

Was auch beim Joggen wichtig ist: der aufrechte Gang



Der StZ-Experte Herbert Steffny weiß, wo's langgeht. Bis zum Stuttgarter-Zeitungs-Lauf am 23. Juli gibt er alle 14 Tage Tipps rund ums Laufen. Heute geht es um einen ökonomischen Laufstil.

Der richtige Laufstil ergänzt durch Gymnastik optimiert die Laufökonomie, die Atmung und orthopädischen Risiken. Der individuelle Laufstil ist auch ein Spiegelbild des Körperbaus, aber auch von Fehlstellungen, einseitigen Arbeits- und Schonhaltungen durch frühere Verletzungen. Um Fehlerbilder zu beseitigen oder erst gar nicht entstehen zu lassen, eignet sich am besten eine Videolaufstilanalyse. Wichtig ist: laufen Sie aufrecht, dadurch können Sie freier atmen. Wer nach vorne überhängt, beim Laufen, salopp formuliert, also „sitzt“, hat oft zu schwache Rumpf- und verspannte Beinmus-

kulatur, was zu einem verkürzten Schritt führt. Versuchen Sie aber nicht große Schritte einzuüben, denn die orthopädische Belastung steigt mit der Schrittlänge und Geschwindigkeit. Zudem wäre es für den Halbmarathon zu Kraft raubend. Der Joggingsschritt ist eher unspektakulär schleichend.

Die Hände sind dabei locker, der Daumen auf der Oberseite. Machen Sie beim Laufen keine Faust, das führt zu Verspannungen bis in die Schultern. Die Arme sollten um den rechten Winkel gehalten locker nach vorne pendeln und nicht über die Mittellinie des Körpers hinaus leicht nach innen schwingen. Wer wie die meisten in der Nacken- und Schulterregion steif ist und die Brustmuskulatur verkürzt hat, wird sogar mit dem gesamten Oberkörper vor- und zurückpendeln. Die Arme werden dabei nur passiv mitgedreht. Das kommt häufig vor, bringt den Läufer aber aus der Laufrichtung. Der Oberkörper ist also eher ruhig, und nur die Arme schwingen locker im Schultergelenk neben dem Rumpf nach vorne.

Wie sollten Sie mit den Füßen landen und abrollen? Der Ballen- oder Vorfußlauf

ist der typische Stil beim Sprint, Mittelstrecken- und Berglauf. Sie können dabei mehr Kraft entfalten. Es belastet aber doppelt den Vorfuß, die Wadenmuskulatur und Achillessehne, da Lande- und Abdruckpunkt identisch sind. Der Fersen- oder Rückfußlauf ist



STUTTGARTER-ZEITUNG-LAUF

der normale Joggingstil, bei dem Sie über die Ferse außen hinten landen und über den ganzen Fuß abrollen. So läuft beispielsweise die Weltklasse beim Marathon. Das Bein ist bei der Landung leicht gebeugt. Lande- und Abdruckpunkt sind nicht identisch. Die Folge: man rollt ökonomisch ab und bewegt sich dabei um eine Fußlänge nach vorne. Sie

brauchen also nicht so weit und hoch zu springen wie beim Ballenlauf, und der Schwerpunkt bleibt weiter unten. Es kann beim Abrollen zu einer gelenkbelastenden Kippbewegung nach innen kommen („Überpronation“), was sich aber durch einen stabilen Laufschuh ausgleichen lässt. Der Mittelfußlauf steht dazwischen und bildet einen guten Kompromiss. Man landet nur leicht auf der Ferse oder auf der Außenkante des Fußes und rollt ab.

Optimal ist es, im Training alle Stilarten zu beherrschen und je nach Tempo oder Gelände sinnvoll einzusetzen. Beim kurzen schnellen Tempotraining laufen Sie auf dem Ballen, beim Warm- und Auslaufen über den ganzen Fuß; bergan rollt man auf dem Vorfuß, bergab über den ganzen Fuß. Bei ruhigen und langen Läufen und beim Halbmarathonwettkampf ist ein leichter Fersenlauf am ökonomischsten.

■ Näheres zum Laufstil und Training finden Sie in Herbert Steffnys „Das große Laufbuch“; Südwestverlag und im Internet unter www.herbertsteffny.de