



Das perfekte Zusammenspiel des gesamten Körpers ist nötig

Natürlich kann man sich auch im Laufschrift bewegen, ohne die Grundsätze des ökonomischen und verletzungsarmen Laufes zu beachten und man ist bestimmt auch irgendwie glücklich (ein Drittel der Läufer würde ich in diese Gruppe einordnen), aber man macht es sich unnötig schwer damit. Es ist jedem Läufer selbst überlassen, welchen Weg er für sich auswählt. Ich möchte euch lediglich aufzeigen, wie es leichter und effektiver geht, also wie die Freude eher in euern Lauf einzieht.

Wichtig dabei ist die Erkenntnis, dass auch beim Laufen im Körper alles irgendwie zusammenhängt. Man muss aber auch wissen, dass sich in unseren Körpern alles zurückentwickelt, was scheinbar nicht mehr benötigt wird. Bei unserem Lauftraining geht es demzufolge nicht nur um die moderate Reaktivierung aller **Muskeln** (was noch relativ schnell geschieht), sondern auch um die Verbesserung der Beweglichkeit und Stabilität aller **Knochen, Gelenke und Bänder** (dies dauert schon etwas länger).

Besonders wichtig ist jedoch die ganz langsame und wohldosierte Anpassung des **Herz/Kreislaufsystems** und der **Lunge** an die neue Form der Bewegung bzw. Belastung.

Bei diesem Anpassungsprozess reden wir nicht über Tage, sondern über Monate.

An dieser Stelle solltet ihr das Wort „Geduld“ für euch neu definieren.

Falscher Ehrgeiz und mangelnde Geduld werden nicht zum Erfolg führen. Ein wohldosierter ganz langsamer und abgewogener Einstieg ins Laufen, den ich euch vermitteln will, wird zum Erfolg führen!

Geht es nun endlich los...mit dem Laufen? Ja...aber vorher gibt es noch Hausaufgaben, die ab jetzt auf Dauer zu unserem täglichen Ablauf gehören sollten (es dauert nur 2x 10 Minuten).

Es geht um **Beweglichkeit**(Mobilität)! Wir benötigen dazu keine technische Ausrüstung! Es geht um gymnastische Übungen, die jeder kennt, die auch für das normale Leben so wichtig sind und trotzdem kaum oder gar nicht durchgeführt werden. Wir bewegen ganz einfach alle Gelenke, von unten beginnend, in alle Richtungen, die die Schöpfung dafür vorgesehen hat. 10x links, 10x rechts vom Knöchel beginnend, über Unterschenkel, Oberschenkel, ganzes Bein, Hüfte, Wirbelsäule, Schulter, Arme, Hals und Kopf. Schon nach wenigen Tagen werdet ihr feststellen, wie ihr euch besser fühlt. Mit der Zeit werden wir diese Übungen dann auch weiterentwickeln.

Es geht um **Stabilität**! Auch dabei genügen zunächst Hilfsmittel, die jeder zu Hause hat. Auch hierbei geht es um einfache Übungen die jeder kennt, die in der Regel aber nicht für notwendig gehalten werden. Dabei ist es so wichtig, dass wir mit einem halbwegs gut ausgebildeten Muskelsystem unsere Knochen und Gelenke stabilisieren, unterstützen und entlasten. Die Hälfte der Rückenprobleme der Menschen könnte dadurch beseitigt oder verhindert werden.

Es geht um Übungen wie Kniebeuge, Liegestütze, Rumpfhieven, das Bewegen der Arme mit gefüllten Wasserflaschen usw. dabei aber immer versuchen alle Muskelpaare anzusprechen.

Es gibt unter dem Suchbegriff **Mobilität und Stabilität** ganz viele Beispielübungen im Internet und wie immer auch keine Grenze nach oben! Deshalb Bitte unbedingt langsam einsteigen in die Bewegung, verändert die Übungen auch mal, baut Steigerungen und höhere Belastungen ein. Schon nach kurzer Zeit werdet ihr positive Entwicklungen feststellen.

Aber bitte nicht übertreiben und auf gar keinem Fall überzogene Dehnübungen einbauen (dazu kommen wir später).

Leichtes Dehnen am Morgen ist okay, wer es übertreibt, setzt den Erfolg des Trainings aufs Spiel!