

5. Stabilitätstraining

Wieso braucht man beim Laufen Stabilitätstraining? Man läuft doch nur...

Grundsätzlich ist die Aussage „richtig“. Allerdings reagiert der Körper mit der Zeit auf das Laufen und baut gegebenenfalls sogar Muskeln ab die nicht direkt benötigt werden. Insbesondere Muskeln die der Stabilisierung dienen, um zum Beispiel das Knie oder die Hüfte gerade zu führen, tragen einen erheblichen Beitrag zum gesunden Laufen bei. Gut trainierte Stabilisierungsmuskeln ökonomisieren die Laufbewegung und erhöhen die Leichtigkeit sowie die Laufgeschwindigkeit.

Stabilitätstraining sorgt also dafür, dass das Laufen mit der Zeit leichter fällt.

