

Trainer und Physiotherapeut rät eifrigen Hobby-Sportlern zu Beginn der Saison:

# „Lasst euch beim Laufen Zeit“

Auch wenn das Wochenendwetter mehr zum Kuscheln als zum Sporteln einlädt – der Frühling steckt in den Startlöchern, und ähnlich sieht es bei vielen Hobbysportlern aus. Der Sierninger Lauftrainer und Physiotherapeut Florian Reiter hat aber einen ungewöhnlichen Rat parat: „Lasst euch beim Laufen lieber Zeit!“



Foto: Florian Reiter

**Lauftrainer Florian Reiter**

**Die Laufsaison steht vor der Tür, welche Tipps geben Sie als Lauftrainer?**

Ein typischer Fehler, den viele Hobbysportler machen, ist, dass sie es viel zu schnell und zu wild angehen. Oft sind die Leute recht ambitioniert, nehmen sich einen Viertel- oder Halbmarathon vor, und starten dann schon mit Stress im Hirn.

**Warum ist das nicht gut?**

Wenn man zu früh mit großem Umfang und zu ho-

hem Tempo trainiert, dann fängt's zum Zwicken an.

**Sie sprechen von ihrer Kundschaft als Therapeut.**

Ich schaue mir dann die Lauftechnik an, das habe ich in meinem Leben schon einige hundert Mal gemacht. Sehr oft laufen die Leute mit zu hohem Kraftaufwand.

**Ein Dauerthema ist der richtige Laufschuh.**

Den idealen Laufschuh, der für jeden passt, den gibt es nicht. Wichtig ist auch hier die Laufanalyse. Der Trend geht zu wenig Dämpfung und wenig Pronationsstütze. Aber ein 90 Kilo Mann wird nicht mit Barfußlaufen anfangen können. Wichtig ist auch, nicht nur auf Asphalt zu trainieren.

**Wie viel laufen Sie selbst?**

Täglich 20 Kilometer, die Strecke zur Arbeit und heim.

Interview: Christoph Gantner