

GESUNDHEIT

ein Magazin der Betriebskrankenkassen (Auflage rund 200.000)

von: Mareike Köhler

ARTHEN KOMMUNIKATION GmbH

Mexikoring 33, 22297 Hamburg

Head: Slow Jogging – wenn Schnecken tänzeln

Die meisten Hobbyläufer sind laut Experten zu schnell unterwegs. Das kann beim Slow Jogging nicht passieren: Die Sportart zeichnet sich durch ein sehr gemächliches Tempo und eine andere Lauftechnik aus.

Wer mit dem Laufen anfängt, hat meist keine Probleme damit, es langsam anzugehen. Etwa 180 Schritte in der Minute zu laufen, ist allerdings schon ungewohnt. Statt langsam zu laufen, muss man eher trippeln: „Stellen Sie sich vor, Sie würden Seilspringen, aber ohne das Seil“, sagt Meike Krebs. Sie ist ehemalige Profi-Triathletin, Sportwissenschaftlerin und heute Fan und Trainerin von Slow Jogging. Der große Vorteil der kleinen Schritte: Man landet automatisch auf dem Mittelfuß, also dem Fußballen. Das ist langfristig schonender als der Fersenlauf, den Laufanalysen von Meike Krebs zufolge 90 Prozent der Freizeitläufer praktizieren. Auf die Gelenke wird beim Slow Jogging nur geringer Druck ausgeübt – gerade so viel, dass das Knorpelgewebe geschmeidig gehalten wird (aber nicht die starken Stöße des schnellen Laufens abfedern muss.) Das beugt den typischen Verletzungen und Verschleißerscheinungen durch herkömmliches Joggen beispielsweise an Knie und Rücken vor. Tipp: Auf Slowjogging.de gibt es ein Video, das einen Eindruck vom Laufstil vermittelt.

Laufend Lächeln

SlowJogging wurde in den 1980er-Jahren vom japanischen Sportphysiologen Prof. Dr. Hiroaki Tanaka entwickelt. Er wollte

mit dieser Art der Bewegung möglichst vielen Menschen eine gesunde sportliche Betätigung ermöglichen. Der Wettkampfdanke ist dem Slow Jogging fremd. Es geht nicht um eine bessere Zeit, sondern ums Genusslaufen. Die Strecken sollen im "Niko-Niko-Tempo" absolviert werden; Niko-Niko bedeutet im Japanischen „lächeln“. Beim Slow Jogging bleibt der Gesichtsausdruck also entspannt, und Unterhaltungen mit dem Laufpartner sind jederzeit drin. Doch was ist mit dem Gedanken, dass Sport richtig anstrengend sein muss, damit er etwas bringt? Tatsächlich verbraucht Slow Jogging auf gleicher Distanz doppelt so viele Kalorien wie das Walking und in etwa genauso viele wie (schnelles) Laufen. „Langfristig ist Slow Jogging also sogar effizienter als das herkömmliche Laufen, denn ich kann es jeden Tag ausüben“, erklärt die Laufexpertin. „Während man sonst lauffreie Tage braucht, damit der Körper sich regeneriert, erholt er sich beim Slow Jogging quasi schon während des Laufens.“

Andere Schuhe und viel Zeit

Also, die Lafschuhe schnüren und lostruppeln? Halt! Es fängt schon beim Schuh an: Die meisten Lafschuhe sind im Fersenbereich sehr verstärkt, sodass der Fuß automatisch immer auf dem Absatz aufsetzt – auf dem Mittelfuß aufzusetzen ist fast unmöglich. Der Experten-Tipp: „In einem Lauf-Fachgeschäft werden Sie Schuhe für das Laufen auf dem Mittelfuß finden. Sie sind weniger stark angestellt, der Fachbegriff ist 'flache bis mittlere Sprengung'.“ Auch in den gemächlichen Laufstil, sollte man unbedingt langsam einsteigen. „In der ersten Laufwochen wechselt man zwischen einer Minute Slow Joggen und einer Minute walken/gehen, und dehnt die Slow-Jogging-Zeiten dann Schritt für Schritt aus“, erklärt Meike Krebs. Etwa ein halbes Jahr dauert es, bis sich der Körper an den neuen Laufstil gewöhnt hat und man in sauberer Technik ca 3x die Woche 1 Stunde laufen kann. Doch die Erfahrung der ehemaligen Triathletin: „Es lohnt sich! Mir hat das Laufen selten so viel Freude gemacht.“

Slow-Jogging ist besonders geeignet für

- *Laufanfänger jeden Alters (weil sehr viel Wert auf Technik gelegt wird, Kraft und Schnelligkeit kann man immer noch drauf-satteln)*
- *Übergewichtige (weil es nicht die Gelenke belastet und hilft, schonend abzunehmen)*
- *Senioren und Menschen mit orthopädischen Vorerkrankungen (weil der Körper gefordert, aber nicht überfordert wird)*

TIPP:

Unter slowjogging.de finden Sie Infos und auch zertifizierte Trainer. Kurse und Laufgruppen sind erst im Aufbau. Meike Krebs weiß eine Alternative: „Nehmen Sie zum Einstieg eine Stunde bei einem Trainer. Mit dem Input können Sie ein paar Monate gut allein trainieren. Danach überprüfen Sie mit dem Trainer, ob Sie auf einem guten Weg sind.“