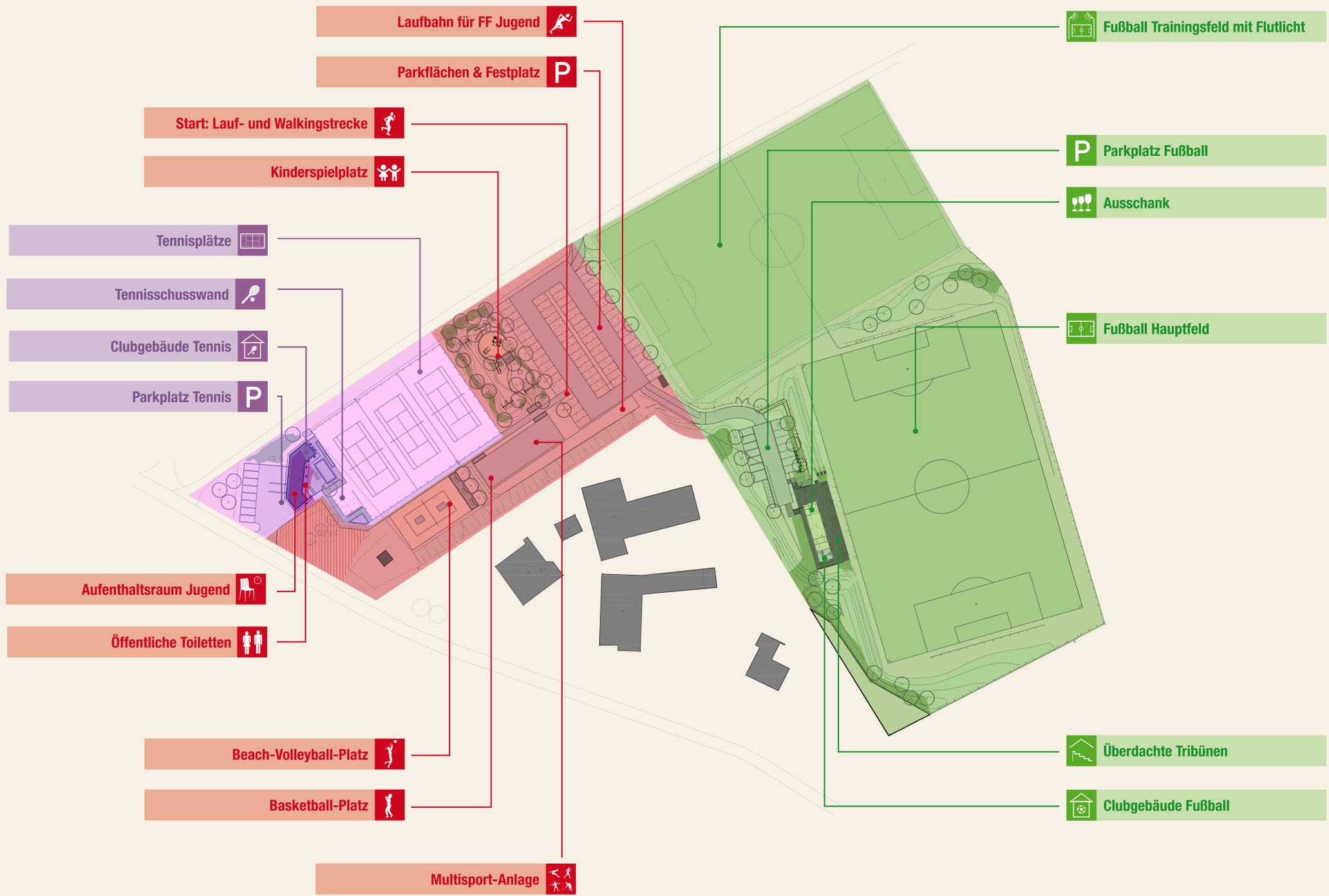




# SPORT- UND FREIZEIT-ANLAGE GAMPERN



## SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM RICHTIGEN LAUFSTIL

### 1. DIE HALTUNG

Halten Sie beim Laufen Ihren Kopf immer ruhig und gerade aus. Achten Sie auch auf die entspannte Haltung von Kopf und Nacken. So behalten Sie nicht nur den Überblick über die Laufstrecke und eventuelle Hindernisse wie Bodenunebenheiten oder „Gegenverkehr“, diese Haltung erleichtert auch die Atmung.



### 2. DIE RICHTIGE SCHRITTLÄNGE

Wenn Sie noch nicht so trainiert sind, dann sollten Sie zunächst mit kleineren Schritten laufen. Denn, je kleinere Schritte Sie machen, desto weniger Kraft müssen Sie aufwenden. Lange Laufschritte sind für Fortgeschrittene anzuraten, die besonders die Beine kräftigen möchten.



### 3. DIE ARMBEWEGUNG

Die Armbewegungen unterstützen den Schwung, dienen der Balance und gleichen Rotationsbewegungen des Rumpfes aus. Sie sollten möglichst wenig Energie verbrauchen, sondern natürlich diagonal nach hinten bzw. nach vorne schwingen. Halten Sie den Ellbogen rechtwinklig, versuchen Sie die Handgelenke und Hände zu entspannen. Diese Haltung verleiht Ihnen Stabilität und Sicherheit beim Laufen.

