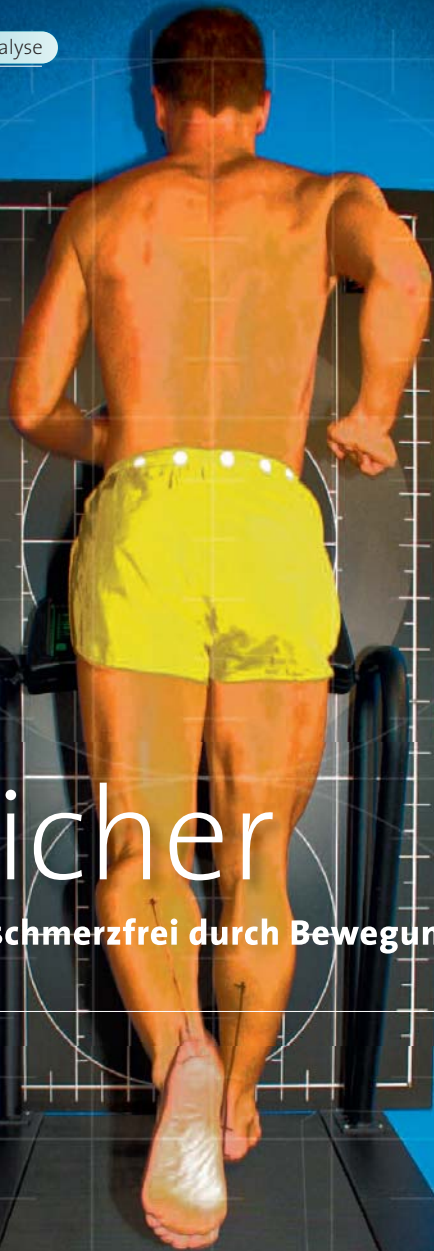


Stilsicher

Schneller und schmerzfrei durch Bewegungsanalyse

von Andreas Schur



FOTOS: KATHARINA SCHUR



Wenn ein Sportfachgeschäft ein Laufband aufweisen kann, hinter dem eine Videokamera positioniert ist, dann atmen wir auf und wähen uns in Sicherheit. Wir schließen auf einen Experten mit entsprechender Beratung. Aber Laufbandanalyse ist nicht gleich Laufbandanalyse! Ihre Aussagekraft hängt sowohl von der fachlichen Kompetenz des Analysten als auch von der verwendeten Hard- und Software ab, die akribisch eingerichtet sein sollte. RUNNING-Autor Andreas Schur besuchte Fachhändler und Triathlon-A-Trainer Wolfgang Zilian von Z-Sport in Sigmaringen und führte dort die Currex-Bewegungsanalyse durch ... und war erstaunt von den Ergebnissen.

Hosen runter

In Abwandlung einer alten Ärzte-Weisheit könnte man sagen: Wer meint, laufen zu können, der wurde noch nie richtig untersucht! Aber der Reihe nach. Hose runter, Schuhe und Socken aus. Mit dem Motion-Quest-Gerät werden zuerst die Füße gescannt und vermessen: Länge, Breite, Zustand des Längs- und Quergewölbes erfasst. Einige kleine Tests zeigen Fehlstellungen der Fuß- und



► Ein Fuß-Scan ist der erste Schritt

Beinachsen auf, sie offenbaren Muskelverkürzungen und Beweglichkeitsdefizite. Bis hierher lagen alle messbaren Parameter im grünen Bereich. Ab geht's auf das Laufband.

Big trainer is watching you

Die Stunde der Wahrheit hat geschlagen. Zwei digitale und miteinander synchronisierte Hochgeschwindigkeitskameras, die millimetergenau justiert sind, zeigen noch so kleine Schwächen und Abweichungen von der Ideallinie auf. Vorausgesetzt, das geschulte Auge erkennt diese. Für Wolfgang Zilian, Triathlon-Trainer der ersten Garde, geübte Routine: Vor den Skalen-Tafeln vor blauem Hintergrund (dieses genau definierte und aus der Bluescreen-Technik bekannte Blau führt zu gestochenen scharfen Konturen in der Bildauflösung), mit eingezeichneter Beinachse auf Wade und Achillessehne und der gepunkteten Linie in der Mitte des Laufbands, werden im gleißenden Scheinwerferlicht sofort die beiden Fehler auffindig gemacht, die von Freunden des Autors mit den Worten „du humpelst irgendwie“ etwas laienhaft und differenziert beschrieben werden.

Ein Volltreffer

„Dein linker Arm ist beim Zurückführen weit nach außen gestellt, liegt nicht so schön an wie der rechte. Eher wie ein Hähnchen, das zu fliegen versucht“, schickt Wolfgang noch mit einem Augenzwinkern hinterher. „Beide Füße, vor allem aber der rechte, neigen zum Overcrossing. Das heißt, du trittst über die gepunktete Linie nach innen über. Dabei kommt es vor allem bei deinem rechten Fuß zu einer Außenrotation. Jetzt weißt du auch, warum du ab und zu Schmerzen im Musculus tibialis anterior hast“, klärt mich die Trainer-Koryphäe auf, und macht sogleich einen Versuch mit mir, bei dem ich das Knie leicht einwärts und den Fuß auswärts drehe. Volltreffer: Der Zug auf den äußeren Schienbeinmuskul ist deutlich spürbar.



Ingalena Heuck: 4. Platz DM - Halle 3000m

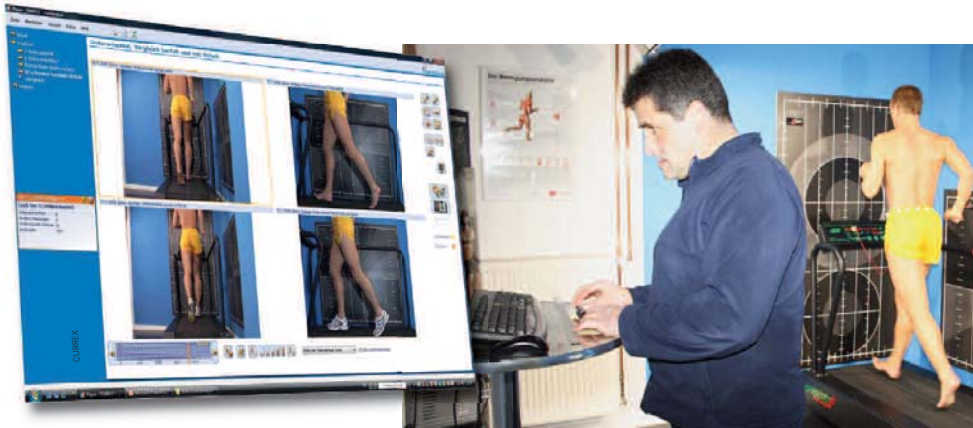
WUSSTEST DU SCHON, ...

laktoseintolerant war gestern – leistungstark ist heute.



ULTRA SPORTS
Refresher und Buffer
jetzt auch laktosefrei

ULTRA SPORTS



► Hochwertige Hard- und Software ermöglicht dem Fachmann die präzise Analyse

Korrigieren lernen

Nun könnte man zu diesem Zeitpunkt das Geschäft mit der Erkenntnis, nicht richtig laufen zu können, deprimiert verlassen. Doch hier fängt der Motivator erst an. Denn was nützen einem die schönsten Fehler, wenn man diese nicht korrigieren lernt? Schnell wird klar: Das Nach-außen-Schwingen des Arms wird aufhören, sobald ich die Mobilität im Schultergelenk wiedergewonnen habe. Armkreisen (ui, das tut weh, wenn es weit nach hinten geht, da habe ich wohl die letzten Jahre geschlumpert) sowie Stretching für den Schulter- und Brust-

bereich werden künftig ihren festen Platz im Trainingsprogramm haben und die Beweglichkeit wieder steigern. Das Overcrossing: Hier wird eine Schwäche der Adduktoren und Abduktoren, also jener Muskeln, die für die seitliche Stabilität verantwortlich sind, ausfindig gemacht. Seitstütze sind ein probates Mittel, um diese – bei vielen Läufern – vernachlässigte Muskulatur aufzutrainieren. Doch damit nicht genug, Wolfgang zeigt mir weitere Übungen auf der weichen Airex-Matte, auf der die Füße ständig neu ausbalanciert werden müssen und somit die Stabilität der Beuger-Strecker-Kette geübt wird.

Winter wie Sommer

„Im Winter mache ich ja Kräftigungsübungen“, verkünde ich stolz. „Dann lass mal schauen“, kontert Wolfgang und schaut mit einem leichten Grinsen unter die Airex-Matte. „Stimmt, Du hast Recht, da steht: Nur im Winter verwendbar.“ Ertappt, 3:0 für ihn! Kanter Sieg! Die Kontinuität der Übungen macht es aus. 20 Prozent des Gesamtumfangs werden als Athletiktraining von der Deutschen Triathlon Union empfohlen, wegen der einseitigeren Belastung sollte es beim reinen Läufer eher noch mehr sein! Für 55,- Euro ist die „kleine“ Bewegungsanalyse zu haben, die bei mir durchgeführt wurde, und bereits einige Potenziale aufdeckte. Die zweite Stufe schlägt mit 79,- Euro zu Buche. Hier werden auf dem Laufband ferner Knie- und Beinachse mit einbezogen (Kamera auch von vorn). Das Premium-Paket (zusätzlich mit Rückendiagnose) gibt es für 109,- Euro. Eine Inspektion, die man sich alle zwei Jahre gönnen sollte. Denn wenn erst einmal Spur und Sturz verstellt sind, nutzen sich die Reifen schneller ab und die Kraft kann nicht optimal auf die Räder übertragen werden. Laufen Sie sülsicher und gesund!



► Balance-Übungen trainieren zumeist vernachlässigte Muskelgruppen und -koordination

Der Dämmermarathon am
29. Mai 2010

Von Oberwesel nach Koblenz...
...im UNESCO Welterbe "Oberes Mittelrheintal"

MITTEL RHEIN MARATHON

www.mittelrhein-marathon.de

- Marathon (Team/Duo/Verein/Firma/Schüler)
- Inline Marathon (Pro/Fitness)
- Halbmarathon
- (Nordic) Walking Halbmarathon
- 10 Km (Nordic) Walking
- Mini Marathon

Mit Marathonstaffel

10 Jahre

Marathon in Bonn

RheinEnergieMarathon Bonn

25. April 2010

rheinenergie-marathon-bonn.de

maxim™
SPORTS NUTRITION

FOR MAXIMUM PERFORMANCE

NEW

energy bar

Semi chocolate coated cereal bar

cookie flavour

55g e

before during exercise

Kims Sportvertrieb • 58239 Schwerte • +49 2304-943077 • email: info@primalshop.de