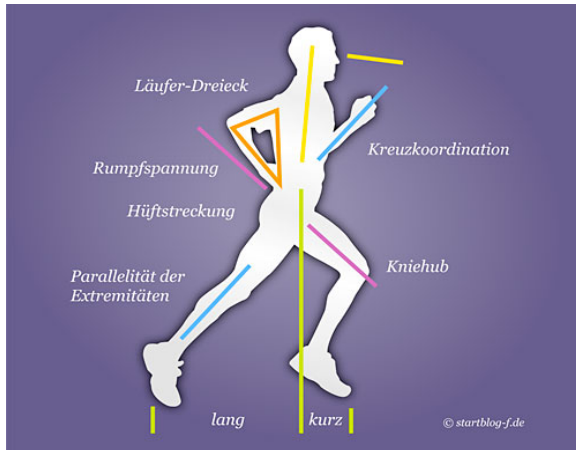


Langfristig gesund und verletzungsfrei Laufen

Eine gute Haltung beim Joggen hilft Kräfte zu sparen und beugt Fehlbelastungen vor! Wer regelmässig trainierst, sollte seinem Laufstil Beobachtung schenken und durch eine Laufstilanalyse, wenn nötig optimieren. Durch ökonomisches Laufen (weniger Kraftaufwand) kann nicht nur schneller und länger trainiert werden, sondern auch das Risiko von Überlastungsbeschwerden oder Verletzungen wird deutlich gesenkt!



	<i>Schlechte Lauftechnik</i>	<i>Optimale Lauftechnik</i>
Armarbeit	wenig, zu großer Armwinkel	gut, steiler Armwinkel, Bewegung mit der Schulter
Kniehub	wenig	relativ hoch
Kniewinkel	leicht gebeugtes Knie im Abdruck, kein getrecktes Bein	gestrecktes Knie im Abdruck, weit ausgestelltes Bein
Schrittlänge	zu groß, Energievernichtung	mittlere Schrittlänge, wenig Bremsbewegung
Schrittfrequenz	gering	hoch
Fußaufsatz	mit den Fersen	Mittelfuß oder Vorfuß
Vortrieb	Abdruck über den Oberschenkel	Zugbewegung über die Hüfte und Gesäßmuskulatur
Laufhaltung	sitzende Haltung	Hüftstreckhaltung

Anita Mani

Wichtige Kriterien für einen gesunden Laufstil:

- Zu Beginn **langames Tempo und kleine Schritte wählen**, normal Ein- und Ausatmen
- **Kopf aufrecht mit dem Blick nach vorne** richten (Nackermuskulatur möglichst entspannen)
- **Rumpf und Wirbelsäule sind aufgerichtet** (leichte Vorlage), rotieren kaum und bewegen sich nur wenig auf und ab
- **Arme pendeln aktiv** in Laufrichtung (Unter- und Oberarm bilden einen Winkel von ca. 90°)
- **Schultern sind locker** und bilden eine Gerade
- **Hände sind entspannt**, Handrücken zeigt nach aussen (Daumen – Zeigefinger leicht berühren)
- **Becken als Verbindungsglied zum Oberkörper ist minimal nach vorne gekippt** (weicht in der Landephase nur wenig aus der Waagerechten oder zur Seite aus)
- **Oberschenkel pendelt** in der vorderen Schwungphase nur so weit nach vorne, bis sich das **Sprunggelenk etwa senkrecht unter der Kniescheibe** befindet
- **Fussabdruck ist aktiv** und nach hinten gerichtet, dabei sind Knie und Hüfte vollständig gestreckt
- **Ferse pendelt** in der hinteren Schwungphase **bis auf die Höhe des Knies** oder bei hoher Laufgeschwindigkeit darüber hinaus (Ferse nicht aktiv nach vorne bringen)
- **Fersenaufsatz erfolgt über die Fussaussenseite** (natürliche Pronation)
- **Abdruckphase** erfolgt über den ganzen Fuss und **nicht nur über den Fussballen**, ansonsten wird die Achillessehne zu stark belastet
- **Je schneller** gelaufen wird **umso ausgeprägter** sind die einzelnen Abläufe
- Eine **mentale Vorstellung** des Bewegungsablaufes hilft zusätzlich die Abläufe flüssig auszuführen

Kraft - und Beweglichkeitstraining

Statistisch gesehen weisen über **80 % der Läufer** ein **erhöhtes Verletzungspotenzial** auf, weil sie in den entsprechenden Gelenken **nicht ausreichend mobil** oder **stabil** sind.

Genau deswegen ist es **besonderes wichtig**, dass ein Läufer **neben dem eigentlichen Training auch auf eine gute Beweglichkeit** und **Stabilität** setzt. Dies ist notwendig, um nicht immer wieder mit Beschwerden oder Verletzungen kämpfen zu müssen.

Ein ausgleichend trainierter Bewegungsapparat ist die Basis für eine gute Haltung und sorgt für einen optimalen Laufstil. Viele Läufer sind nicht dynamisch, irgendwie wackelnd oder schief unterwegs. Das liegt nicht nur an mangelhafter Lauftechnik, sondern ebenso an zu schwachen oder verkürzten Muskeln. Denn Laufen ist zwar gesund, aber einseitig. So wird die Beweglichkeit gar nicht, die Kraft der Skelettmuskulatur nur beschränkt trainiert.

Der ganze Bewegungs-Apparat sollte stets im Gleichgewicht sein. Wer ausschliesslich joggt, bringt sein Körper mit der Zeit in ein Ungleichgewicht. Das merken viele einseitig trainierte Läufer, wenn sie ihre Leistung steigern! Plötzlich schmerzt eine Wade, der Rücken, die Achillessehne oder das Knie. Letzteres kann passieren, wenn verkürzte oder ungleich trainierte Beinmuskeln andauernd die Bewegung der Kniescheibe stören.

Kraft- Mobilisations- und Dehnübungen sind die beste Vorbeugung gegen solche Überlastungssymptome. Sie fördern auch die Rumpfstabilität, die wichtig ist, um energiesparend und schonend zu laufen.

Laufkraft / Basisübungen

Diese Übungen wiederholen, bis die Muskeln es nicht mehr schaffen. Übung korrekt durchzuführen – nie mit Schwung erzwingen. Auf eine bewusste Atmung achten!

Beine im Liegen heben und senken: Diese Übung trainiert die untere Bauchmuskulatur - wichtig für die Rumpfstabilität beim Joggen. Auf den Rücken liegen, Bauchgegend anspannen und gespannt halten. Beide Beine oder nur ein Bein ausgestreckt langsam anheben, gestreckt halten, dann langsam wieder senken. Der Rücken muss flach am Boden bleiben.

Liegestütze: Liegestütze stärken viele Muskeln im Rücken- und Bauchbereich. Weniger anstrengende Variante: Liegestützen auf den Knien, oder die Arme weniger stark beugen.

Rumpfbeugen: Die klassische Übung trainiert die obere Bauchmuskulatur. Auf dem Rücken liegen, die Beine auf dem Boden aufgestellt oder flach, dann den Oberkörper zu den Oberschenkeln bringen.

Kniebeugen: Kniebeugen trainieren Bauch- und Beinmuskeln und sind nebenbei Rückentraining für korrektes Lastenheben. Unteren Rücken und Bauch im Stehen anspannen - Arme sind verschränkt oder ausgestreckt. Dann langsam die Knie beugen bis zu einem rechten Winkel, dabei in einer korrekten Beinlängsachse bleiben (= Kniescheibe steht senkrecht über der 2. Zehe, kein Abweichen in X-oder O-Bein-Stellung). Wichtig: Die Fersen müssen immer am Boden bleiben!

Hüpfen auf einem Bein – Gleichgewichts- und Wadentraining in einem. Die Übung trainiert die ganze Muskulatur des Unterschenkels vorne und hinten - wichtig für die Fusskontrolle.

Übungen speziell für Läufer

Das Geheimnis der Laufkraftübungen ist die Verbindung der **Kraft mit der Stabilisation**, die für schnelles und verletzungsfreies Laufen benötigt wird. Keine andere Übungskombination leistet dies. Wer im Fitnessstudio trainiert, absolviert in der Regel isolierte Übungen für einen oder mehrere Muskeln. In einem Gerät eingespannt, muss der Körper den Bewegungsablauf aber nicht selber führen, sprich, die Stabilität wird über das Gerät gewährleistet und nicht über den eigenen Körper.

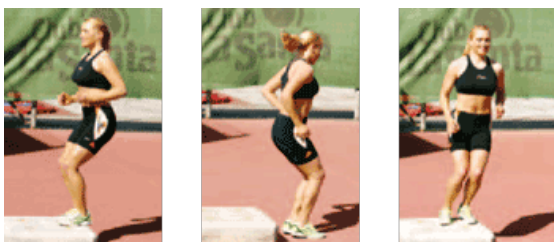
Die Parkbank

Die Parkbankübung besteht aus dem einbeinigen wiederholten Ersteigen der Sitzfläche einer Parkbank. Sie drücken sich kräftig hoch und strecken dabei Fuss, Knie und Hüfte. Bei dieser Übung ist es wichtig, die Arme in der erlernten Art und Weise einzusetzen, um die Effekte der Kreuzkoordination optimal zu nutzen. Sie trainieren also die Koordination des Kniehubes gleich mit.



Randsteinkante

Stehen Sie mit geschlossenen Füßen gerade vor der Randsteinkante und springen Sie so schnell wie möglich auf diese hinauf und wieder an die alte Stelle zurück. Dies trainiert Ihre Koordination für einen effektiven Schritt. Variieren Sie die Übung indem Sie das Ganze zur linken und zur rechten Seite ausführen. Ferner indem Sie rückwärts auf die Kante springen. Fortgeschrittene arbeiten auch einbeinig.



Seitstützhampelmann

Sie machen eine Hampelmannbewegung mit einer Körperhälfte. Dafür stützen Sie sich mit einem ausgestreckten Arm auf eine knie- bis hüfthohe Unterlage. Richten Sie den Körper im 90-Grad-Winkel zur Bank aus. Sie ziehen die Innenkante des Fusses hoch, richten Sie den Rumpf gerade aus: Bilden Sie eine Linie von Kopf bis Fuss und ziehen Sie den Bauchnabel ein. Mit dem freien Arm und dem freien Bein machen Sie eine Hampelmannbewegung.



Randsteinkante mit Anfersen (hüpfen mit geschlossenen Füßen wie bei der Grundübung auf die Randsteinkante)

Jetzt springen Sie nicht wieder herunter, sondern drücken sich weiter kräftig ab, um in der Luft beide Beine gleichzeitig anzufersen. Erst jetzt landen Sie vor der Randsteinkante, machen einen flachen Zwischensprung und beginnen die Übung erneut. Eine effektive Kraft- und Koordinationsübung: Das Springen an der Randsteinkante mit Anfersen.



Strecksprung

Der gute alte Strecksprung ist eine wunderbare Übung. Er sieht leicht aus, ist aber vom Anspruch an Kraft und Koordination nicht zu unterschätzen. Schliesslich sollen Sie nicht wie ein nasser Sack hüpfen, sondern kräftig abspringen, sich von den Zehen bis in die Fingerspitzen strecken, um dann auf der Stelle wieder zu landen, von der Sie abgesprungen sind. Erst so entwickelt die Übung den gewünschten koordinativen Anspruch.



Wichtige Hinweise für Läufer

Vorsicht vor plötzlichem Ehrgeiz: Wer plötzlich mehr joggen will, muss aufpassen. Es ist z.B. nicht ratsam, gleichzeitig häufiger, schneller und länger zu laufen, vielleicht auch noch auf schwierigerem Gelände. Es ist besser, täglich 20 Minuten oder dreimal wöchentlich 30 bis 40 Minuten zu joggen, als am Wochenende zweimal eine Stunde.

Auf den Körper hören: Im **Vordergrund** eines Lauftrainings steht immer die **Ausdauer**, sprich die Fähigkeit, lange und beständig zu laufen, ohne eine Sauerstoffschuld einzugehen.

Distanz vor Tempo: zuerst die Distanz erhöhen und erst später die Laufgeschwindigkeit. Der Bewegungsapparat braucht 3 - 6 Monate, um sich an grössere Leistungs-Steigerungen anzupassen. Speziell Sehnen und Bändern brauchen ausreichende Erholungszeit! Typisch sind etwa Waden-, Knie-, oder Achillessehnen-Probleme.

Wer **viel Muskelmasse** hat, verbraucht schon im Ruhezustand mehr Kalorien. Wer also Fett ab- und Muskeln aufbaut, **steigert den Energieverbrauch**. Mit anderen Worten: Krafttraining ist eine hervorragende Ergänzung zum Laufen – wobei schon Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht (Liegestütze, Rumpfbeugen, Klimmzüge, Kniebeugen etc.) wirkungsvoll sind.

Nie mit Beschwerden laufen: Nicht mit Schmerzen und anderen akuten Beschwerden joggen gehen.

Vorsicht bei Erkältung! Sportliches Training stärkt das Immunsystem. Werden die Belastungsintensitäten aber zu hoch, kommt es im Körper zu Stressreaktionen, die sich negativ auf den Organismus auswirken. Wer trotz einer starken Erkältung sein Training nicht reduziert oder unterbricht, dem drohen ernsthafte Herzmuskelerkrankungen.

Regeneration beachten: Pausen sind wichtig, also nicht täglich trainieren! Das gilt auch für begleitendes Krafttraining. Regeneration ist das Erholungs- und Wiederherstellungsprogramm des Körpers. Der Organismus versucht, geschädigte Zellen, Gewebe oder Organe und deren Funktionen wiederherzustellen.

Aktive Regeneration: Auslaufen am Belastungstag; regeneratives Schwimmen, Laufen, oder Radfahren nach dem Belastungstag; Faszien (Bindegewebe) lösen mit der „Blackroll“.

Passive Regeneration: Schlaf, Saunagänge, Eisbäder, Kompressionsbekleidung, Massage, Stressvermeidung etc.

Ernährung: Gute Versorgung mit Flüssigkeit, Vitaminen und Mineralstoffen; Wiederauffüllen der Glykogenspeicher mit Kohlenhydraten, Fetten, Proteinen und Wasser zur Reparatur von zerstörtem Muskelgewebe sowie der Abheilung von Entzündungen.

Lange Unterbrüche vermeiden: Bei Zeitknappheit ist die Versuchung gross, wochenlang nicht mehr zu joggen. Um grössere Fitness-Einbussen zu vermeiden, möglichst gleich häufig trainieren - dafür weniger lang.

Gruppendruck: In einer Gruppe zu laufen ist motivierend und fördert soziale Kontakte. Wichtig ist, dass man in einer Gruppe läuft, die dem eigenen Leistungs-Niveau entspricht, damit man sich nicht überfordert.