

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

Instagram > www.instagram.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Fersenhub beim Laufen

Je schneller gelaufen wird, desto höher muss die Ferse hinter dem Körper angehoben werden. Physikalisch betrachtet verkürzt sich dadurch der Beinpendel und somit kann das Bein schneller und energiesparender wieder nach vorn geholt werden. Voraussetzung dabei ist, daß die Hüfte gestreckt ist, also keine "sitzende" Laufposition vorhanden ist.

Faustregel: Im GA1-Bereich wird die Ferse soweit gehoben, daß Unterschenkel und Boden in etwa einen Winkel von 45 Grad bilden. Im GA2-Bereich ist der Unterschenkel im höchsten Punkt in etwa waagrecht, im WSA-Bereich wird die Ferse noch weiter angehoben, im Extremfall bis an den Po.

Langstreckenläufer sind häufig der irrigen Annahme, sie sparen Kraft, wenn sie die Ferse nur minimal vom Boden abheben. Das ist falsch, das Heben der Ferse und Vorschwingen des angewinkelten Beins ist energiesparender als das Vorschwingen des fast gestreckten Beins.