



## Langsames Laufen

Viele Läufer laufen in ihrem Lauftraining sehr langsam. Dies gilt sowohl für Einsteiger als auch für erfahrene Läufer. Hintergrund ist meist die weit verbreitete Meinung, daß schnelles Laufen aus vielerlei Gründen schädlich sei.

Zu langsames Laufen, also ein Laufen *unterhalb des individuell richtigen Lauftempo*s, hat aber sehr viele Nachteile:

- Wird der Körper unterfordert, so stellen sich die Vorteile eines sportlichen Trainings nicht oder nur deutlich schwächer ausgeprägt ein. Der mögliche Nutzen des Trainings wird nur unvollständig ausgenutzt. Dies ist insbesondere dann von Nachteil, wenn die zur Verfügung stehende Zeit begrenzt ist.
- Die Gefahr von Beschwerden oder sogar Laufverletzungen ist bei zu niedrigem Tempo höher als bei individuell richtigem Tempo. Gründe sind der nicht harmonische Bewegungsablauf, der häufig auftretende Hüftknick, das teilweise (stark) bremsende Aufsetzen des Fußes mit entgegengesetzt zur Laufrichtung wirkenden Bremskräften und die Gewöhnung an einen "schleichenden" Laufstil. Kniebeschwerden, Rückenbeschwerden oder das Scheinbeinkantensyndrom können die Folge sein.
- Sportler, die Abnehmen möchten, erreichen ihr Ziel schwerer, da bei niedrigem Lauftempo der Energieverbrauch pro Zeit auch niedrig ist.
- Lassen Sie sich nicht durch scheinbar zu hohe Pulswerte ausbremsen! Die weit verbreiteten Faustformeln stimmen für die wenigsten Läufer. Bei Sportgesundheit ist gegen hohe Pulswerte nichts einzuwenden, sofern Sie sich wohl dabei fühlen.

**Fazit:** Die Bestimmung des individuellen richtigen Lauftempo durch einen [Fitness-Check mit gleichzeitiger Kontrolle der Lauftechnik](#) kann helfen, diese Fehler zu vermeiden, den Trainingseffekt zu vergrößern und den Spaß am Laufen zu erhöhen.