



Wie LÄUFT's



Ausgabe 2:
Basis für deine
Grundathletik

Editorial



Wo liegt dein Vo2Max?

Heutzutage ist es leicht, Fitness- und Gesundheitsdaten zu sammeln. Jedes Handy und jede Uhr spuckt Daten aus. Jeder Trainer, Therapeut und Arzt misst und erfasst Zahlen und Daten. Doch wie soll man die richtigen Schlussfolgerungen daraus ziehen?

Die eigenen Fitness- bzw. Gesundheitsdaten zu kennen ist essenziell und entscheidend um fit, gesund und erfolgreich zu sein. Dennoch sollte man auch in der Lage sein, damit arbeiten bzw. trainieren zu können.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt meiner Meinung nach darin, den Daten-Dschungel einfach zu halten. Erfolg bedeutet nicht, Unmengen von Daten zu besitzen, die man sowieso nicht verwendet.

Da stellt sich die Frage, mit welchen Werten man persönlich gut arbeiten kann. Sobald man das beantwortet hat, geht es darum, die gewünschten Daten qualitativ hochwertig zu evaluieren und auf das Wesentliche zu reduzieren. Anschließend erfolgt die Analyse dieser wenigen, aber präzisen Leistungsdiagnostik-Daten, und daraus resultiert dein Trainingsplan. Dieser bildet dann die Grundlage deiner Athletik.

Auf diese Weise kannst du deine Grundathletik langfristig erhalten und bleibst fit und gesund, auch mit fortschreiten deines Alters.

Für das Fundament deiner lebenslangen guten Fitness solltest du nichts dem Zufall überlassen. Ich vergleiche es gerne mit einem Olympiasportler vor dem Gewinn der olympischen Gold. Alle möglichen Probleme oder Herausforderungen müssen beseitigt oder minimiert werden, damit du das Beste heraus holen kannst. Unvorhergesehenes wie Unfälle kann man sowieso nicht zur Gänze ausschließen. Ich glaube jedoch nicht, dass sich ein Olympia Teilnehmer auf dem Weg zu Olympia-Gold Gedanken über einen möglichen Sportunfall macht, sondern der Fokus liegt nur am Ziel.

Viel Spaß beim Lesen und sportliche Grüße
euer
Markus

Inhalt

02

Editorial

04

News - OnForm & Microgate
Gyko

05

Trend -
Trainingsplan direkt
von der GPS Uhr

06

Runner's Knee

08

Angebote

10

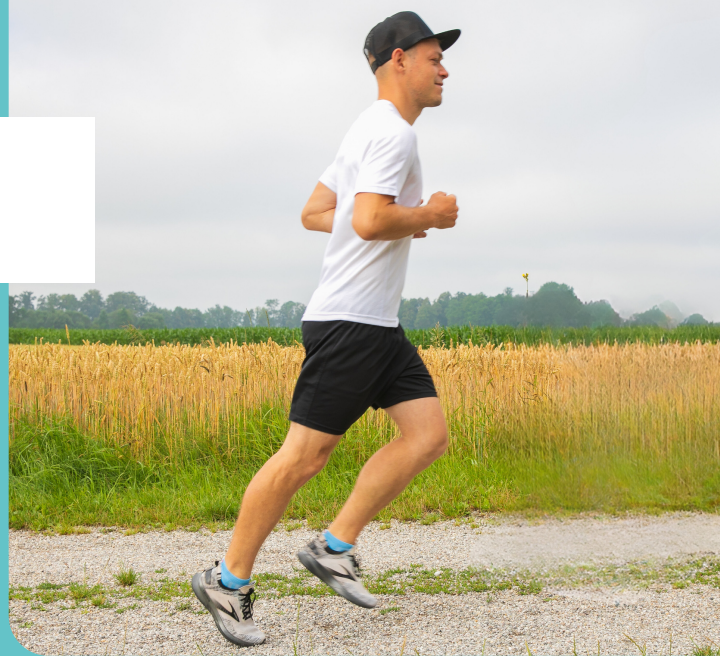
Ab in die Praxis und
Quellen

11

Bonusmaterial und
Ausblick

12

Impressum



News

OnForm & Microgate Gyko

Neben dem subjektiven Parameter (z.B. Anstrengungsgefühl) der Trainingssteuerung sollte man das Training auch immer nach Qualität und Quantität messen können.

Im Spitzensport finden laufend Tests zur Überwachung der derzeitigen Fitness statt. Außerdem wird der Weg Return to Competition genauestens überwacht, um Verletzungsrückfälle zu minimieren. Im Amateur Sport und in vielen Therapie Settings nach einer Verletzung gibt es oftmals nur Messungen die hauptsächlich auf Erfahrung und Gespür basieren.



Aber wann bin ich wieder fit um in den Sport zurückzukehren?

Hier ist es essenziell, Klarheit zu schaffen, um Sicherheit zu gewährleisten. Die Vorstellung, dass es schon klappen wird, ist heutzutage nicht mehr zeitgemäß und birgt Risiken.

Inzwischen stehen kostengünstige und qualitativ hochwertige Messverfahren zur Verfügung, um deinen Fitnessstand präzise zu bewerten und die Ergebnisse mit bekannten Daten zu vergleichen.

Die Athletiktestung und Laufanalyse im Therapie Team Perg werden kontinuierlich verbessert und durch den Einsatz des Gyko Systems sowie der neuesten Videoanalyse-Software auch technologisch ständig aufgerüstet.

Einfach und schnell Klarheit zu schaffen, hier liegt meiner Meinung nach der Erfolg. Auf diese Weise wird die Athletikdiagnostik, wie man sie vom professionellen Bereich kennt, auch für Amateursportler zugänglich gemacht.



Trends

Trainingsplan direkt von der Uhr

Immer häufiger werden Trainingspläne genutzt die von bekannten Sportuhren zur Verfügung gestellt werden. Anhand vorhandener Trainingsdaten oder Laufleistungstests wird ein Trainingsplan über mehrere Wochen erstellt um schlussendlich dein Ziel einen Marathon, Halbmarathon, 10k, 5k oder andere Laufdistanzen zu erreichen.

Die Erstellung der Trainingspläne fundiert auf der Analyse eines enormen Datenpools, erfasst von den Uhren Herstellern der verschiedenen Marken. Wenn du dir diese Datenmenge vorstellst, erwartest du, dass diese Trainingspläne sehr gut sind. ABER warum scheitert so manche immer wieder daran ihr persönliches Ziel zu erreichen?

Hier darf ich euch das sogenannte Black Box Modell vorstellen.

Dazu musst du wissen, dass die Standardmethode zur Erstellung eines Trainingsplanes folgendermaßen funktioniert. Man hat den IST-Stand eines Athleten und man kennt das Soll-Ziel des Athleten. In den meisten Fällen weiß man auch wie viele Wochen zur Verfügung stehen und wann das sportliche Ziel erreicht werden soll.

Den Trainingsinhalt zu kreieren ist danach nicht mehr allzu schwer.



Und jetzt kommt die Black Box ins Spiel: Die Black Box steht zwischen IST und SOLL und ist die Individualität des Athleten. Sowohl die langfristige Individualität, sprich auf wieviel Trainingserfahrung kann der Athlet zurückgreifen und hat man in der Jugend oder in den letzten Jahren schon öfter einen Trainingsplan verfolgt. Aber auch die kurzfristige Individualität, hier muss man die tägliche und die momentane Leistungsfähigkeit berücksichtigen. Hat man ausreichend geschlafen, hatte man Stress in der Arbeit bevor die Trainingseinheit startet oder ist man einfach nicht 100% fit (z.b. Verkühlung). Außerdem können äußere Faktoren eine bedeutende Rolle spielen, warum ein Training besser oder schlechter wie nach Trainingsplan geplant verlaufen ist. Deswegen muss man immer seine eigene BLACK BOX in sein Training miteinbeziehen und sich nicht ausschließlich auf seine Uhr und seinen Trainingsplan verlassen.

Runner's Knee

Läuferknie, Runner's Knee oder vorderer Knieschmerz ist eines der häufigsten Beschwerdebilder im Laufsport. Aber nicht nur im Laufsport, sondern auch bei sämtlichen Sportsportarten kommt es immer wieder zu Knieproblemen.

Ursache und Behandlung eines Läuferknie:



Im Prinzip beschreibt die Diagnose nur den Bereich des Schmerzes, aber gibt noch keinen Aufschluss, welche Struktur das Problem wirklich verursacht. Im und rund um das Kniegelenk befinden sich eine Vielzahl von verschiedenen Bindegewebsstrukturen, welche sich bei einem plötzlichen Trauma, durch ungünstige Bewegungsabläufe oder durch falsche Trainingssteuerung (z.B. zu kurze Regenerationszeiten, zu hohe Belastung während und nach einem Wachstumsschub bei Jugendlichen, usw.) zu einem Läuferknie entwickeln können. Das Zusammenspiel des aktiven Systems (Muskel-Sehnen Apparates), des passiven Systems (Knorpel, Meniskus, Knochen-, Bandstruktur) und des neurogenen Systems (eingehende und ausgehende Nervenimpulse) führt zu einer adäquaten Reaktion auf einen Belastungsreiz.

Das heißt, damit jeder Schritt auf einem ebenen Untergrund in der richtigen Kraftdosierung und der nötigen Stabilität/Balance stattfinden kann, müssen die oben genannten Systeme vollautomatisch und reaktionsschnell zusammenarbeiten.

Liegt ein Defizit in einem der Systeme vor (zum Beispiel nach einer Kreuzbandverletzung), dann können das die beiden anderen Systeme zum Teil übernehmen. Erfolgt jedoch der Trainings- bzw. Belastungsreiz regelmäßig über dieser Belastbarkeitsgrenze, dann führt dies mittel- bzw. langfristig zu einer Überlastungsproblematik wie z.B. beim Runner's Knee. Deswegen empfiehlt es sich bei Knieschmerzen mit oder ohne struktureller Verletzung (z.B. Bandruptur) der Ursache auf den Grund zu gehen.



Take Home Message:

- Verbessere die Grundlagenausdauer
- Achte auf Basis Mobilität, Koordination und Kraft
- Höre auf mögliche Ermüdungserscheinungen
- Hol dir Rat von Experten, wenn es mal nicht so klappt wie du es dir vorstellst.

Bildgebende Verfahren wie Röntgen, Ultraschall und MRTs sind perfekte Tools um mögliche strukturelle Schäden sichtbar zu machen, reichen aber oftmals alleine nicht aus.

Bei einer physiologischen Bewegungsuntersuchung, wie sie in der Physiotherapie gemacht wird, geht man mittels Tests strukturellen Verletzungen und möglichen Defiziten im Zusammenspiel des aktiven, passiven und neurologischen Systems auf den Grund.

Ein progressiver Belastungsaufbau ist notwendig für einen erfolgreichen Weg zurück aufs Spielfeld/zum Sport. Zu frühe und zu hohe Belastungssteigerungen führen oftmals zu wiederkehrenden Beschwerden, Frustration und Stillstand am Weg zurück zur gewohnten sportlichen Leistungsfähigkeit.

Das Zusammenspiel zwischen Sportler und einem Team von Experten aus dem Bereich Rehabilitation und Prävention, Grundlagenathletik und sportartspezifischer Fitness ist das Fundament für eine erfolgreiche Rückkehr zum gewünschten sportlichen Ziel.

Zur Prävention für sämtlichen Sportverletzungen sehe ich neben der sportartspezifischen Belastbarkeit, vor allem die Grundlagenbelastbarkeit (verbesserte Grundlagenausdauer führt zu einer schnelleren und effektiveren Regenerationsphase) und die Grundlagenfitness (Mobilität, Koordination, Kraft). Den beiden letztgenannten Fitnessseigenschaften werden oftmals zu wenig Trainingszeiten eingeräumt, wodurch es immer wieder zu Verletzungen/Überlastung-Symptomen kommt. Jedoch sehe ich genau in diesen Trainingsformen einen Schlüssel, um langfristig erfolgreich und verletzungsfrei seine eigene Sportkarriere gestalten zu können.

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

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.

Meine Laufworkshops für 2024 sind leider alle schon ausgebucht. Du möchtest trotzdem einen besuchen, dann können wir gerne einen individuellen Workshop für dich und deine Lauffreunde organisieren.

Melde dich direkt bei mir und wir planen deinen Workshop:

m.fellner@therapieteamperg.at oder [CLICK HERE](#)



Ab in die Praxis:

Na, genießt du auch den Frühling in allen Zügen?

Jetzt heißt es wieder Sonne tanken und ab ins Freie. Dennoch solltest du nicht deine Grundathletik vernachlässigen. Deswegen bekommst du von mir mein persönliches Mobilitätstraining.

Daily Mobility steht bei mir fast täglich am Programm, denn die Grundbeweglichkeit dient als Basis für deine sportliche Performance.

Hier geht's zum
Video



[CLICK HERE](#)

Quellen:

G. Gregory Haff, N. Travis Triplett (2016). Essentials of Strength and Training in Conditioning

Mike Antoniadis (2021). Who Taught You How to Run? Run Better, Run Faster, Prevent Injuries

H. Bant, H. J. Haas, M. Ophey, M. Steverding (2011) Sporthphysiotherapie, Thieme

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

Bonusmaterial



Im nachfolgenden Video zeig ich euch wie das Black Box Modell funktioniert, damit einem erfolgreichem Training nichts im Weg steht.



[CLICK HERE](#)

Themen im nächsten Magazin:

- Belastung vs. Belastbarkeit
- Low Heart Rate Training
- Return to Run
- Special Running Mums



THERAPIE TEAM
— PERG —



Du möchtest die nächste Ausgabe von
Wie Läufts erhalten
und bist noch nicht angemeldet?
Hier geht's zur Anmeldung

[CLICK HERE](#)



Impressum:
Markus Fellner
Dirnbergerstraße 8
4320 Perg
m.fellner@therapieteamperg.at
www.therapieteamperg.at