

Aktueller Lauf- & Bewegungstipp

Urban Trailrunning - Quer durch die Stadt

Laufen in der Stadt ist nichts neues, doch aus der alt bekannten Ausdauersportart hat sich ein neuer Lauftrend entwickelt, das „Urban Trailrunning“.

Dieser neue Lauftrend ist vor allem für ambitionierte Läufer, die neues Terrain erforschen möchten bzw. für Personen, die es noch werden wollen, geeignet. Der Fantasie ist bei diesem neuem Trend keine Grenzen gesetzt. Man läuft abseits der Wege und jeder wählt seine Spur. Somit läuft jeder seinen eigenen Weg. Hindernisse wie Treppen, Bänke, Grünstreifen, Büsche, Mistkübel, Pfeiler, Geländer, Betonklötze und ein künstliches Flussbett gestalten ihr Training abwechslungsreich. Beispielsweise in Form von Sprüngen über eine Bank, ein Geländer oder einen Busch, Sprints über die Treppen oder Slalomtraining mittels Pfeiler. Durch diese spielerische Form des Lauftrainings kommt es zu einem immer wiederkehrenden Wechsel des Schrittempos, das einer Intervallmethode und somit einer der Grundmethoden des Ausdauertrainings entspricht. Weiters wird durch die verschiedenen Sprünge und Ausweichmanöver der gesamte Körper trainiert, das Gehirn in Schwung gebracht, die Gewandtheit, Koordination, Konzentration, das Reaktionsvermögen und Balancegefühl geschult. Jedoch ist zu beachten, dass der neue Lauftrend eine höhere Verletzungsgefahr und eine höhere Belastung der Gelenke mit sich bringt. Im Hinblick darauf ist auf eine gute Ausrüstung, insbesondere auf ein gutes Schuhwerk, zu achten. Tipp von Mag. Susanne Haderer, Sportwissenschaftlerin der Xundheitswelt.

Weitere Tipps und Informationen finden Sie auf der Website von Xundwärts, dem Lauf- und Bewegungszentrum der Xundheitswelt, unter www.xundwaerts.at.