Die Kunst des beschwerdefreien Laufens

08.02.2010, 09:17 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Covadonga Verlag*



Wir sind eine Nation von Dauerläufern geworden. 17 Millionen Deutsche schnüren regelmäßig die Laufschuhe. Weil es der einfachste Weg ist, um fit zu bleiben und regelmäßig Frischluft zu tanken. Aber haben all die Leute auch wirklich Spaß am Laufen? Zweifel sind erlaubt. Zumindest wenn mal einmal in die Gesichter der Jogger schaut, die sonntagmorgens durch den Park traben. Denn meist bewegt sich das Minenspiel doch eher irgendwo zwischen Unbehagen und Grauen. Viel zu viele Freizeitläufer laborieren ständig an Verletzungen, Knie- und Sehnenschmerzen. Viel zu viele foltern ihren Körper nach dem Udo-Bölts-Motto: Quäl dich, du Sau!

Doch den Leuten kann geholfen werden: Mit „ChiRunning“, der neuen Laufmethode aus den USA. Danny Dreyer hat sie gestartet, diese sanfte Revolution der Laufschule, die schon abertausenden seiner Landsleute neue Freude am ungeahnt mühelosen und beschwerdefreien Laufen beschert hat. Einst verdiente der Mann sein Geld als Holztechniker, heute behauptet er als erfolgreicher Ultraläufer: „Ich bin die Marathondistanz in meinem Leben mehr als 400 Mal gelaufen.

Aber ich versichere Ihnen, dass ich all diese Kilometer zurückgelegt habe, ohne dabei je das Gefühl gehabt zu haben, mich einer unerträglichen Tortur zu unterziehen. Und ich bin sicher, Sie können dasselbe erleben.“ Seit Mitte der 1990er lehrt Danny Dreyer seine „ChiRunning“-Technik in Wochenend-Workshops. 2004 fasste er dann all seine Erkenntnisse über das Laufen gemeinsam mit seiner Frau Katherine in einem Ratgeber zusammen, der im Nu mehrere hunderttausend Leser und Anhänger fand.

Was aber ist das Geheimnis des „ChiRunning“? Vermutlich Danny Dreyers Ungehorsam gegenüber gängigen Lehrmeinungen. Seine Gewohnheit, den Dingen wirklich auf den Grund zu gehen. Er wollte sich partout nicht damit abfinden, dass nur ein besserer Läufer werden kann, wer sich sklavisch dem Leitsatz „No pain, no gain“ unterwirft. Denn er hatte doch gesehen, wie mühelos und natürlich sich Kinder beim Laufen bewegen. Er hatte doch unzählige Male erlebt, wie sein Tai-Chi-Lehrer enorme Kräfte mobilisieren konnte, ohne dafür seine Muskeln spielen zu lassen. Und so machte er die Entdeckung, dass sich diese fernöstliche Lehre konzentrierter Entspannungsübungen hervorragend auch auf das Laufen anwenden ließ. Er lernte, dass es wesentlich effizienter und gelenkschonender ist, einfach die Schwerkraft einen Großteil der Arbeit erledigen zu lassen und sich bewusst die enorme Energie zunutze zu machen, die in unserer Körpermitte schlummert. Und er schaffte es, die komplexe Biomechanik des Laufens in überschaubare Einzelbausteine zu untergliedern, sodass er die ökonomischen Bewegungsmuster des „ChiRunnung“ nun beinahe wie eine Kampfkunst lehren kann: mit einer wohldurchdachten Abfolge simpler Technik-Übungen, die niemanden überfordern.

Soeben ist Danny Dreyers Lauf-Bestseller „ChiRunning“ auch in einer deutschen Übersetzung erschienen (Covadonga Verlag, ISBN 978-3-936973-48-8, 330 Seiten). Weiterführende Informationen zu diesem Buch und zu Danny Dreyers sanfter Revolution der Laufschule unter www.loopblessurevrij.nl/chirunningDE.php und www.covadonga.de/pdf/pr488.pdf.

Portrait

Covadonga ist der Verlag für Radsportliteratur. In unserem Programm finden Sie Romane, Biografien, Trainingsratgeber, Reise- und Sachbücher rund ums Velo. Die Reihe »Covadonga Trainingspartner« vereint Standardwerke der Trainingslehre – für Radrennfahrer, Triathleten und andere Ausdauersportler.

News-ID: 395324 • Views: 1422 (Stand: 04.11.2026)

Link zur Pressemitteilung:
https://www.openpr.de/news/395324/Die-Kunst-des-beschwerdefreien-Laufens.html