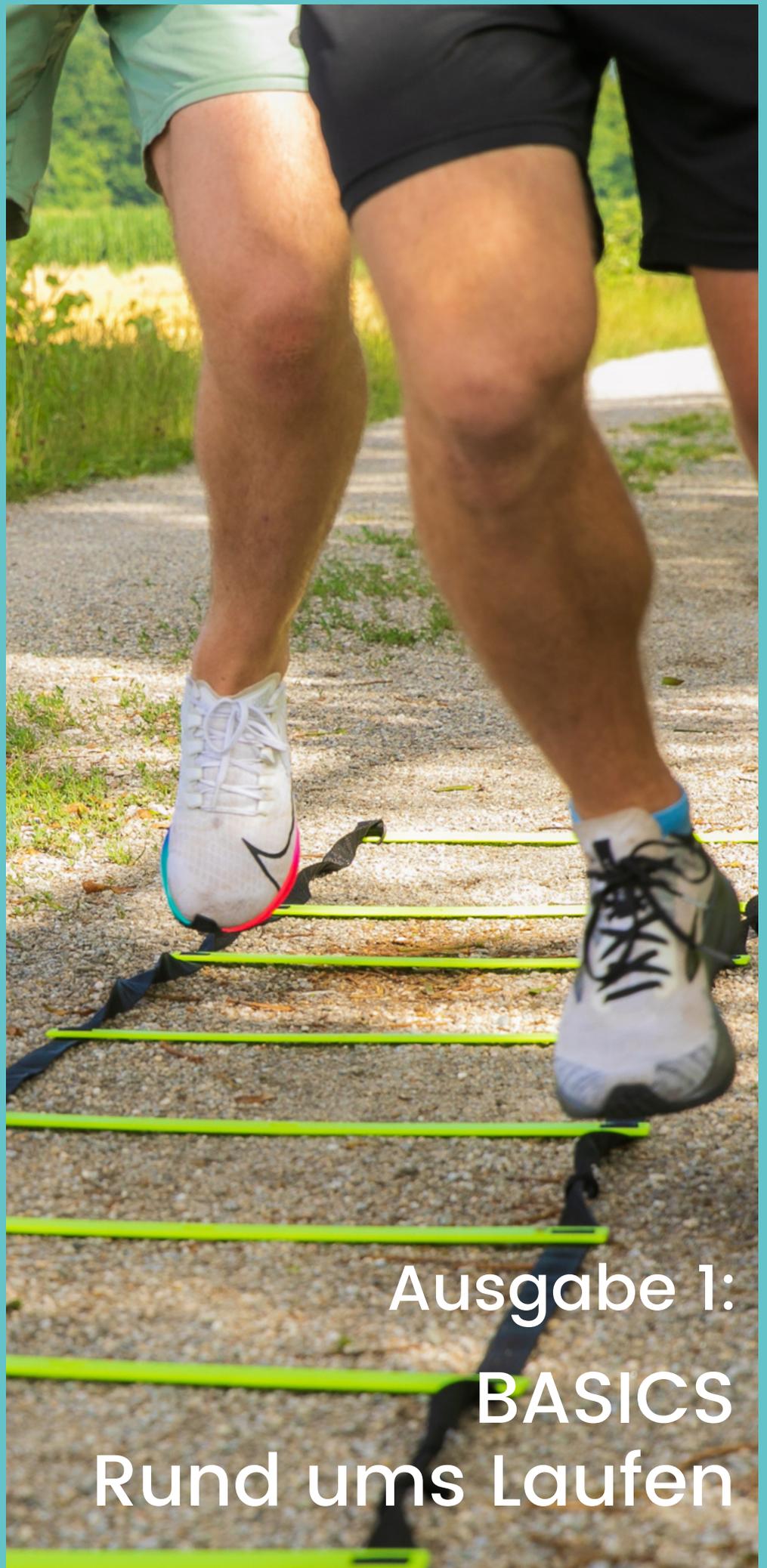




# Wie LÄUFT'S

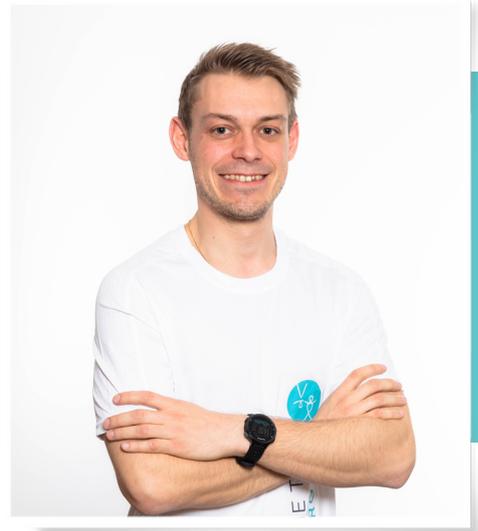


Ausgabe 1:

**BASICS**

Rund ums Laufen

# Editorial



## Wie läufst du denn?

E-Scooter, E-Bikes und Hoover Boards die Zukunft der menschlichen Fortbewegung, daneben löst Sitzen das Rauchen als Hochrisikokrankheit ab. Die Beine galten seit Beginn der Menschheit als bestes Mittel um von A nach B zu kommen und diese Art der Bewegung war und ist obendrein gesundheitsfördernd. Und trotzdem: die Zeit des analogen Wanderns, Walken, Gehen und Laufen neigt sich dem Ende.

Dennoch wie einst die unbeugsamen Gallier rund um Asterix und Obelix, die sich gegen die Römer stellten, gibt es auch heute eine Menschengruppe die gerne einen Schritt nach dem anderen setzt. Dies nutzen sie als Zauberkraft zum Ausgleich, für die Gesundheit, sportlichen Wettkampf oder einfach weil es Spaß macht.

Ich hatte das Vergnügen mich in den letzten Jahren mit jener Personengruppe näher auseinandersetzen zu dürfen. Mein Fazit, trotz vieler Ähnlichkeiten, konnte ich kein Personenpaar finden, das exakt gleich läuft. Wie läufst eigentlich du? Hast du dir schon einmal Gedanken darüber gemacht? Jeder Schritt läuft als Urinstinkt mit deinem Neuromuskulären System automatisch ab. Man setzt einfach einen Schritt nach dem anderen, ist doch nicht schwer. Kann man hier eigentlich etwas falsch machen? Nein oder vielleicht doch?

Weltweit laufen mehr als 60 Millionen Menschen regelmäßig. Laut einer Studie von Jiri Skypala et. Al von 2023 kämpfen über 79% Läufer mit kleineren und größeren Beschwerden. Und der Weg zurück zum beschwerdefreien Laufen ist oftmals lang, steinig und mit Rückschlägen verbunden. (Jiri Skypala, 2023)

Laufen scheint so einfach und dennoch muss Step by Step jedes Zahnrad ineinander greifen.

Ich möchte euch in den nächsten Wochen und Monaten einladen, mein Magazin "Wie LÄUFT's" zu erkunden. Neben Wissenswerten rund ums Laufen, gibt es auch praktische Trainingstipps und Trainingsprogramme zum Nachmachen.

Viel Spaß beim Lesen und sportliche Grüße euer  
Markus

# Inhalt

02

---

Editorial

04

---

News - Leistungsdiagnostik  
und Training

05

---

Trend -  
Carbon Schuh

06

---

Wie läufst du den?

08

---

Angebote

10

---

Ab in die Praxis und  
Quellen

11

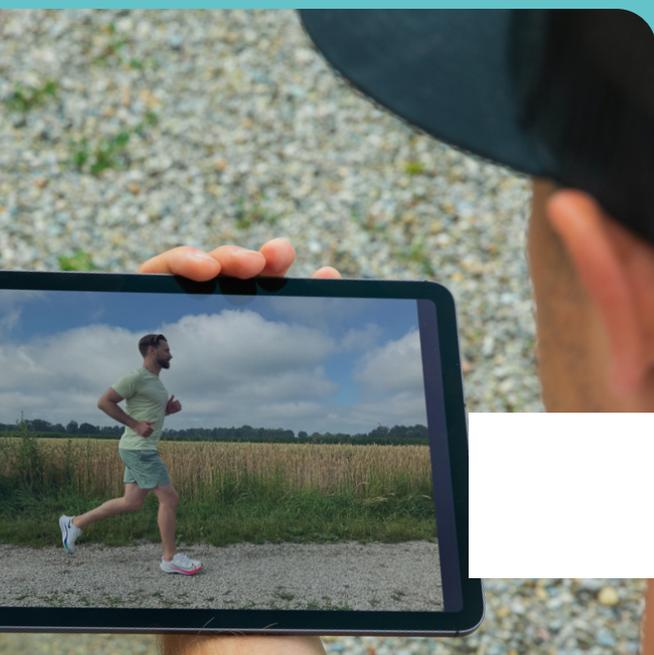
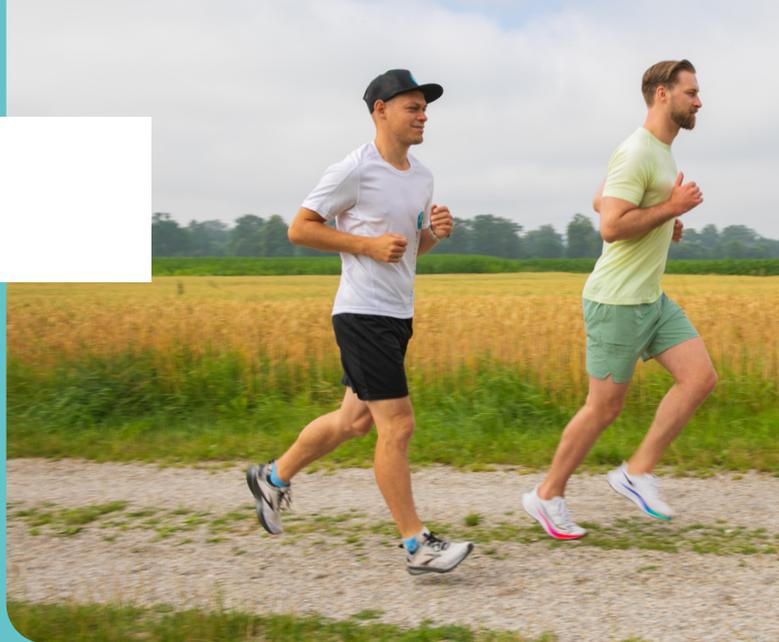
---

Ausblick

12

---

Impressum

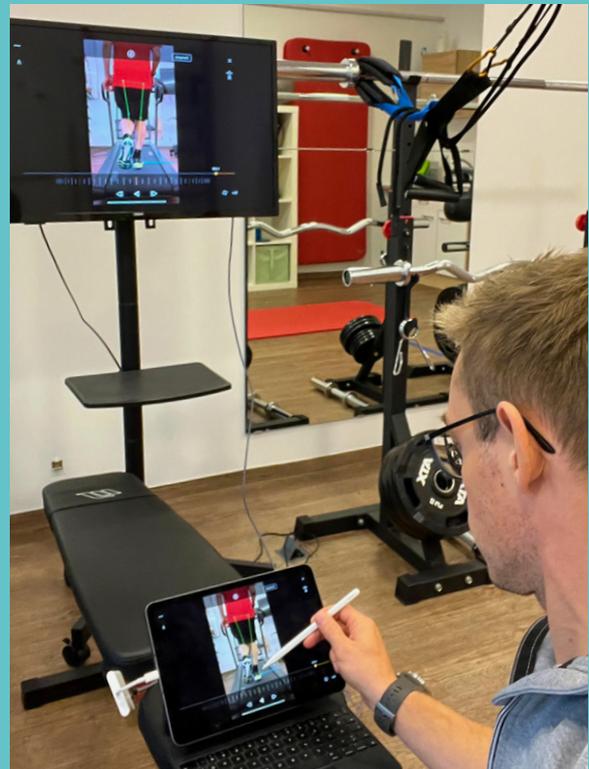


# News

## Leistungsdiagnostik und Training

Im Jahr 2023 wurden bedeutende Investitionen in unsere Ausstattung getätigt. Unser Krafttrainingsbereich wurde durch eine Lang- und Kurzhantel sowie eine Z-Stange mit unterschiedlichsten Gewichtsscheiben erweitert.

Des Weiteren haben wir unserem Ausdauerbereich ein Laufband hinzugefügt, welches zusammen mit dem vorhandenen Ergometer ein abwechslungsreiches Ausdauertraining garantiert. So gibt es keine Ausrede mehr, selbst bei schlechtem Wetter.



Ein fester Bestandteil unseres Equipments ist nun der Gyko. Mit diesem können wir die Qualität und Quantität deiner Bewegungsabläufe überprüfen, Beschleunigungsmessungen durchführen und Winkelgeschwindigkeiten erfassen und mittels Magnetfelderkenntnisse in drei Dimensionen messen. Dadurch kann die Leistungsüberwachung und das Training professioneller gestaltet werden.

Zusätzlich haben wir Videokameras zur Bewegungsanalyse integriert. Das Training und die Bewegungsanalysen können live auf einen TV-Screen projiziert werden, damit wir deine Leistung sofort erfassen, analysieren und verbessern können. Zeit und Effektivität sind heutzutage entscheidend, auch beim persönlichen Training.



# Trends

## Carbon Laufschuh

Laufen ist nicht mehr nur Schuhe anziehen und losrennen! Oh nein, inzwischen gibt es einen ganzen Berg an Ausrüstung, um für alle Wetterbedingungen und Trainingsintensitäten gerüstet zu sein. Von Supinationsstütze bis hin zur Carbonplatte – die Innovationen sind endlos! Doch, was bringt die neueste Technologie wirklich? Ich habe mich in den letzten Jahren durch unzählige Laufschuhmodelle getestet und kann sagen, dass es bei den meisten Marken keine schlechte Wahl mehr gibt. Aber Vorsicht bei den Carbon-Schuhen! Obwohl sie Rekordzeiten versprechen, habe ich nach einer Laufeinheit bemerkt, dass meine Muskeln und Sehnen ein paar Tage länger für die Regeneration benötigen. Zwar kann man mit diesen Schuhen ein paar Sekunden einsparen, aber es gibt auch Hinweise darauf, dass sie die Gesundheit beeinträchtigen können. Also, wenn du dich für die Carbon-Technologie entscheidest, solltest du vielleicht auch deine Lauftechnik und Muskulatur im Auge behalten.

Hier geht es zum  
Video



CLICK HERE



Ich vergleiche die Carbon-Schuhe gerne mit den Entwicklungen von Carving-Skiern. Es gibt Rennski, die eine ausgezeichnete Technik, Erfahrung und Kondition erfordern, um das Trainingsgerät mit Freude und minimalem Verletzungsrisiko zu beherrschen. Genauso ist es bei Laufschuhen. Ich empfehle daher, einen neutralen Schuh mit etwas mehr Gewicht und Dämpfung, in dem man sich richtig wohl fühlt. Daneben sollte man in die Qualität des Trainings, der Lauftechnik und des Regenerationsprogrammes investieren, anstatt nur auf den Schuh zu achten.

Ich habe für euch ein Video hochgeladen wie du den perfekten Laufschuh finden kannst! Einfach den QR-Code scannen. Die Universität Laval hat den "Schuh-Index" entwickelt, der den Schuh anhand von fünf Tests als minimalistischen Schuh (wenig Support, leichter Schuh, direktes Laufgefühl) oder maximalen Schuh (viel Unterstützung) bewertet. (Jean-Francois Esculier, 2015).

# Wie läufst du denn?

Der perfekte Laufstil – Mythos oder gibt es ihn wirklich? Vorfußlauf, Fersenlauf, Schrittlänge und -frequenz, sind nur einige Parameter von denen die meisten Läufer schon einmal gehört haben. Dennoch was ist richtig oder falsch?

## Biomechanik - Laufen

Biomechanisch kann man jeden Laufschrift in einzelne Abschnitte unterteilen



Während jeder einzelnen Phase spielen sich in allen Gelenken und im Muskelsehnenapparat so einige automatisierte Abläufe von Fuß bis Kopf ab.

In den letzten Jahren habe ich einige Läufer beobachten dürfen und festgestellt, es gibt keine zwei Sportler die ident laufen.

Was hat es dann auf sich mit dem perfekten Laufstil? Im Grunde kann man die Läufer in verschiedene Laufstypen kategorisieren. Diese sind stark typabhängig. Ist jemand sehr groß oder klein, vom Typ her eher schnellkräftig oder ruhiger usw. Weiters spielen Verletzungen in der Vergangenheit eine große Rolle, dadurch entstehen oftmals Kompensationen die sich im Laufschrift automatisieren.

Das sind nur ein paar relevante Einflussfaktoren wie du läufst. Entscheidend ist viel mehr, passt dein Laufstil zu dir oder nicht!

Funktioniert ein Laufstil, dann läuft es gut. Schleicht sich jedoch in der Biomechanik ein Fehler ein, der nicht erkannt, korrigiert und umgelernt wird, kann es zu einem Bewegungskollaps bei jedem einzelnen Schritt führen. (Elizabeth S. Chumanov, 2012)



## Kompensationsmechanismen

Folgende Punkte sehe ich häufig bei meinen Laufanalysen:

- Absinken des Beckens
- Nach innen kippen des Kniegelenkes
- Sprunggelenk knickt ein
- Zuviel, Zuwenig oder einseitiges Armpendel
- Kopfposition ist zu weit vor dem Körperschwerpunkt
- Erste Bodenkontakt zu weit vor dem Körperschwerpunkt
- ...

Na erkennst du dich hier irgendwo wieder? Problematisch wird es wenn ein oder mehrere oben angeführte Punkte bei einem Läufer vorkommen. Dies kann über kurz oder lang zu Fehlbelastungen bzw. Überlastungsproblematiken führen oder ganz einfach deine Leistungsfähigkeit limitieren. (Reed Ferber, 2014)

Mittels eines sogenannten Gait Retraining – Lauftraining die Qualität des eigenen Laufens verbessern.

Selbst während des Laufens ist es oft schwierig, diese Dinge zu erkennen. Hier hilft eine Video-Laufanalyse um sich von verschiedenen Blickwinkeln zu sehen. Aus dieser muss man die richtigen Schlüsse – welche Laufeigenschaften passen zu einem, ziehen. Zum Beispiel die richtige Schrittlänge und Frequenz zur eigenen Körpergröße.

Dann beginnt das Gait Retraining, bei dem man die Kompensationsmuster korrigiert und Trainingsmethoden gezielt anwendet. Hier zählen die Wiederholungen, bei denen die volle Konzentration gefragt ist, damit man nicht wieder in die Automatismen der Kompensationsbewegungen zurückfällt.

Und zu guter Letzt sollte man die neu gewonnene Bewegungsqualität beim Laufen einer Belastungssteigerung unterziehen. Das heißt, dass man bei einer Ermüdung nicht zurück in die gewohnten Bewegungsmustern fällt, sondern die neue Bewegungsqualität aufrecht gehalten werden kann.



# Angebote:

## Laufanalyse

Eine entscheidende Maßnahme zur Optimierung deines Laufgefühls ist die Durchführung einer Bewegungsanalyse. Durch eine externe Beobachtung deiner Biomechanik, der natürlichsten Form der Fortbewegung, erhältst du wertvolle Einblicke zur Verbesserung deiner Lauftechnik. Die Analyse findet am Laufband oder im Freien statt, um eine realistische Einschätzung deines Laufverhaltens zu gewährleisten.



Interesse?

[CLICK HERE](#)

## Athletiktestung

Du trainierst vor dich hin oder du vermisst die gewisse Struktur in deinem Training?

Du bist Hobbysportler, trainierst 3-4x pro Woche und merkst, dass immer wieder Wehwehchen auftreten?

Bei uns bekommst du die Gelegenheit deinen Fitnesszustand auf Beweglichkeit, Koordination und Kraft zu überprüfen. Dadurch finden wir deine Stärken und Defizite heraus.



## Workshop

DU ziehst dir regelmäßig die Laufschuhe an und läufst einfach los?

DU hast dich aber schon einmal gefragt, ob dein Laufstil passt oder dich plagen immer wieder deine Knie bei einem längeren Run.

DU bist hier richtig, wenn du regelmäßig mindestens 5-8 km läufst oder du rund ums Laufen mehr wissen willst.

Unter dem Motto: Einfaches und schnelles Umsetzen in die Praxis erwarten dich eine theoretische Einführung und praktische Laufeinheiten inklusive wertvollen Inputs für dein Lauftraining auf der Straße und auf Trails rund um Perg.

Hier findest du  
den Link

[CLICK HERE](#)



# Ab in die Praxis:

Zeit den Winter sinnvoll nutzen.

Wir sind mitten in den Wintermonaten, die Weihnachtsfeiertage sind vorüber und das neue Jahr ist schon wieder einige Tage alt.

Die perfekte Zeit ein paar Trainingseinheiten für die allgemeine Muskelkraft zu absolvieren. Im Video hab ich euch eine Trainingseinheit zusammengestellt. Probiert es aus.

Hier geht's zum  
Video



[CLICK HERE](#)

Notwendiges Equipment:  
Mini Band oder Theraband

Quellen:

Elizabeth S. Chumanov, C. M. (2012). Changes in Muscle Activation Patterns when Running Step Rate is Increased. *Gait Posture*, 231-235.

Jean-Francois Esculier, B. D.-S. (2015). A Consensus definition and rating scale for minimalist shoes. *Journal of Foot and Ankle Research*.

Jiri Skypala, J. H. (2023). Running-Related Achilles Tendon Injury: A Prospective Biomechanical Study in Recreational Runners. *Human Kinetics, Journal of Applied Biomechanics*, 237-245.

Reed Ferber, S. M. (2014). *Running Mechanics and Gait Analysis*. United States: Human Kinetics.

# Ausblick:

## Workshops Facts:

### Alles Rund ums Laufen

- 1. Laufeinheit inkl. theoretischer Einführung (Dauer 2 Stunden)
- 3 Laufeinheiten Dauer 1,5 Std.)
- Laufanalyse inklusive Videoauswertung
- Infomaterial ( richtiges Warm up, Krafttraining Laufen, Laufschuhwahl, Koordinatives Lauf ABC und vieles mehr)
- Goodie Bag



### Kurs 1:

Mittwoch, 06.03.2024 - 17:30 - 19:30 Uhr  
Mittwoch, 13.03.2024 - 18:00 - 19:30 Uhr  
Mittwoch, 20.03.2024 - 18:00 - 19:30 Uhr  
Mittwoch, 27.03.2024 - 18:00 - 19:30 Uhr

**!!!Achtung begrenzte Teilnehmeranzahl!!!**

### Hier Buchen



**CLICK HERE**

### Kurs 2

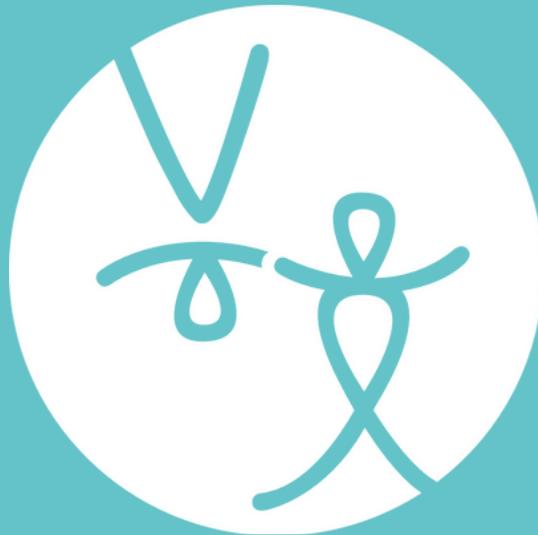
Mittwoch, 10.04.2024 - 17:30 - 19:30 Uhr  
Mittwoch, 17.04.2024 - 18:00 - 19:30 Uhr  
Mittwoch, 24.04.2024 - 18:00 - 19:30 Uhr  
Mittwoch, 30.04.2024 - 18:00 - 19:30 Uhr

### Themen im nächsten Magazin:

- Belastung vs. Belastbarkeit
- Return to Run
- Mobilitätstraining
- Special Running Mums



THERAPIE TEAM  
— PERG —



Impressum:  
Markus Fellner  
Dirnbergerstraße 8  
4320 Perg  
[m.fellner@therapieteamperg.at](mailto:m.fellner@therapieteamperg.at)  
[www.therapieteamperg.at](http://www.therapieteamperg.at)