit der Wade oder Achillessehne hat, sollte aufgrund der starken Belastung auf diese Technik verzichten.

Schonender ist hier der Fersenlauf, der wohl beliebteste und am meisten verbreitete Laufstil bei Hobbyläufern, Langstrecken- und Marathonläufern. Wie der Begriff vermuten lässt, prallt der Fuß im Bereich des Fersenaußenrandes auf. Dabei knickt der Fuß leicht nach innen und rollt sich über den kompletten Fuß ab. Dieser Laufstil belastet die Knochen stärker und ist Kräfte zehrender als der Vorfußlauf, schont dabei aber die Achillessehne. Die meisten Laufschuhe sind für den Fersenlauf konzipiert und versuchen die starke Belastung beim Aufprall mit einer integrierten Dämpfung auszugleichen.

Ein Kompromiss zwischen Vorfuß- und Fersenlauf bildet der Mittelfußlauf. Da die vollständige Sohle aufgesetzt wird, ist dieser Stil gut geeignet für lange Strecken. Er ist ökonomischer und schonender für Gelenke wie Sehnen – für die meisten die perfekte Mischung.

Wer seinen Laufstil gezielt verändern möchte, muss die Umstellung allmählich trainieren, um Verletzungen zu vermeiden. Außerdem sollte in einem Sportgeschäft die individuelle Fußstellung ermittelt werden, um einen geeigneten Laufschuh zu finden. Für einen gesunden und verbesserten Laufstil ist das passende Schuhwerk das Wichtigste. Mehr Wissenswertes aus dem Laufsport und Gesundheitswesen sowie alle großen Laufveranstaltungen auf einen Blick gibt es auf dem Laufblog vom OMRON www.myjogstyle.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Marco Buhr

John-Deere-Str. 81a

68163 Mannheim

Tel: +49 (0)172 888 69 57

Email: marco_buhr@eu.omron.com

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

OMRON Healthcare wurde 1933 in Kyoto gegründet und ist heute führender Hersteller sensorischer Systeme und Technologien im Gesundheitsmarkt. Seit 35 Jahren hat sich das deutsche Tochterunternehmen OMRON Medizintechnik mit kontinuierlichen Innovationen erfolgreich etabliert. Spitzentechnologien, interpretiert für exakte Messtechnik bei einfacher, intuitiver Bedienung, machen Omron-Produkte dabei nicht nur für Profis, sondern auch für den allgemeinen Gebrauch zugänglich. Im Jahr 2009 erwirtschaftete das Unternehmen mit rund 4.000 Mitarbeitern weltweit einen Umsatz von 570 Milliarden Euro.