

Landung simulieren

Beim Bergablaufen sind ein stabiles Aufsetzen des Fusses und überhaupt die Stabilität in der ganzen Beinachse gefragt. Um weniger Stress im Kniegelenk zu provozieren, hilft es, bergab mit leichter Vorlage zu laufen. Der Körperschwerpunkt sollte nach vorne verschoben werden, gefühlsmässig ist es wie ein stetes «leicht nach vorne Fallenlassen». Rücklage sollte beim Bergablaufen vermieden werden. So kann eine stabile Landung trainiert werden:

So gehts:

- Auf eine Erhöhung stehen, den vorderen Fuss ein wenig nach vorne ausstrecken (A).
- Sich mit einem leichten Schritt nach vorne in Richtung Boden fallen lassen (B).
- Die Landung auf dem vorderen, leicht angewinkelten Bein erfolgt sanft und abfedernd, der Oberkörper befindet sich immer noch in einer leichten Vorlage (C).
- Kurz in der Landeposition verharren und die Landung sauber ausbalancieren, danach wieder hochsteigen und die Übung wiederholen.

Aufgepasst: Das Knie sollte gerade über dem Fuss landen und den Aufprall sanft abfedern. Bei der Landung ist ein leichter Kniewinkel wichtig, nicht auf dem gestreckten Knie landen.

Dosierung: 3 Serien à 20 Wiederholungen im Wechsel.



Frequenztraining

Im Gelände sind kurze Schritte von Vorteil. Die einwirkende Kraft auf die Beine wird dadurch besser verteilt und die Gelenke und die Muskeln werden geschont. Die Schrittfrequenz ist entscheidend. Je höher diese ist, desto kleiner sind die einzelnen Belastungsspitzen auf die Beine. Schrittlänge und Schrittgeschwindigkeit sind normalerweise immer etwa gleich. Als Trailrunner lohnt es sich, regelmässig kürzere und schnellere Schritte zu trainieren.

So gehts:

- Am Boden im gleichen Abstand einzelne Markierungen anbringen
- Dazu eine Gesamtstrecke von 10-15 Metern wählen
- Mit kurzem Anlauf auf die Markierung

zulaufen und versuchen, mit raschen Schritten immer exakt mit dem Vorfuss auf der Markierung zu landen (A-C).

- Zurücklaufen und Übung wiederholen, dabei kann das Tempo gesteigert werden.

Aufgepasst: Die Abstände zwischen den Linien können nach Belieben verändert werden. Am Anfang eher noch grössere Abstände wählen, danach möglichst immer kürzere Schritte machen. Die Laufgeschwindigkeit von langsam bis ganz schnell variieren. Ideal für diese Übung eignen sich auch so genannte Koordinationsleitern, wie sie in der Leichtathletik oder im Fussball häufig eingesetzt werden.

Dosierung: 8-10 Serien pro Training

Techniktraining für das Laufen offroad

Gut gerüstet für Trails aller Art

Trailrunning bedeutet: Laufen bergauf und bergab im steten Wechsel, natürliches Laufen auf Naturboden oder Singletrails und tolle Aussicht auf Berg und Tal. Doch aufgepasst: Durch die vielseitigen Anforderungen muss der Körper auf diese zusätzlichen Anforderungen vorbereitet sein, ansonsten tauchen schnell Beschwerden auf, vor allem in den Gelenken.

Beinachse als das Joggen auf Asphalt und auf Kieswegen. Eine gute Fussarbeit beim Trailrunning ist daher entscheidend und sollte regelmässig speziell trainiert

werden. Der Abstoss und die Landung erfordern beim Trailrunning mehr Kraft sowohl aus den Füssen wie auch aus den Beinen. Vier Übungen für Trailrunner:

Anders als «normales» Joggen

Trailrunning findet auf natürlichen und unebenen Trails statt und verlangt dadurch deutlich mehr Stabilität in der Fuss- und

Einbeiniges Hochdrücken aus Kniestand

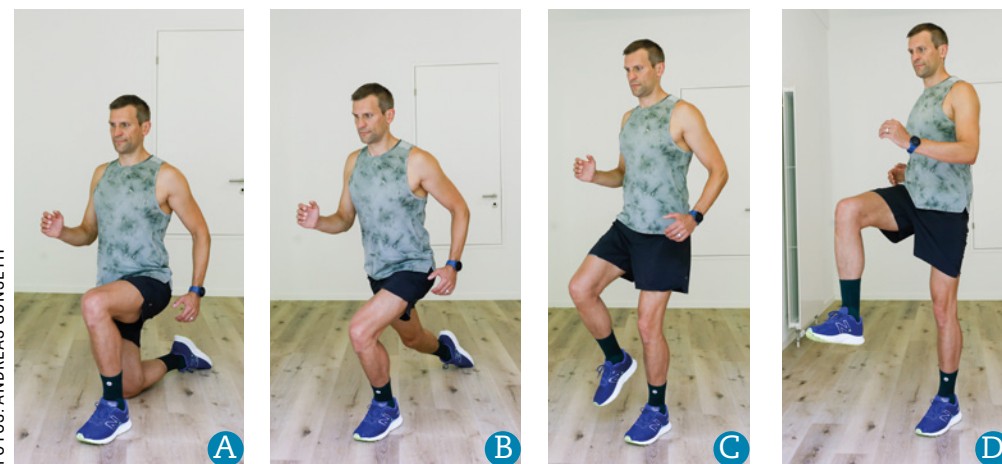
Beim Berghochlaufen ist vor allem die Muskulatur der Strecker gefragt. Je steiler das Gelände, desto mehr Kraft brauchen die Beine, um das Tempo aufrecht zu halten. Die folgende Übung sorgt für mehr Stabilität in der Beinachse.

So gehts:

- Kniestand am Boden. Beide Knie haben einen Winkel von 90°, das hintere Knie ist auf dem Boden und der Fuss mit dem Rist aufgelegt, Oberkörper aufrecht (A).
- Nun den Körper mit der Kraft aus dem vorderen Bein in den Stand hochdrücken (B).
- Das Spielbein bzw. Knie wird so hoch wie möglich nach oben geführt, etwa so hoch, bis der Oberschenkel waagrecht ist (D).
- Die Endstellung einen Moment halten, dann langsam mit stabiler Beinachse den Körper wieder in die Ausgangsposition zurückführen, bis das hintere Knie wieder auf dem Boden aufliegt (A).

Aufgepasst: Das Standbein bleibt beim Hochdrücken des Körpers direkt über dem Fuss und weicht nicht nach innen oder aussen aus. Der Oberkörper bleibt aufrecht und ist nicht nach vorne gebeugt.

Dosierung: 3 Serien à 20 Wiederholungen im Wechsel.



FOTOS: ANDREAS GONSETH

Übungen im Alltag

Fit und bündig

In der Rubrik «Fit und bündig» nimmt Sportphysiotherapeut Roman Koch (www.strongmotion.ch) eine sportliche Alltagsproblematik unter die Lupe und zeigt einfach praktische Übungen, wie das Problem beseitigt und vermieden werden kann. Die ganze Serie unter www.fitforlife.ch/fitundbueendig



Fersen anheben einbeinig

Beim Trailrunner ist eine aktive Vorfussarbeit viel stärker gefragt als beim Fersenhochläufer auf Asphalt. Die Muskulatur des Fusses und des Unterschenkels müssen hierfür spezifisch trainiert werden. Stabilität und Kraft im Fuss sind entscheidend für ein schnelles Laufen. Je stabiler der Fuss, desto mehr Kraft kann mit jedem Schritt eingesetzt werden. Ist das Fussgelenk instabil, geht viel Energie verloren und die Belastung der Bänder und Gelenke erhöht sich.

So gehts:

- Einbeinig hinstellen mit oder ohne Abstützen an der Wand, Knie ist leicht gebeugt (A).
- Langsam den Fuss auf den Vorfuss hochdrücken und den ganzen Körper anheben (B).
- Die Endposition kurz halten, danach den Fuss langsam wieder in die Ausgangsstellung absenken, die Ferse dabei nicht ganz absetzen und Übung wiederholen.

Aufgepasst: Der Fuss bleibt gerade ausgerichtet und knickt nicht nach innen oder aussen. Das Knie bleibt immer leicht gebeugt und die Ferse wird während der Übung nicht auf den Boden aufgesetzt.

Dosierung: 2 Serien à 15 Wiederholungen pro Bein.

