

Zusammenfassung Natural Running!

Der Zweck des Trainings soll eine andere Sichtweise auf gewohntes Laufen in Laufschuhen vermitteln. Natural Running, zu Deutsch „Natürliches Laufen“, steht für Barfußlaufen bzw. Laufen in Minimalschuhen. Minimalschuhe sind Schuhe, die völlig oder größtenteils auf Dämpfungselemente und Stützelemente verzichten.

Klassische Laufschuhe lehrten uns zu laufen wie es der Schuh vorgibt. Dadurch laufen wir nach vorgegebenem System oder einem Käfig für die Füße, welcher einer Zwangsjacke ähnelt. Aber wie soll man das schon verstehen, wenn unsere Füße schon von Kind auf behutsam in Socken und Schuhe gesperrt wurden? Nerven, Sehnen und das Fußgewölbe hatten nie die Möglichkeit sich natürlich zu entfalten und zu stabilisieren.

Die Grundlage von Natural Running ist evolutionsbedingt. Die Menschwerdung begann vor rund 4 Millionen Jahren. Der menschliche Körper ist für das Sitzen auf Stühlen und das Tragen von Schuhen nicht ausgerichtet. Natürliche Bewegung bringt Leistungssteigerung und Gesundheit zugleich. Unnatürliche Bewegung bedeutet Leistungsverlust und Schmerzen in einem.

„Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft.“ – Emil Zátopek

Im Zentrum des Natural Running steht eine geänderte Lauftechnik. Sie ist durch kurze Schritte und das Aufsetzen des gesamten Fußes gekennzeichnet. Bein-, Körper- und Armhaltung verändern sich ebenso wie die Körperstatik.

Natural Running ist mehr als ein Trend. Ein Indikator dafür sind seit Jahren stetig steigende Verkaufszahlen von Minimalschuhe wie die von „Vivo Barefoot“ oder einer Zehenschuhvariante von „Vibram FiveFingers“. Es ist auch kein Zufall, dass Laufschuhherstellgrößen wie Nike, Adidas und Co. alle bereits Minimalschuhe im Angebot haben. Nike war 2004 der Vorreiter und bewarb seinen ersten Minimalschuh mit dem Slogan: „Laufen wie Barfuß“. Warum also nicht gleich Barfußlaufen? Jeder kompetente Physiotherapeut empfiehlt Ihnen barfuß zu gehen oder in einem geeigneten Umfeld auch barfuß zu laufen.

Der Schwerpunkt des Trainings liegt zu Beginn darin, die Voraussetzung und das Bewusstsein für Natural Running zu schaffen. In weiterer Folge soll das Training das Verständnis für fasziales Gewebe bewusstmachen. Die Kursteilnehmer sollen auf diese Weise mit gezielten und ganzheitlichen Trainingsmethoden einen kontinuierlichen Zuwachs an Kraft und Stabilität bekommen und verspüren. Mit dieser Basis können zusätzlich natürliche Bewegungsmuster spielerisch erlernt und eine weitere Steigerung des Körpergefühls gewonnen werden.

Wie setzen wir das um?

Wir haben für euch eine Bandbreite von Übungen, die einen nachhaltigen Aufbau des Fußes bewirken. Wir zeigen euch mit der richtigen natürlichen Lauftechnik euren individuellen körperangepassten Laufstil und arbeiten daran sämtliche Ungleichgewichte auszugleichen.

Wir starten mit einer bewussten natürlichen Körperhaltung, barfüßigen Gehübungen und klären euch über die wichtigsten Bewegungsmechanismen auf. Wir machen euch über unsere alltäglichen Bewegungssünden aufmerksam und beginnen zu verstehen:

“Der Gebrauch bestimmt letzten endlich die Funktion!“ - Ida Rolf

Dann wird aber auch schon gelaufen, gesprungen und spielerisch Übungen vermittelt, die für „Geschmeidigkeit“ (Technik + Flexibilität + Beweglichkeit), Kraft (Stabilität) sorgen.

Dieser Kurs ist für all jene:

- Die die Freude zum Laufen erlangen oder neu entdecken möchten.
- Die die nach Verletzungen eine (zu Laufschuhen) alternative Laufmethode finden möchten.
- die, die bewusster, leichtfüßiger und mit mehr Freude durch das Leben schreiten wollen.

Ihre Füße und somit auch Sie gehen damit den Weg der „Selbstständigkeit“ im wahrsten Sinne des Wortes.

