



# SO LÄUFT ES RUND

Mit diesen Tipps wird Joggen nicht zum Hürdenlauf



**Endlich werden die Tage wieder länger und das Wetter besser. So macht Bewegung an der frischen Luft gleich mehr Spaß und die Motivation steigt. Laufsport gehört seit Jahren zu den beliebtesten Sportarten und hat sich besonders in diesen Zeiten durchgesetzt. Damit das Joggen zu einer durchweg positiven Trainingseinheit wird, bietet die Aktion Gesunder Rücken e. V. Ihnen Tipps, die Rückenschmerzen beim Laufen aus dem Weg räumen und für mehr Laufkomfort sorgen.**

Mit dem Joggen werden viele positive Assoziationen verbunden: Gesundheit, Fitness, Disziplin und vieles mehr. Doch in welcher Form wirkt sich Joggen auch positiv auf Ihre Rückengesundheit aus? Joggen bietet eine Vielzahl an positiven Vorzügen: Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, Stresshormone werden abgebaut und das Immunsystem angekurbelt.<sup>1</sup> Um nur einige der vielen Vorteile,

die mit dem Laufsport einhergehen zu nennen.

Besonders (Neu-)Einsteiger sollten sich zu Beginn Zeit lassen und die Ziele nicht zu hoch ansetzen. Ausdauerndes Laufen erfordert regelmäßiges Training und vor allem Geduld, denn aller Anfang ist schwer. Um den Bewegungsapparat zu schonen und Verletzungen vorzubeugen, empfiehlt sich ein sanfter Start mit wechselnden Lauf- und Gehpassagen. Nach und nach können Sie dann die Jogging-Abschnitte steigern, sodass sich Ihre Muskeln, Sehnen und Bänder an die neue Belastung gewöhnen. Grundsätzlich gilt, dass Sie stets langsam loslaufen, um den Körper gemächlich aufzuwärmen und Verletzungen vorzubeugen. Nach dem Einlaufen (bei Einsteigern nach etwa 10 Minuten) ist es wichtig, dass Sie Ihr eigenes Tempo finden, welches natürlich auch immer mit der individuellen Fitness zu tun hat. Für ein bisschen Abwechslung

und langfristige Leistungssteigerung sorgen zwischenzeitliche Tempowechsel. Grundsätzlich gilt: Sie sollten sich in jedem Falle immer mit dem jeweiligen Lauftempo wohlfühlen. Und an mindestens zwei Tagen pro Woche gönnen Sie Ihrem Körper Ruhe, um sich zu regenerieren.

### Die Körpermitte stärken

Beim oder nach dem Joggen kann es besonders bei Unerfahrenen nicht selten zu Rückenschmerzen kommen. Eine der häufigsten Ursachen dafür ist die Verlagerung ins Hohlkreuz. Dabei kippt das Becken nach vorne und die untere Wirbelsäule kommt in eine ungewohnt starke Vorwölbung – so sind Schmerzen und Verspannungen schnell vorprogrammiert. Deshalb ist es äußerst wichtig, dass Sie Ihre Rumpfmuskulatur langfristig stärken, denn diese fungiert als Gegenspieler zur Rückenmuskulatur, stützt den Rücken und sorgt für die nötige Stabilisation. Damit die Körpermitte diese Aufgabe bewältigen kann, sind zusätzliche Übungen sinnvoll. Hierzu zählt beispielsweise der Unterarmstütz bzw. Plank. Weitere Übungen für den Alltag sowie Tipps und Tricks finden Sie unter [www.agr-ev.de/uebungen](http://www.agr-ev.de/uebungen).

### Der Fußaufsatz

Wenn es um den richtigen Fußaufsatz geht, scheiden sich die Geister. Hier gilt aber wieder: Jeder Mensch läuft anders und den „richtigen“ Laufstil gibt es nicht. Wichtig ist nur, dass die Ausführung sauber ist und orthopädische Probleme ausgeschlossen werden. Die Schlagworte Dämpfung, Fersenaufsatz und Abrollverhalten sind hier entscheidend und das A und O des Laufens. Um hier Gewissheit zu bekommen, kann eine Laufanalyse im Sportfachhandel oder beim Orthopäden helfen. Hier erhalten Sie dann zusätzlich Informationen zum richtigen Schuhwerk, dass keinesfalls zu eng sein sollte, um dem Fuß so Raum zum Arbeiten zu geben. Laufeinlagen, die den Druck gleichmäßig verteilen und Stöße abfedern, können eine sinnvolle Ergänzung der Ausstattung sein. Haben Sie Ihren Laufstil gefunden, sollten Sie in der Regel auch dabei bleiben und auf ein variables Training achten. Dazu zählen beispielsweise besondere Lauf-ABC-Übungen, wie Skippings, High Knees oder Side Jumps oder auch das Laufen auf abwechslungsreichen

Untergründen. Wer die Möglichkeit hat auf Waldwegen durch die Natur zu laufen, findet nicht nur Entspannung in neuer Umgebung, sondern tut auch der Flexibilität von Sehnen und Gelenken durch wechselnde Untergründe etwas Gutes. Aufgrund der unterschiedlichen Reize, die so auf den Körper wirken, werden die stabilisierenden Muskeln stets mit neuen Impulsen angeregt. Die Flexibilität der Sehnen, Körpergefühl und Balance können sich so dauerhaft verbessern.

Eine weitere tolle Eigenschaft der Laufsportart ist die Tatsache, dass dafür kaum Equipment notwendig ist: Lediglich die Kleidung und gute Laufschuhe müssen vorhanden sein. Und dann kann es auch schon losgehen!

Um besonders (Neu-)Einsteigern einen kleinen Überblick zum Thema Joggen zu bieten, finden Sie hier eine Checkliste mit Dingen, die Sie vor und während des Joggens beachten sollten:

- Das richtige Schuhwerk
- Aufwärmen
- Das individuelle Tempo finden
- Zu intensives Training vermeiden
- Regelmäßigkeit



### Über die AGR

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. arbeitet seit über 25 Jahren daran, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Alltagsgegenstände, die von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestuft werden, können mit dem renommierten Siegel ausgezeichnet werden.

Für mehr Informationen schauen Sie unter:

<https://www.agr-ev.de/de/181-blog/rueckentipp/1131-joggen-ohne-risiko-fuer-den-ruecken>.

<sup>1</sup>Quelle:<https://www.runnersworld.de/training-basiswissen/21-gruende-warum-jeder-laufen-sollte/#:~:text=Grund%20Nummer%2013%2C%20warum%20jeder,niedriger%20ist%20als%20bei%20Nichtsportlern>



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel.  
Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.

Kontakt:  
**Aktion Gesunder Rücken e. V.**  
Stader Straße 6  
27432 Bremervörde

Tel. +49 (0) 4761/926 358 0  
Fax +49 (0) 4761/926 358 810  
info@agr-ev.de  
www.agr-ev.de  
Ansprechpartner: Kim Nele Jagels

Presseagentur:  
**MIT-SCHMIDT  
Kommunikation**  
Fasanenweg 3  
21227 Bendesdorf

Tel. +49 (0) 40/414 063 90  
Fax +49 (0) 40/414 063 929  
agr@mit-schmidt.de  
www.mit-schmidt.de  
Ansprechpartner: Naciye Schmidt