



Elisabeth Niedereder macht als „Fehler-teufler!“ ähnlich gute Figur wie einst beim sexy Sportmagazin-Shooting (zu sehen auf [www.elisabethniedereder.at](http://www.elisabethniedereder.at)).

# Lauf sünder

Der Frühling ist gnadenlos: Der Winterspeck wird sichtbar, die fehlende Kondi noch viel mehr, und wir halten Ihnen auch noch in Sachen „**häufigste Lauffehler**“ den Spiegel vor. Wenn auch mit 800-Meter-Beauty Liss Niedereeder den schönsten, den wir haben.

story **Sabine Blattner** | fotos **Harald Eisenberger**

Liss Niedereder, 21, im Nachfolge-Laufschritt von Steffi Graf über 800 Meter. Die österreichische U-23-Meisterin und Vizestaatsmeisterin studiert Sport und Medizin in Wien.



## DESPERATE HOUSEWIVES KÖRPERHALTUNG



Sie laufen wie **eine Schildkröte**, von Walkern überholt und **mit typischer Turtle-Haltung**? Den Körper nach hinten gebeugt, **quasi leicht sitzend**, den Kopf erhaben, viel zu hoch, die Schultern nach vorne gekippt und ja nicht die Füße beim Laufen wirklich heben? Für maxfun-Experte Mag. Dr. Günther Heidinger ein typisches Anfängerproblem: „**Muskelverkürzungen** führen oft zu einer sitzenden Laufhaltung, daher unbedingt dehnen.“ Seine Lösung: „Stellen Sie sich vor, Sie werden an einer Schnur, die an Ihrer Stirn befestigt ist, leicht **nach vorne gezogen**. Oder Sie lassen sich während des Laufens immer wieder sanft **nach vorne fallen**, der Blick sollte ungefähr fünf bis zehn Meter vor Ihnen **auf den Boden**, nicht in den Himmel gerichtet sein.“ **Je größer** Sie sich machen, **desto besser und müheloser** halten Sie Balance und Atmung.

## SWINGER CLUB ARMPENDEL

Der auffälligste Fehler und leicht zu erkennen an rhythmisch schwingenden Schultern, Armen, Händen und Fingern – **alles dreht sich, alles bewegt sich**. Swinger machen **die doppelte Arbeit**, denn bei den zehntausenden Schritten, die etwa bei einem Marathon absolviert werden, fuchteln sie zusätzlich mit zehntausenden Arm- und Schulterbewegungen herum. Der maxfun-Experte rät: „Sie sollten Schultern und Arme **bewusst locker und entspannt**, die Arme (Unter- und Oberarm am besten im 90-Grad-Winkel) **nur minimal mitschwingen lassen**. Jede Seitwärtsbewegung bewirkt, dass die Kräfte nicht nach vorne arbeiten und daher Unmengen an **Energie in die falsche Richtung verlorengeht**.“ Schultern auch nicht auf und ab bewegen, **Becken leicht nach vorne kippen!**



**W**ir sollten es eigentlich Monaten gelernt haben, das ist ökonomische natürlich, das uns auf dem schnellsten Weg nach B bringt. Aber wir haben auch gelernt, und das tut noch Jahrzehnte unseren Knieen nicht besonders gut generieren, das ist Fakt. Besonders, das ist schade. Denn mit zunehmendem Alter, unpassender Lauftechnik und kraftraubenden Bewegungen führt nichts außer Energieverlust und Verletzungen. Dr. Günther Heidinger, Sportphysiotherapeut und Trainingsplaner bei Österreichs Laufportal [www.maxfun.at](http://www.maxfun.at): „Wer typische Probleme vorliegen oder mehrere Gründe dafür sprechen, muss den Laufstil verändern.“ Wenn Sie noch bisher verschont geblieben sind, ist dies das beste Argument, einen Blick in den „Spiegelbild“, 800-Meter-Läuferin Liss Niedereder, zu werfen. Wo finden Sie die Lösung? Als Desperate Housewife, in der Doktor Faust oder in der Desperate Housewife? Vergessen Sie Laufpapst-Leitsätze: „mer lächeln beim Laufen“ (wozu auf den Ballen laufen“ (der Vorfuß ist allem für Sprints, Cross- oder Bergläufer vorbehalten). Immer durch die Nase atmen

Ulrich Strunz und Wi  
haben uns Hobbyläufer  
jahrzehnt geprägt. Der  
andere Leitsatz  
Atmung, Lächeln oder  
sollte aber neu überdac



## DOKTOR FAUST VERKRAMPFUNG



**Nach oben gezogene Schultern, geballte Fäuste, ein verbissener Gesichtsausdruck und ein steifer Nacken** sind kontraproduktiv. Sie müssen auch nicht à la Strunz die ganze Zeit lächeln, aber „lassen Sie zumindest alle paar Minuten bewusst die Schultern fallen, und halten Sie **die Hände leicht geöffnet**“ (Heidinger). Oder ballen Sie bewusst eine Minute die Fäuste, lassen dann locker. Mit der lockeren Haltung werden Sie wesentlich leichter laufen. Viele Läufer halten z. B. den Wohnungsschlüssel in der Hand (wohin auch sonst damit?), Kenianer übrigens oftmals eine Nuss, auch eine Lösung – nur nicht zum Nussknacker werden.

## FOOTLOOSE FUSSTECHNIK



Kein richtiger Fehler, nur verschiedene **Lauftechniken falsch angewandt: Der Vorfußlauf** (links im Bild: mit dem Ballen zuerst aufsetzen) ist nicht so sehr für Otto Normaljogger geeignet. Die Faustregel laut Dr. Heidinger: „Für Läufer, welche die 10 Kilometer im Wettkampf nicht deutlich unter 40 Minuten bewältigen, ist eher der Fersenlauf besser!“ Der Vorfußlauf ist zudem **anfällig für Achillessehnenbeschwerden** (vorbeugendes Wadenmuskultraining unbedingt notwendig; spezielle Vorfußlaufschuhe!), allerdings werden die **Gelenke weniger beansprucht**.



**Besser für Hobbyläufer** – vom Jogger bis zum Marathoni – ist **der Fersenlauf** (rechts im Bild: mit der Ferse zuerst). Heidinger: „Die Landekraft wirkt zwar **direkter auf die Gelenke**, wird aber durch die **Einwärtsbewegung** des Fußes und das Nachgeben des Fußgewölbes entschärft.“ Ist **weniger anstrengend**, auch bei langen Läufen.

den kaum einen Marathonläufer f  
lächelt, auf den Ballen läuft oder  
immer geschlossen hat. Atmen Sie  
und unverkrampft. Faustregel:  
Schritte einatmen, auf vier Schritte  
dann stimmt Ihr Tempo. Der Exp  
zur passenden Schrittlänge: „Zu gr  
te kosten zu viel Kraft. Um das ric  
zu finden, beginnen Sie leicht ge  
versuchen durch immer schnelle  
ins Laufen zu kommen. Behalt  
Schrittlänge aus dem schnellen (e  
gefähr bei.“ Zusatz: nicht hüpfen  
Zickzack watscheln – Ihre Ideallir  
direkt unter Ihrem Körperschwer

Der erste Weg zur Besserung:  
Sie, beim Laufen zuerst ein bis zw  
bewusst auf diese Fehler zu achten.  
Minuten usw. Irgendwann werda  
das neue Bewegungsmuster noch  
Freunde. Achten Sie auf Ihre Tech  
gener Stil ist eine andere Geschich  
ger: „Jede Person hat ihren eigenen  
gibt Laufstile, die nicht ästhetisch  
dennoch effektiv.“

**passport:** Mag. Dr. Günther Heidinger  
**MAXIMALER FUN**

Mag. Dr. Günther Heidinger, selbst se  
21 Jahren aktiver Marathon- und Ultr  
distanzläufer (100 km) und 12 Jahre  
lang Triathlet, ist Leiter der Sport-  
philosophie und Trainingsplanung be  
Österreichs größtem Laufportal  
[www.maxfun.at](http://www.maxfun.at).