

# Das NEUE Lauf-ABC

Biochemische Rumpf- und Hüftarbeit nach PRI zur Vermeidung von asymmetrischen Belastungen und Nackenschmerzen



**Ausgangslage:** Du läufst gerne, aber dich plagen Achillessehne-, Knie- oder Hüftschmerzen sowie Nackenverspannungen oder Tinnitus? Vergiss erst einmal das alte Lauf-ABC mit starrem Oberkörper. Heute zeige ich dir das NEUE Lauf-ABC, basierend auf PRI und biomechanischer Rumpf- und Hüftarbeit, mit dem du asymmetrische Belastungen sofort ausschaltest.

## Die 5 Kernprinzipien des NEUEN Lauf-ABC

### 1. Oberkörper-Rotation

- Achte darauf, dass abwechselnd eine Schulter nach vorn kommt.
- Es geht weniger um einen wilden Armschwung, sondern darum, deine seitlichen Bauchmuskeln durch die Rotation abwechselnd links und rechts zu aktivieren.

### 2. Gegengleiche Beckenbewegung

- Bewege die Darmbeinschaufeln deiner Hüfte gegengleich zur Oberkörper-Rotation.
- Fokus auf ein bewusstes Abstoßen über die Ballen, um möglichst lange Schritte zu machen. So wird die Hüfte in allen drei Bewegungsrichtungen (Beugung/Streckung, Abduktion/Adduktion, Innen-/Aussenrotation) durchbewegt.
- Joggen mit kurzen Schritten und wenig Hüftbewegung ist ungeeignet, da wir zu starr laufen. Entweder schnell gehen oder schnell laufen – bei Erschöpfung eine Intervall-Pause im schnellen Gehen einlegen.

### 3. Einseitige Rumpf-Kompression & gegenüberliegende Entlastung

- Wenn wir auf einer Seite unser Körpergewicht aufnehmen, wollen wir auf der gegenüberliegenden Körperseite für Entlastung sorgen, damit wir dort gut atmen können.
- Achte auf eine etwas betonte Seitneigung zu deiner Standbein-Seite.
- Unterstütze dies mit einer Bewegung deines Ellbogens, indem du dir vorstellst, mit dem Ellbogen etwas wegzuboxen.



#### 4. Hüftfokus statt breiter Brust

- Halte dein Becken nach hinten gekippt bzw. zieh dein Steißbein ein, um nicht im Hohlkreuz, mit zusammengezogenen Schulterblättern und breiter Brust zu laufen.
- Lege den Fokus stattdessen auf deine Hüfte: Stell dir mit deinem geistigen Auge vor, wie du sie nach vorschiebst – nicht deine pralle Brust.

#### 5. Bewusste Po-Muskulatur-Aktivierung

- Nimm deine Po-Muskulatur bewusst wahr: Sie ist es, die deine Hüfte hauptsächlich stabilisiert und deinen Körperschwerpunkt nach vorschiebt.

### Wichtige Trainingsregel

**Merke dir:** Erst nach diesem NEUEN Lauf-ABC kommt das ALTE Lauf-ABC mit einem aktiven Sprunggelenk, hohem Knie- bzw. Oberschenkelheben und hoher Ferse in der Rückholphase deines Schwungbeines. Probier es bei deiner nächsten Runde aus, um weiterhin ohne Beschwerden zu laufen oder sie endgültig loszuwerden!

