

Bergablaufen

iINFO

Die Technik des Bergablaufens wirft immer wieder Fragen auf. Natürlich werden Sie aufgrund der Neigung des Untergrundes nicht mit dem Ballen oder dem ganzen Fuß aufsetzen können. Tatsächlich wandelt sich Ihre Technik ein wenig. Sie halten den Fuß noch immer flach und setzen so mit der Fußaußenkante im hinteren Drittel des Fußes auf. Die Unterschenkelmuskulatur hält und federt den Fuß. Versuchen Sie aber trotzdem, den Schritt kurz zu setzen und aufzukommen mit einem leicht gebeugten Knie, um die Stoßkräfte, die der Fuß in diesem Falle nicht optimal abfedern kann, zu minimieren.



Perfekte Armarbeit

Ideale Rumpfaufrichtung

Maximale Hüftstreckung

Vorbildlicher Kniehub

Interessante Gemeinsamkeiten

Es ist immer wieder beeindruckend, wie die Können mit ihrer guten Lauftechnik so federleicht, unbeschwert, ja fast ohne Anstrengung laufen können. Und glauben Sie mir, Sie können das auch! Sie können Ihren Stil verbessern, mehr Freude und Leichtigkeit beim Laufen haben und endlich Ihrem Orthopäden den Rücken zukehren. Wie das gehen soll? Nun, wir bauen dabei auf eine ganz simple Tatsache: Die Technik der Können weist wesentliche Merkmale jenes Laufstils auf, den sie automatisch durchführen, wenn Sie barfuß auf Rasen oder Sand laufen.