

Laufen ist eine der trendigsten Sportarten unseres Jahrtausends

Gut vorbereitet zum 2. Bregenzer Sparkassen-Stadtlauf am Nationalfeiertag, 26. Oktober 2005

Laufen ist eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Doch unser Alltag, der nur in den seltensten Fällen von großen läuferischen Anstrengungen geprägt ist, bringt es mit sich, dass sich Ihr Körper erst an das regelmäßige Laufen gewöhnen muss.

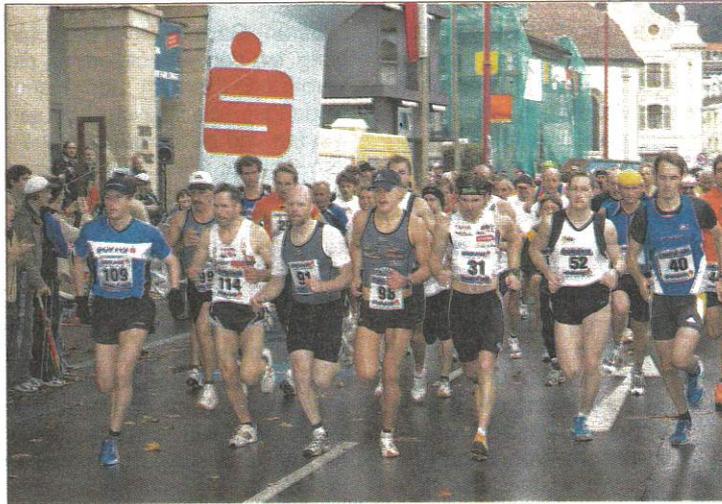
Um gefahrlos Freizeit-, Intensiv- oder gar Spitzensport ausüben zu können, ist ein richtiges und langsam aufbauendes Training unumgänglich. Behutsam und individuell auf diesem Weg zu begleiten, ist die Aufgabe von Laufpunkt.

Martin Steiner, Dipl. Physiotherapeut, ist seit 1991 therapeutisch tätig und



hat seitdem unzählige Läufer, Amateure wie auch Profis betreut. Dabei wurde er mit den immer gleichen Problemen konfrontiert: Viele Menschen empfinden intensives Laufen oft als zu „belastend“ und kamen so von dieser an sich sehr gesunden Sportart ab. Um den Läufern die Möglichkeit zu

geben, Laufen als Spaß, als bewusste körperliche und angenehme Erfahrung und als Ausgleich zum Alltagsleben zu empfinden, hat Martin Steiner „Laufpunkt“ ins Leben gerufen. Laufen ist nicht nur die natürlichste Art der Fortbewegung für den Menschen, sondern auch eine der Trendsportarten des neuen Jahrtausends. Die Teilnehmerzahlen bei den Stadtmarrathons schnellen in die Höhe, das klassische „Jogging“ erlebt einen neuen Boom und „Wal-



Laufen ist nicht nur die natürlichste Art der Fortbewegung, sondern auch eine der gesündesten Sportarten überhaupt.

king“ wurde zur Massen-Sportart.

Laufanalysen und Maßnahmen nur durch Profis
Eine Laufanalyse, deren Ergebnisse und die daraus resultierenden Maßnahmen sind eine komplizierte Angelegenheit. Dies kann nicht vom Läufer selbst und auch nicht von diversen technischen Anlagen sondern ausschließlich von einem diplomierten Physiotherapeuten beurteilt werden!

king“ wurde zur Massen-Sportart.

Laufanalysen und Maßnahmen nur durch Profis
Eine Laufanalyse, deren Ergebnisse und die daraus resultierenden Maßnahmen sind eine komplizierte Angelegenheit. Dies kann nicht vom Läufer selbst und auch nicht von diversen technischen Anlagen sondern ausschließlich von einem diplomierten Physiotherapeuten beurteilt werden!

Der Grund: Jeder Mensch hat seinen eigenen Laufstil. Dieser kann von der Norm abweichen, muss deshalb aber nicht falsch oder gar ungesund sein. Bei „Laufpunkt“ wird mittels modernster Software, neuentwickeltem Laufband und Videoanalyse auf jegliche Abweichung Rücksicht genommen. Nur so kann der individuelle Laufstil analysiert und eventuelle Lauffehler korrigiert werden.

Bei „Laufpunkt“ wird eben der ganze Mensch mit einbezogen.



2. Bregenzer Sparkassen Stadtlauf

Am Nationalfeiertag 26. Oktober 2005, ab 10:15 Uhr
Start und Ziel am Kornmarkt-
platz, Bregenz

- Mc Donalds - KNAX Kinderläufe über 400m, 800m und 1500m
- RAUCH Hobby- u. Joggerlauf über 4500m
- Firmen- u. Vereinslauf über 4500m
- INTERSKY Hauptlauf über 9000m

Ausschreibungen in allen Filialen der Sparkasse Bregenz, Bregenz Tourismus und Mc Donalds Hard.

Anmeldung bis 20.10. online unter www.bibchip.at, per e-mail info@lsg-vorarlberg.at oder mit Anmeldeformular bei Intersport Christian, Bregenz, Tel 05574/42234, Fax 54612.

Lauf Tipps von Michael Buchleitner

Trainingsempfehlung:

Einsteiger: Obwohl Laufen in der Gruppe oft mehr Spaß bereitet als alleine, so ist es doch ratsam, zu Beginn „einsam“ seine ersten Kilometer zu absolvieren. Das Risiko von einem Besseren angetrieben zu werden und zu schnell zu laufen, sollte nicht unterschätzt werden. Sollten Sie mit einem Partner oder einer Partnerin laufen, so sollten Sie nur so schnell laufen, dass Sie noch in zusammenhängenden Sätzen sprechen können! Einsteiger sollten 2 - 3 Trainingseinheiten pro Woche absolvie-



ren. Wichtig zur Regeneration sind die Ruhetage dazwischen. Trainingsreize von mindestens 45 Minuten sind notwendig um die Ausdauer zu trainieren. Sollte es Ihnen nicht möglich sein diese Zeit durchzulaufen, legen Sie Gehpausen ein! Das Wechselspiel zwischen Gehen und Laufen wird es Ihnen rasch ermög-

lichen über längere Zeit zu trainieren.

lichen über längere Zeit zu trainieren.

Hobbyläufer:

Versuchen Sie, eher wenige längere Läufe als viele kurze Einheiten in Ihr Wochenprogramm zu packen. Vergessen Sie aber nicht gelegentlich kurze, intensive Reize zu setzen und denken Sie an regelmäßige Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Für Hobbyläufer sind 3-4 Trainingseinheiten pro Woche ausreichend. Wichtig dabei ist es nicht mehr als 2 Einheiten ohne Pausetagen aneinander zu reihen.