



Im Laufsport braucht es mehr als nur Ausdauer

ELASTIZITÄT AUS DER WADE

Wer schnell und effizient laufen will, braucht mehr als Ausdauer – entscheidend ist die Fähigkeit der Wadenmuskulatur, Energie zu speichern und gezielt wieder freizugeben. Und genau hier kommt die Exzentrik ins Spiel.

Beim Laufen arbeitet die Wade wie ein elastisches System: Beim Aufsetzen des Fusses wird sie gedehnt, weil sie die Bewegung kontrolliert abbremsen muss. Diese sogenannte exzentrische Muskelarbeit ist die Voraussetzung für den anschliessenden «Snap-back-Effekt» – die für den kraftvollen Abdruck nach vorne verantwortlich ist. Unterstützt wird dieser Mechanismus durch die Achillessehne, die als stärkste Sehne des Körpers wie eine gespannte Feder wirkt.

Besonders hoch ist die Belastung am Umkehrpunkt zwischen der exzentrischen (bremsenden) und der konzentrischen (verkürzenden) Muskelarbeit. Genau hier entstehen die grössten Kräfte in der Muskel-Sehnen-Kette. Kein Wunder also, dass gerade zu Beginn der Laufsaison viele Läuferinnen und Läufer häufig Beschwerden in der Wade oder Achillessehne beklagen, wenn sie ihr Lauftraining wieder intensivieren.

Die gute Nachricht: Die Elastizität der Wade in diesem Umkehrpunkt sowie die exzentrische Belastbarkeit lassen sich gezielt trainieren. Mit den folgenden Übungen wird der Abdruck kräftiger – damit die gespeicherte Energie im «Snap-back» optimal genutzt werden kann.



1 Federn im Kniestand

So geht's:

- Im einbeinigen Kniestand und einem Kniewinkel von rund 90 Grad mit aufrechtem Oberkörper auf einer Matte aufstellen und dabei beide Hände auf dem vorderen Knie aufstützen (A).
- Nun mit dem Druck der Hände das Knie schnell so weit wie möglich nach vorne schieben (B).
- Die Ferse muss immer am Boden bleiben und darf nicht angehoben werden.
- In der Endposition (Umkehrpunkt = B) nicht verharren, sondern das Knie sofort wieder in die Ausgangstellung (A) nach hinten zurückschieben.

Variante: Ferse immer komplett am Boden halten.

Dosierung: 3 Serien à 20 schnelle Wiederholungen

2 Schrittstellung und «Snap-back»

So geht's:

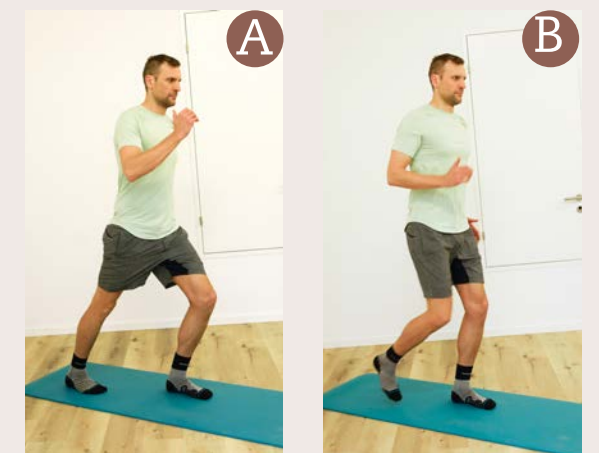
- Aufstellen mit leichter Vorlage im Ausfallschritt, das eine Bein vorne leicht gebeugt sowie Arme in Startposition, das hintere Bein gestreckt mit der Ferse am Boden (A).
- Nun das hintere Bein dynamisch abstossen und das Knie möglichst weit nach vorne oben ziehen (B/C).
- Danach das Bein wieder nach hinten zurückführen und den Fuss abrollen, bis die Ferse wieder am Boden ist (D).
- Sobald die Ferse wieder Kontakt zum Boden hat, den Fuss sofort erneut

explosiv abdrücken und das Knie nach oben führen (C).

Aufgepasst:

- Wichtig ist ein dynamisches Abdrücken am Umkehrpunkt des Fusses
- Auf gerade Beinachse beim Standbein achten. Oberkörper bleibt aufrecht.
- Zu Beginn eher einen kurzen Ausfallschritt wählen, danach immer länger werden.

Dosierung: 3 Serien à 20 Wiederholungen pro Seite



3 Abbremsen in die Dehnung

So geht's:

- Rund einen Meter weit von einer Wand so aufstellen, dass in der hinteren Wade mit der Ferse auf dem Boden ein leichtes Gefühl der Dehnung eintritt, wenn man sich bei gestrecktem Oberkörper mit den Unterarmen an die Wand anlehnt und das vordere Bein etwa rechtwinklig hochzieht (A).
- Nun aus dieser Position langsam den Fuss des Standbeins aus dem Sprunggelenk nach oben möglichst hoch auf den Vorfuss drücken (B).
- Danach die Ferse langsam wieder absinken lassen, bis sie den Boden fast, aber nicht ganz berührt und der Dehnreiz wieder spürbar ist. Nun erneut wieder den Fuss möglichst weit hochdrücken und wieder absinken lassen.



FOTOS: ANDREAS GONSETH

Übungen im Alltag Fit und bündig

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

