



"Lauftechnik, schone Deinen Körper und Deine Kräfte"

Informier Dich über die Wirkung einer verbesserten Lauftechnik bzw. die Auswirkungen einer falschen Lauftechnik. In 90 Minuten alles das Warum, das Was und das Wie des beliebtesten Österreichischen Freizeitsportes präsentiert vom ehemaligen Spitzenläufer Peter Wundsam.

9 von 10 Läufern laufen mit teils groben technischen Mängeln.

Das verursacht außer einer Leistungseinbuße schwere Fehlbelastungen im ganzen Körper und gefährdet den positiven gesundheitlichen Aspekt des

Laufens. Wenn man Läufer - übrigens unabhängig von ihrem Leistungsniveau – mit dem Thema Lauftechnik konfrontiert, hört man Aussagen wie: „Laufen kann jeder“, „Wer will mir noch etwas erzählen, ich laufe seit 25 Jahren“, „Ich bin zu alt, um etwas zu verändern“ oder... „Ich laufe ja nur für mich“, „Ich will nicht WeltmeisterIn werden“.

Bewegungsgefühl wiederfinden

Die Praxis zeigt, wir - zumindest die meisten - haben das „richtige“ Laufen längst verlernt. Falsche Bewegungsvorbilder, Büro- oder Gameboyalltag haben unser natürliches Bewegungsgefühl gestört. Ein Bewegungsgefühl, das wir als Kinder noch hatten. Das gilt es wiederzuentdecken.

Gesundheit, Training, Spaß, ... Tempo

„Falsch“ zu laufen, bedeutet nicht nur, dass man/frau nicht sein/ihr optimales Leistungsniveau erreicht. Die Lauftechnik hat „gewichtige“ Auswirkungen auf die Gesundheit, die Trainingseffekte, Spaß und Freude am Laufen. Die Stossbelastung soll vermindert bzw. besser kompensiert, Fehlbelastungen vermieden werden. Je mehr Muskulatur (zB. auch die Arme) im Einsatz ist, umso umfassender ist der Trainingseffekt in jeder Beziehung. Das gilt für ein leistungsorientiertes Ziel ebenso wie für ein fitnessorientiertes, selbst wenn es „nur“ um's Abnehmen geht.

3-faches Körpergewicht

Aus ungünstiger Körperhaltung resultieren Fehlbelastungen, beispielsweise auf die Knie, die Hüfte, die Wirbelsäule. Bei jedem Laufschrift wirkt etwa das dreifache Körpergewicht als Stossbelastung zurück in den Körper, und das mehrere tausend Mal bei nur einem Mal laufen. Das passiert dann 2x oder öfter pro Woche, 8x oder öfter pro Monat, usw ...

Bin ich mir sicher, dass ich tatsächlich der eine von den 10 bin, der richtig läuft?

Eine Überprüfung kann nicht schaden:

„Laufen, gesünder, schöner, schneller“ von und mit Peter Wundsam

30. April 2010, 19.30 Uhr, Hotel Bergrose / Strobl

Info & Karten: info@lauftechnik.at, +43 699 14849284

Vorverkauf: Sport Lichtenegger, Tourismus Büro St. Wolfgang, Hotel Bergrose (ab 24.4.)

