

### Laufen ist eigentlich einfach.

Ich habe mir für Dich die fünf häufigsten Trainingsfehler beim Laufen angesehen und zeige Dir, worauf Du achten musst.

### Die 5 häufigsten Trainingsfehler beim Laufen

#### 1. Laufen nur im „Wohlfühltempo“

Viele Läufer trainieren über einen langen Zeitraum voll motiviert und regelmäßig. Sie wundern sich aber, warum sie nicht schneller werden. Das liegt häufig an einem eintönigen Training ohne jegliche Abwechslung. Gehörst du zu jenen Läufern, die einfach nur aus Spaß an der Bewegung laufen, dann ist das Training in der sogenannten Komfortzone natürlich völlig in Ordnung. Willst du aber deine Leistung verbessern und schneller werden, dann musst du Varianz in deinen Trainingsalltag bringen.

#### Gestalte dein Training abwechslungsreich und stelle deinen Körper immer wieder vor neue Herausforderungen.

#### 2. Viel hilft viel

Dieses Motto birgt einige Gefahren in sich. Um hohe Trainingsumfänge körperlich verkraften zu können, bedarf es eines gezielten Leistungsaufbaus über mehrere Jahre. Da vor allem die passiven Strukturen des Körpers (Knochen, Sehnen, Bänder, Knorpel...) Zeit benötigen, um sich an Belastungen zu gewöhnen, führt dies häufig zu Überlastungserscheinungen. Diese sind, um nur einige zu nennen, das sogenannte Runner's Knee, Shin Splints (Schienbeinbeschwerden) oder Achillodynie (Achillessehnenbeschwerden).

#### Nimm Dir Zeit um einem Übertraining und Überlastungserscheinungen vorzubeugen.

#### 3. Falscher Ehrgeiz in den letzten Wochen vor dem Wettkampf

Du hast dich wochenlang vorbereitet, hast intensiv trainiert, stehst am Start und bemerkst, dass du dich überhaupt nicht fit fühlst?

Viele Läufer meinen, dass sie kurz vor dem großen Lauf im Training noch einmal alles geben müssen.

#### Das Gegenteil ist richtig! Reduziere deine Trainingsumfänge...

... in Abhängigkeit von deiner Trainingserfahrung, Laufleistung und Wettkampfdistanz auf 30 % bis maximal 50 % deines normalen Laufumfangs.

#### 4. Intensive Trainingseinheiten ohne Aufwärmen

Die positiven Effekte des Aufwärmens werden leider nach wie vor häufig unterschätzt. Dabei hilft das richtige Aufwärmprogramm dabei, dass du deine Bestzeit im Wettkampf erreichst. Im Training sollte es immer fixer Bestandteil sein, vor allem bei Schnell- und Explosivkraftbeanspruchungen sowie Bewegungen, die eine gute Flexibilität erfordern.

#### Ein angemessenes Aufwärmen beugt Verletzungen vor.

#### 5. Verzicht auf jegliches Alternativtraining

Viele Läuferbeschwerden resultieren aus muskulären Dysbalancen und einer unterentwickelten Bauch- und Rückenmuskulatur. Darum sollten spezielle Kräftigungs- und Stabilisationsübungen für Läufer regelmäßig mit in das Training eingebaut werden.

#### Ein starker Rumpf hilft ...

... deinen Laufstil effektiver zu machen, wirkt Ausweichbewegungen entgegen, unterstützt deine Wirbelsäule und beugt somit Verletzungen und Überlastungserscheinungen vor.

#### Vermeide diese Fehler!

Ich wünsche dir viel Spaß bei deiner nächsten Laufeinheit.

Sport Frei,

Steffen Wacker

#### Bewegung erleben, erlernen und erhalten im Studio für Kinetische Medizin:

Nutzen Sie das Angebot aus persönlicher Weiterbildung sowie Gruppen-, Kleingruppen- und Einzeltraining. Reduzieren Sie 90% Ihrer Schmerzen durch gezielte SCHMERZFREI - Selbsthilfetechniken und Bewegungssysteme.

#### Aktuelle Gruppenztrainingsangebote:

Donnerstag // 19 - 20 Uhr / Athletik- und Bewegungstraining nach dem SCHMERZFREI - Konzept  
Freitag // 19 - 20 Uhr / SCHMERZFREI "In Bewegung kommen"

#### Der Raum, deine Idee:

Sie sind Trainer und möchten Ihren eigenes Gruppentraining durchführen oder ein Workshopkonzept umsetzen.

Die Trainerwerkstatt bietet Ihnen die Möglichkeit schnell, einfach und flexibel Ihre Räumlichkeiten zu mieten.

Anmeldungen und weitere Informationen zu den Möglichkeiten unter: [schmerzfrei-deutschland.de](http://schmerzfrei-deutschland.de)