

Laufstile

Die unterschiedlichen Laufstile:

Der effektivste und gleichzeitig gesündeste Laufstil ist der der Natur des Menschen und dem natürlichen Bewegungsablauf am nächsten kommend. Diesen Laufstil kann man definieren. Und – über die richtige Lauftechnik – wieder entdecken und wieder erlernen.

Die Grundlagen dafür kann man differenzieren und nachvollziehbar erarbeiten und im Laufe der Zeit und seiner Erfahrung immer weiter perfektionieren.



Vorfusslauf:

Die Landung wie auch der anschliessende Abdruck des Beins erfolgen im vorderen Bereich des Fusses, das heisst auf dem Ballen und den Zehen. Ein Abrollen gibt es so gut wie nicht. Das Vorfuss-Laufen ist sehr dynamisch und die schnellste aller Laufstiltechniken. Die Gefahr umzuknicken ist gering, da nicht über den gesamten Fuss abgerollt werden muss.

Der Vorfuss-Lauf ist jedoch nur für sehr gut trainierte Läufer geeignet, da er sehr kraftraubend ist. Ausserdem werden Achillessehne und Wadenmuskeln relativ stark beansprucht.

Vorteile:

- Vorspannung der Muskulatur bei der Landung – keine Überpronation
- Landung unter dem Körperschwergewicht – keine Bremsbewegung
- Rückzugsbewegung des Unterschenkels vor dem Körperschwerpunkt möglich – aktives Laufen auf kurzen Strecken

Nachteile:

- Höhere orthopädische Belastung für Fusssohle, Achillessehne und Wadenmuskulatur
- Höhere Belastung des Vorfussbereiches bei der Landung
- Muss langsam (wieder) erlernt werden

Gehäufte Verletzungen:

- Achillessehnenentzündung
- Fersensporn

**Mittelfusslauf:**

Das Mittelfuss-Laufen ist für viele Läufer der ideale Kompromiss. Mit dem flachen Fussaufsatz meidet man das Extreme und profitiert trotzdem von den körpereigenen Dämpfungsmechanismen und dem einmaligen «Energy-Return-System» der Muskulatur.

Beim Mittelfuss-Lauf setzt der Fuss mit der Aussenkante auf und rollt bis zum Vorfuss ab. Von dort erfolgt der Abdruck. Die Aufprallkräfte können sehr gut absorbiert werden, denn der Körper dämpft aktiv mit der Muskulatur und dem Fussgewölbe. Eine starke Belastung auf den Bewegungsapparat wird somit vermieden. Auch für Läufer mit einer leichten Überpronation ist die Technik gut geeignet.

Vorteile:

- Körpereigene Dämpfungseigenschaften werden voll genutzt. Gleichmässige Belastungsverteilung. Nur geringer Energieverlust beim Fussaufsatz, da dieser kurz vor dem Körperschwerpunkt erfolgt.

Nachteile:

- Muss (wieder) erlernt werden

Gehäufte Verletzungen:

- Keine signifikante Verletzungshäufung wie beim Vor- und Rückfusslauf



Rück- oder Fersenfusslauf:

Der Fersenlaufstil ist der am weitesten verbreitete Laufstil. Er ist deutlich bequemer als die anderen beiden, weil die Unterschenkelmuskulatur weniger eingesetzt wird. Er ist für längere Distanzen und eher langsame Läufer geeignet.

Der Fuss kommt bei der Laufbewegung zunächst mit dem Aussenrand der Ferse auf den Boden auf und knickt nach innen. Der Fuss rollt über den gesamten Fuss ab und stösst sich über den Fussballen und die Zehen ab.

Der Fersenlauf hat den grossen Nachteil, dass der Fuss häufig zu stark nach innen abknickt. Zudem können die körpereigenen Dämpfungsmechanismen nicht optimal genutzt werden, da das Abrollen über den gesamten Fuss erfolgt und damit die Gelenke stärker beansprucht werden. Für das Fersenlaufen werden nicht zu leichte, sehr gut geführte und gedämpfte Schuhe empfohlen.

Vorteile:

- Motorisch anspruchslos (da an Gehbewegungen angelehnt)
- Für Anfänger problemlos umsetzbar
- Auch bei geringer Athletik einsetzbar

Nachteile:

- Starke Stossbelastung beim Fussaufsatz
- Grosse exzentrische Belastung der Scheinbeinmuskulatur (vorderes Schienbeinkantensyndrom)
- Mehr Kniebeugung im mittleren Stütz zur Stossdämpfung (Überlastung des Kniescheibenknorpels-Gleitlagers)
- Spannungsverlust in der Achillessehne und Wade (Überpronationsbewegung)
- Aufsatz weit vor dem Körperschwerpunkt (Bremsbewegung)

Gehäufte Verletzungen:

- Achillessehnenentzündung
- Vorderes Scheinbeinkantensyndrom
- Läuferknie

Gruss

Peter

pb sports