



## **Trendsportart: Ist Rückwärtslaufen effektiver als normales Joggen?**

In Deutschland erfreut sich eine neue Trendsportart zunehmender Beliebtheit: Seit dem 19. Jahrhundert existiert die alternative Lauform „Rückwärtslaufen“. Mit dem Blick über die Schulter legt man seine gewöhnliche Walking- oder Laufstrecke eben einfach andersherum zurück. Ernst zu nehmen ist dieser Trend auf jeden Fall, denn es werden bereits Europa- und Weltmeisterschaften im Rückwärtslaufen veranstaltet. Aber ist diese „ver-rückte“ Bewegung effektiver als normales Vorwärtslaufen?

Mithilfe des besten Rückwärtsläufers der Welt Roman Wegner wurde an einem amerikanischen Institut festgestellt, dass diese „verkehrte“ Lauform gelenk- und rükkenschonender ist als normales Joggen. Außerdem werden andere Muskelgruppen beansprucht und auch der Kalorienverbrauch soll höher sein als beim gewöhnlichen Laufsport. Aufgrund der verkehrten Gangart werden die Sinne geschärft, die Konzentration gefördert und der Gleichgewichtssinn trainiert. Diese Trendsportart verhilft zu einem ganz neuen Körpergefühl und ist demnach eine gute Alternative zum gewöhnlichen Laufsport.

Rückwärtslaufen hat sich bereits in vielen Ländern wie Italien, Deutschland, Österreich, Belgien, USA, Mexiko und Indien etabliert. Insbesondere in den letzten 10 Jahren hat sich diese neue Lauform zu einer beliebten Sportart entpuppt. Sogar Marathonläufe werden mittlerweile rückwärts gelaufen.

Wer aufgeschlossen ist und etwas Veränderung in sein Trainingsprogramm bringen möchte, sollte das Rückwärtslaufen unbedingt einmal ausprobieren. Es ist für Anfänger empfehlenswert, eine bekannte Strecke zu wählen, um nicht auf ungeahnte Hindernisse oder Schlaglöcher zu treffen. Mit einem Trainingspartner läuft es sich ebenfalls leichter, so kann der eine die Strecke im Blick behalten, während der andere rückwärts läuft. Zu Beginn wird insbesondere der Blick über



die Schulter und der damit verbundene Muskelkater am nächsten Tag als unangenehm empfunden. Doch mit etwas Übung ist das schnell überwunden und der Spaß steht im Vordergrund. Ausprobieren lohnt sich unbedingt!

Viele andere spannende Themen rund um Sport, Gesundheit und Ernährung gibt es jede Woche auf dem Online-Blog von Easyway Sport [www.ausdauersport-blog.de](http://www.ausdauersport-blog.de).

### **Unternehmensprofil:**

Die easyway GmbH wurde vor einigen Jahren in Neuss gegründet und ist Hersteller von qualitativer Sportlernahrung, Nahrungsergänzungen und Hochleistungsgetränken im Sportmarkt. Zu Anfang setzte die Firma ihren Schwerpunkt im Pharmabereich. Heute konzentriert sich easyway Sport auf die Zielgruppe der Sportler, insbesondere der Ausdauersportler. Das Unternehmen zeichnet sich durch besondere Fachkenntnisse im Bereich der Nährstoffversorgung aus und zählt zu den Spezialisten für Gewichts- & Ernährungsmanagement. Im Jahr 2010 entwickelte easyway Sport erstmals eine komplette Sportlernahrung, die speziell auf die Bedürfnisse des Ausdauersportlers ausgerichtet ist.