

Freude am Laufen

Übungsanregungen für Verletzungsprophylaxe und Regeneration

Verletzungsprophylaxe

Als Läufer kennen Sie die positiven Wirkungen des Laufens auf mehreren Ebenen. Zusätzlich zu Ihrem Lauftraining können Sie einiges tun, um sowohl Verletzungen vorzubeugen als auch Ihre Laufleistungen und Ihre Laufqualität zu beeinflussen. Dieser Gesundheitstipp stellt Ihnen sinnvolle Maßnahmen und deren Zielsetzungen vor. Wichtig ist allerdings, dass Sie die hier vorgestellten oder ähnlichen Übungen zunächst unter Anleitung und Kontrolle eines Physiotherapeuten durchführen und dann allmählich auch selbstständig zuhause.

Füße

Während Ihres Trainingslaufs müssen Ihre Füße sehr viel leisten, da sie ein Vielfaches des Körpergewichts im Lauf aufnehmen müssen. Bergab wird diese Belastung für die Fußmuskulatur und -gelenke noch erhöht. Diese Beanspruchung führt manchmal zu Beschwerden. Zu den laufspezifischen Problemen rund um den Fuß gehören insbesondere der Fersensporn und die Achillessehnenreizung.

Um Ihre Füße vor solchen Problemen zu schützen, können Sie auf mehreren Ebenen tätig werden. Neben einer geeigneten Wahl Ihres Laufschuhs sollten Sie stets darauf achten, sich vor den Trainingsläufen zu erwärmen, den Trainingsumfang nur sensibel zu erhöhen und nach intensiven Tempoläufen auf die nötige Regeneration Wert zu legen. Darüber hinaus sind Ihnen Übungen zu

empfehlen, bei denen Ihre Wadenmuskulatur gedehnt wird, so dass insbesondere Ihre Achillessehne nicht zu starken Spannungen ausgesetzt ist. Mithilfe einer Fußgymnastik können Sie Ihre Fußmuskulatur kräftigen sowie gesund und dehnbar halten; hier eignet sich zum Beispiel die »Buchübung«, bei der Sie sich mit den Vorfüßen auf ein dickes Buch stellen und wiederholt langsam die Fersen zum Boden sinken lassen.

Knie

Ähnlich wie Ihre Füße müssen auch Ihre Knie bei jedem Schritt das Körpergewicht abfangen. Um eine Überbelastung Ihrer Knie zu vermeiden, sollten Sie neben einer sensiblen Trainingsplanung als Trainingsergänzung Übungen wählen, die die Oberschenkelmuskulatur kräftigen. Hier eignet sich zum Beispiel eine Variation der Kniebeuge, bei der Sie Ihren Oberkörper bei gebeugter Beinhaltung nach vorne neigen, die Rumpfvorderseite auf den Oberschenkeln ablegen und die Arme in der Seithalte parallel zum Boden halten.

Gesamte Beinmuskulatur

Im synchronisierten Zusammenspiel ist die Beinmuskulatur dafür verantwortlich, den Läufer Schritt für Schritt vorwärts zu bringen. Diese in erster Linie »kräftigende« Wirkung ist zunächst als positiv zu bewerten. Sie sollten jedoch darauf achten, die beanspruchte Muskulatur sowohl nach dem Training als

auch in einem ergänzenden Übungsprogramm zu dehnen, damit es nicht zu einem muskulären Ungleichgewicht kommt, das Verletzungen begünstigt. Wählen Sie Übungen, bei denen die Beinstrecker, Beinbeuger, Gesäß-, Waden- und die Adduktorenmuskulatur gedehnt werden. Ein entsprechendes Programm stellt Ihnen Ihr Physiotherapeut zusammen.

Oberkörper

Beim Laufen sprechen Sie Ihre Oberkörpermuskulatur kaum an. Ist insbesondere Ihre obere Rücken- und Bauchmuskulatur zu schwach, wird die Wirbelsäule nicht ausreichend geschützt. Jeder Schritt löst eine Stoßwelle aus, die sich über die Wirbelsäule ausbreitet. Eine gut entwickelte Muskulatur schützt Ihre Bandscheiben und Ihre Wirbelgelenke vor Überlastung.

Optimal ist die Ausführung von Übungen, bei dem Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt und der untere Rücken gedehnt wird – wieder unter Anleitung Ihres Physiotherapeuten.

Nutzen Sie auch die positiven Wirkungen von Massagen und Wärme, zum Beispiel durch ein heißes Bad.

Regeneration

Abwärmen

Nach der Belastung unterschätzen Sie die Bedeutung der Regeneration nie. In der Ruhephase erfolgt die Erholung Ihrer Muskulatur. Es kommt zu >>>

einem Abtransport der Stoffwechsellacken und zu einem Wiederaufbau der Energiedepots. Die Regeneration beginnt mit dem Cool-down, also dem bewussten »Abwärmen«, direkt nach dem Lauf. Dehnen Sie die zuvor beanspruchte Muskulatur, pflegen Sie Ihre Muskulatur mit Wärme und sinnvollen Laufpausen. Während dieser Pausen gibt es für Sie neben den zuvor genannten empfohlenen Dehn- und Kräftigungsübungen zur Trainingsergänzung mehrere Möglichkeiten die Regenerationszeit mit besonderen Maßnahmen optimal auszufüllen. In den folgenden Abschnitten finden Sie Beispiele.

Entspannungstechniken

Mit Entspannungstechniken fördern Sie sowohl die innere als auch die körperliche Erholung. In der Entspannungstechnik »Entspannung durch Anspannung« spannen Sie verschiedene Muskelpartien nacheinander für wenige Sekunden bewusst an, um sie anschließend wieder zu entspannen. Durch mehrmaliges Wiederholen dieser Übung lockern Sie in der Regel die Muskelgruppen und das Erregungsniveau sinkt. Gerade für Sportler, die ihre Muskelspannung regelmäßig einsetzen, eignet sich diese Entspannungsübung, da sie einen fließenden, bewussten Übergang von der Spannung zur Entspannung bewirkt.

Selbstmassage

Mithilfe von Tennis- und Igelbällen sprechen Sie unterschiedliche Körperbereiche an und massieren sie. Bei der Fußmassage rollen Sie die Füße nacheinander im Stand oder Sitz über einen Ball und geben dann nacheinander Gewicht

über die Ferse, Vorfuß und Längsgewölbe auf den Ball.

Für die Rückenmassage können Sie zwei Bälle in eine Socke stecken, die dann verknotet wird. In der Rückenlage mit aufgestellten Füßen wird die Socke dann so platziert, dass die Wirbelsäule zwischen den Bällen zu liegen kommt. In dieser Haltung können Sie dann Ihre Hüfte zunächst ganz sanft hin und her bewegen. Dann wird das ganze Gewicht auf die Bälle gegeben und Sie versuchen, jegliche Spannung loszulassen. Die Massage beginnen Sie zuerst im Bereich der tiefen Lendenwirbelsäule und verlagern sie dann schrittweise weiter nach oben.

Für die Nackenmassage legen Sie die Socke mit den zwei Bällen in der Rückenlage am Ansatz des Hinterkopfes unter – in der Höhe der Ohren. Der Druck der harten Tennisbälle löst die Muskelverspannungen. Nach etwa fünf Minuten entfernen Sie die Socke. Die Wirkung sollten Sie noch für einige Minuten nachspüren können.

Atemübungen

Die effektivste Atmung beim Laufen ist die Bauchatmung. Bei der Bauchatmung

gelangt Sauerstoff auch in die unteren Teile der Lungenflügel. So kann die Lunge effektiv arbeiten und den Körper und insbesondere die Muskulatur optimal mit Sauerstoff versorgen.

Mit Atemübungen trainieren Sie das Zwerchfell und tragen so zu einer optimierten Sauerstoffversorgung bei.

Darüber hinaus können Sie nach einem Trainingslauf die Regeneration durch die Ausleitung von Stoffwechselprodukten beschleunigen. Bei der »Blasebalg-atmung« legen Sie im Sitz die Hände auf den Bauch. Mit dem Ausatmen ziehen Sie den Bauch stark ein. Atmen Sie danach kurz und plötzlich ein und stoßen Sie dabei die Bauchwand heraus. Ebenso plötzlich atmen Sie wieder aus und ziehen Ihren Bauch wieder ein. Wie ein Blasebalg atmen Sie ungefähr 20-mal hörbar ein und aus.

Kirsten Hüster

Diplom Sportlehrerin

Weitere Infos:

Hüster K. 2011. *Besser laufen durch Yoga*. München: Copress Verlag

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: