

Hauptsache geschmeidig



Wunderläufer
Alberto Juantorena
alias El Caballo.

Foto: Corbis



NACHSCHLAG

Gibt es den Einheits-Laufstil?

Wer über die Mittagszeit am Zürcher Mythenquai die Jogger beobachtet stellt fest, dass jede und jeder ihren bzw. seinen eigenen Stil hat. Verfolgt man jedoch am selben Ort den Zieleinlauf des Zürcher Marathons, fällt auf, dass zumindest das schnellste Dutzend ziemlich gleich läuft: Hohe Taktfrequenz von 170 Schritten pro Minute aufwärts, ein kurzes, heftiges Abstossen direkt unter dem Körperschwerpunkt, stabiler, aufrechter Oberkörper. Die Arme schwingen nahe am Körper im Takt der Beine mit.

An sich selbst kann man Folgendes beobachten: Zieht man die Schuhe aus und läuft barfuss, landet man «automatisch» nicht mehr auf den Fersen, sondern auf dem Vorderfuss. Dadurch werden auch die Schritte kürzer und schneller. Damit wird man zwar noch nicht zu einem Victor Röthlin, nähert sich aber dem Europameister bzw. dem Einheitsstil ein Stück weit an.

Soll man also nur noch barfuss laufen? «Nein!!!» warnt Dragovanovic. Ein schlechter Laufstil komme immer von Verspannungen und verkümmerten Muskeln. Davon seien die Muskeln und Sehnen der Füsse besonders betroffen. Dieses wacklige Fundament müsse man erst stärken, bevor man es belasten dürfe.

Weitere Berichte und Links unter www.blickamabend.ch

Altlasten abbauen. Eingeschliffene Verspannungen lassen sich nicht so leicht lösen. Da muss man täglich ran. Dazu ein heisser Tipp: Rund um den Schmerzpunkt alle Muskeln drücken und dort, wo es richtig weh tut, lange drücken, bis der Schmerz verblasst. Und morgen wieder. ●

Übernächste Woche: Wie flexibel ist Ihr Herzschlag?

STIL → Joggen kann jeder? Von wegen. Viele Läufer beherrschen die Technik des Laufens nicht – und sind darum wiederholt verletzt.

werner.vontobel
@ringier.ch

Hinter diesem Text stecken mehr als 50 Jahre Lauferfahrung – inkl. etwa 15 Jahre unfreiwillige Laufpausen. Den meisten Mit-Läufern geht es nicht besser. Immer wieder zwicket es irgendwo. Fast jeder hat seine Schwachstelle. Auch ich habe alle durchgemacht: Vorderfuss, Ferse, Achillessehne, Wade, Knie, Hüfte.

Beim nächsten Comeback soll alles besser werden. Zunächst habe ich die Fachliteratur durchgeackert. Dann habe ich mich bei Dusan Radovanovic angemeldet, dem Altmeister der Laufanalyse in Zürich.

Also ab auf das Laufband, aber vorerst bloss zum Gehen. Jeder Schritt zeichnet eine Sinuskurve auf den Bildschirm – Berg, Tal, Berg. Der erste Berg ist höher als der zweite. «Sie sind in der Hüfte nach vorne gebeugt.» Ich korrigiere. «Das fühlt sich jetzt wie Rücklage an»,

kommentiert der Meister. Die Berge sind jetzt fast gleich hoch. Radovanovic verdoppelt das Tempo. Laufen ist angesagt und jetzt zeichnet jeder Schritt nur noch einen Berg auf den Bildschirm.

Wir spielen das in verschiedenen Varianten durch: Mit normaler (etwa 180 Schritte pro Minute) und mit hoher Frequenz, barfuss und mit zwei verschiedenen Laufschuhen. Wir spielen das in verschiedenen Varianten durch: Mit normaler (etwa 180 Schritte pro Minute) und mit hoher Frequenz, barfuss und mit zwei verschiedenen Laufschuhen.

Dann die Analyse: Der Druck steigt mit dem Tempo. Bei 11 km/h erreicht er etwa das Doppelte des Körpergewichts, egal ob barfuss oder mit dicken Sohlen. Aber: Der Druck sinkt mit der Schrittfrequenz, schnelle Schritte entlasten. Je leichter die Schuhe, desto

schneller ist der Schritt. Beim schweren Schuh wird das Bild flatterhaft. Kein Schritt ist gleich wie der andere. Zudem verleitet der schwere Schuh zum Fersenaufschlag.

Radovanovic liest im Kaffeesatz seiner Bilder noch mehr: «Mit ihrem linken Knie ist etwas.» Richtig, da waren zwei Meniskusoperationen. Am Schluss werde ich mit folgenden Ratschlägen entlassen: **Landung auf dem Vorderfuss und hohe Schrittfrequenz beibehalten, Oberkörper gerade halten**, «googeln Sie den kubanischen Wunderläufer Al-

berto Juantorena alias El Caballo». Die Fersen müssen hinten höher hinauf,

auch wenn das anfänglich mühsam erscheint. Achten Sie auch beim Gehen darauf, die Hüften einzusetzen, auch wenn es seltsam wirkt. Dazu kommen Hausaufgaben: ein knappes Dutzend Dehnungs- und Kraftübungen. Hauptziel: Ein geschmeidiger Körper schluckt die Schläge.

Stellen Sie sich einfach vor, Sie seien Juantorena.