

SPORT

aktiv



HOTSPOTS
30 Abenteuer
für den Sommer

RUN
Such dir dein
eigenes Ziel!

BIKE
Die lange Tour
am Inn entlang



HEB AB!

FIT
Sporturlaub im
Pärchenmodus

AUTO
Der Mazda CX-3
feiert Premiere

ALLSPORT
Sidestep zum
Wassersport

Nr. 3 — Juni / Juli 2015 — € 4,- / ANZEIGE / Foto: Mazda/Kurt Pinter, P.b.b. GZ 037034992M, PCV Trunk GmbH, St. Leonharder Str. 10, 5081 Anif



bildner und auf der Suche nach einem Ausgleich für die Pilotenschüler, die nach ihren Ausbildungstagen „körperlich erschöpft und gleichzeitig geistig aufgedreht“ waren. Der andere, Huber, war Ultraläufer und schrieb seine Diplomarbeit über den Zusammenhang zwischen Laufen und Meditation.

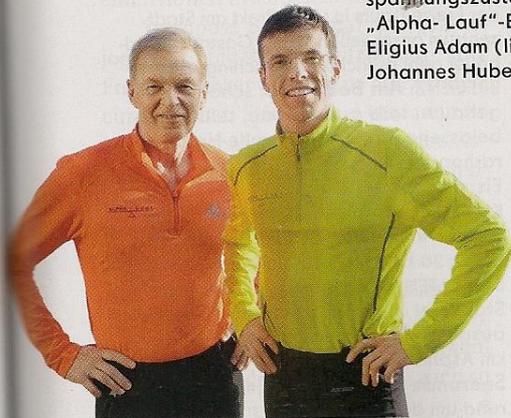
Adam entwickelte vor über zehn Jahren den „Alpha-Lauf“ in seinen lauffechnischen Grundzügen, Huber steuerte die mentalen Komponenten bei. Diese spezielle Form des Laufens, die den „Kopf ultimativ frei“ machen soll, vermittelt Johannes Huber gemeinsam mit ausgebildeten Coaches nun seit rund zwei Jahren in „Alpha Lauf“-Seminaren – und das könnte auch eine Lösung für unseren zweiten Sommer-Lauftypen sein: für Bernd, den Erholungssuchenden.

„Alpha“ nennt sich diese Art zu laufen deshalb, „weil dabei Alpha-Wellen im Gehirn überwiegen. Diese mittelwelligen Gehirnströme sind ideal für eine neurologische Stressreduktion. Es ist ein Zustand, in dem man entspannt und gleichzeitig hellwach ist“, erklärt Huber, der bei der Entwicklung der speziellen Laufmethode auch Unterstützung von der Neurologin Univ.-Prof. Dr. Eva Körner bekam.

IM ALPHA-RHYTHMUS

Sich in diesen absoluten Entspannungszustand zu laufen, bedingt laut Johannes Huber zweierlei: An erster Stelle die richtige geistige Haltung und Einstellung – und erst an zweiter Stelle stehen (langsames) Lauftempo und eine bestimmte Lauftechnik. Wie beides,

Laufen im absoluten Entspannungszustand: Die „Alpha-Lauf“-Erfinder Eligius Adam (li.) und Johannes Huber.




salomon



MOVE FREELY,
EXPAND YOUR
PLAYGROUND



SLAB X ALP
ANORAK M



X ALP CARBON GTX



PASSFORMTECHNOLOGIEN
SenSensif™ Quicklace™ und ein nah am Fuß liegender Leisten sorgen für eine präzise Passform.



SLAB X ALP 20



CARBON EDGING CHASSIS
Eine patentierte Sohlenkonstruktion liefert hervorragende Flexibilität bei maximaler, lateraler Stabilität.



CONTAGRIP®
Grip und Haltbarkeit dank einer neuen Materialzusammensetzung und Sohlengeometrie, die für Flexibilität sorgen.

SALOMON.COM