

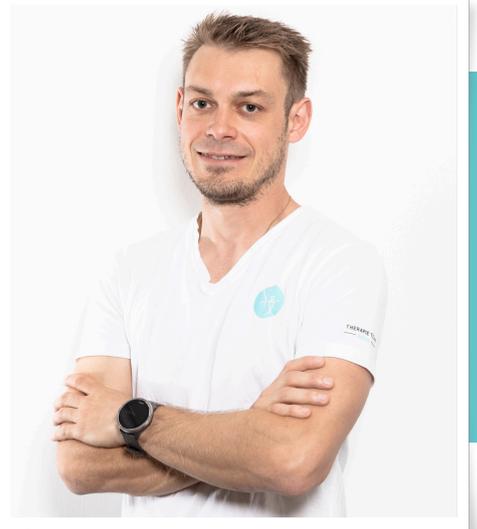


# Wie LÄUFT'S



Ausgabe 4:  
Laufanalyse –  
Step by Step

# Editorial



## Was, Wie und Warum

Die verbleibenden Tage im Jahr 2024 sind bereits überschaubar. Hast du dein persönliches Sportziel erreicht? Und schmiedest du vielleicht schon Pläne für 2025?

Herzlichen Glückwunsch, wenn du dein Ziel erfolgreich gemeistert hast! Damit gehörst du zu den wenigen, die ihre Vorsätze wirklich konsequent durchgezogen haben. Jetzt heißt es: Dranbleiben, um weiterhin auf deiner Erfolgswelle zu reiten. Ein kleiner Tipp, wie du aus einem erfolgreichen sportlichen Jahr mehrere erfolgreiche Jahrzehnte machen kannst:

Dazu musst du dir drei entscheidende Fragen stellen, die dir helfen, dein Ziel ganz oben auf deiner Prioritätenliste zu platzieren:

### **WAS, WIE und WARUM**

Oft bleiben wir bei den Fragen WAS und WIE hängen: “Was will ich erreichen?” und “Wie schaffe ich das?” Dabei gerät das WARUM oft in den Hintergrund. Doch genau dieses WARUM ist der Schlüssel, um auch an stressigen Tagen die Laufschuhe zu schnüren und loszulegen.

Gerade in den Wintermonaten, wenn die Sonnenstunden rar, die Temperaturen niedrig und die Luft feucht ist, hilft es, das eigene WARUM in den Fokus zu rücken. Es gibt dir die innere Motivation, weiterzumachen und nicht auf halbem Weg zum Erfolg stehenzubleiben.

Ich gratuliere dir herzlich zu deinem erfolgreichen sportlichen Jahr 2024 und ich bin mega stolz, dir heute die vierte Ausgabe meines Magazins “Wie Läuft’s” präsentieren zu dürfen.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und bei den Trainingsvideos. Ich freue mich, wenn du auch 2025 wieder dabei bist und uns weiterhin begleitest.

Sportliche Grüße,  
Markus

# Inhalt

02

---

Editorial

04

---

News - OnForm  
Bewegungsanalyse

05

---

Trend -  
Booster zur Leistungssteigerung

07

---

Laufanalyse -  
Step by Step



11

---

Angebote

13

---

Bonus - Ausflug zum Fußball

16

---

Ab in die Praxis

18

---

Impressum



# News

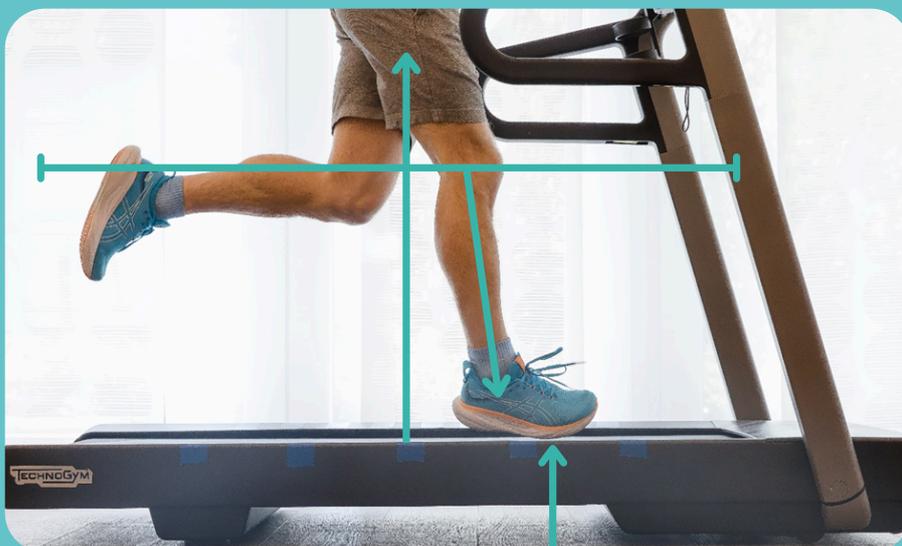
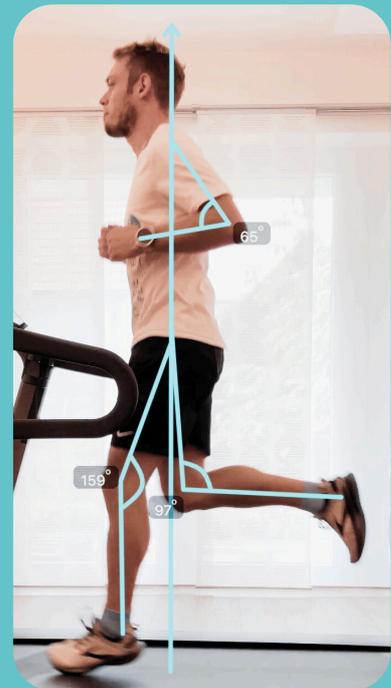
## On Form Bewegungsanalyse

Bereits in der letzten Ausgabe habe ich über unsere neue Trainingssoftware OnForm berichtet.

OnForm ermöglicht uns neben der Beurteilung deiner Bewegungsabläufe auch Zeit und Distanzen zu messen.

So können wir feststellen, ob Unterschiede in deiner Schrittlänge oder Bodenkontaktzeit vorherrschen. Weiters können wir bei der Athletiktestung oder Return to Sport Testung neben der Bewegungsqualität eines standardisierten Sprungtests die Sprunghöhe oder Weite messen. Dadurch bekommen wir ein zusätzliches Tool zur Entscheidungsfindung, wie fit du bist oder ob du bereit bist für den Schritt zurück zu deiner geliebten Sportart.

Diese gesammelten Daten und Videos können mithilfe früherer Messungen und Videos verglichen werden, sodass ein Erfolgsprotokoll für deinen Weg zu deinem Ziel entsteht: eine Qualitätskontrolle und Sicherheitskontrolle für deine Fitness und Gesundheit.



# Trends

## Booster zur Leistungssteigerung

Verlockend sind die Angebote von kürzeren Trainingseinheiten mit demselben Effekt, mehr Leistung durch eine Pille und so weiter. Aber was ist dran an diesem Versprechen? Die Forschung und Entwicklung ist in diesem Bereich voll im Gange. In einer Zeit, in der Zeitressourcen begrenzt sind, ist es umso wichtiger effektiver und schneller zum Ziel zu kommen. Daher ist es naheliegend, Abkürzungen und Booster als sinnvoll zu sehen.

Ich betrachte diese Angebote mit einem kritischen Auge. Wenn man sich die menschliche Entwicklung ansieht, haben sämtliche Meilensteine wie die sprachliche,- und kulturelle Entwicklung viele Jahre an Zeit benötigt. Zeit die scheinbar in den letzten Jahrzehnten eine enorme Beschleunigung bekommen hat. Forscher und Studien zeigen dennoch, dass die Genetik und die physiologische Veränderung des Homo Sapiens, sprich von uns Menschen, nicht von heute auf morgen funktioniert. Das heißt, will man hier einen Booster verwenden, kann das durchaus positive kurzfristige Erfolge mit sich ziehen. Dennoch sollte man immer die mittel- und langfristigen Folgen im Auge behalten.

Man weiß schon seit Jahrhunderten, dass das Wichtigste für körperliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit aus Ernährung, Schlaf und Sport herauszuholen ist. Das heißt ein Investment in Sport, Ernährung und Schlaf ist essentiell, um produktiv und leistungsfähig zu sein. Hier Abkürzungen zu nehmen, nimmt wohl oder übel Einfluss auf verschiedenste Lebensbereiche wie Arbeit, Familie und Freizeit.

Das Wissen in den Kategorien Ernährung, Schlaf und Sport wächst und wächst. Durch leichteren Zugang zu diversen Quellen stehen viele Halbwahrheiten und Mythen im Raum. Hier den Überblick zu bewahren ist schier unmöglich. Deswegen empfehle ich mit Experten zusammenzuarbeiten. Denn nur so kannst du eine Strategie zurecht legen die an deine individuelle Lebenssituation angepasst ist.

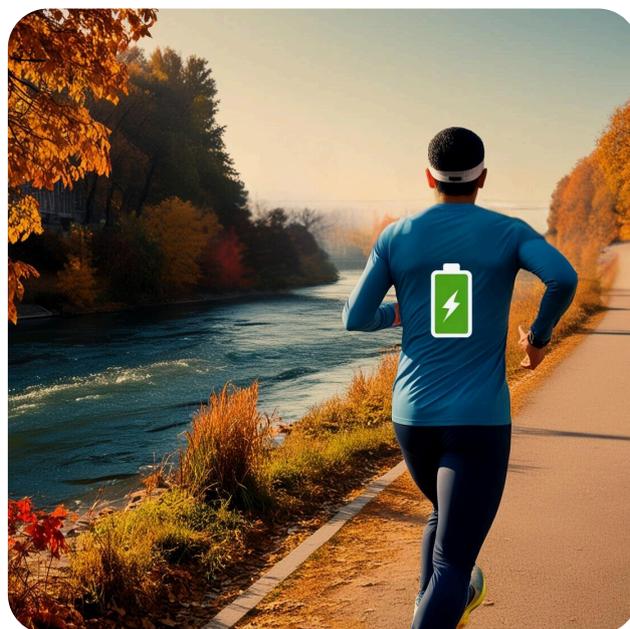




Allgemeine Strategien und Erfolgsrezepte, Energiebooster und Beschleunigungsmittel versprechen viel und wären wohl der Wunsch vieler Menschen, egal ob für sportliche Leistungen, Konzentration in der Arbeit oder gegen die Müdigkeit bei der Kindererziehung. Denn wir wissen alle nur zu gut: Wenn ich selber fit und energiegeladen bin, kann ich erfolgreich sein.

Kurz gesagt: durch eine Investition in regelmäßigen Sport, ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf, erreicht man einen größeren Output und man wird produktiver und effektiver in anderen Lebenssituation.

Das Ganze gibt es noch dazu zu überschaubaren Kosten. Deswegen nimm deine Fitness und Gesundheit selbst in die Hand und tätige eine sinnvolle Investition in deine Zukunft.



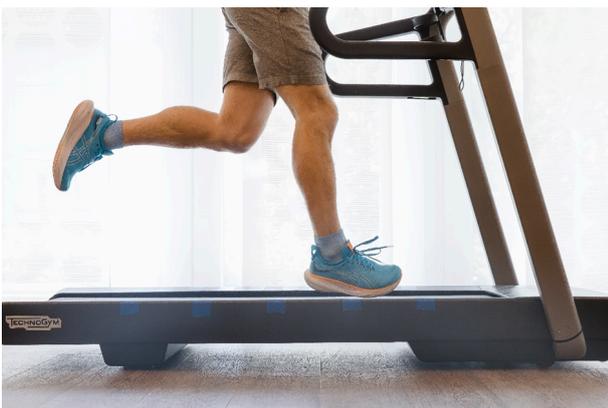
# Laufanalyse - Step by Step

Fersenläufer oder Vorfußläufer? Schrittfrequenz, Bodenkontaktzeit, Spurbreite und Schrittlänge – all diese Faktoren prägen deinen Laufstil und beeinflussen deine Effizienz beim Laufen.

Doch was steckt eigentlich hinter diesen Begriffen? Im folgenden Artikel werfen wir einen genaueren Blick auf die verschiedenen Laufphasen: Welche Phasen gibt es? Was sind die wichtigsten Merkmale der einzelnen Bewegungsabläufe? Und vor allem: Wie kannst du jede Phase optimieren, um ergonomischer, leichter, schneller und weiter vorwärts zu kommen?



## Beginn Standbeinphase



Der erste Bodenkontakt spart Energie und Kraft, kann aber auch das Gegenteil bewirken und unnötige Reserven aufbrauchen. Je näher dieser Kontakt an deinem Körperschwerpunkt ist, desto geringer die entgegenwirkende Aufprallkraft. Beim Laufen wirkt generell das 3-5 fache des Körpergewichts auf die Strukturen der unteren Extremitäten.

Ein effektiver Schritt in diesem Moment hilft, deine Ausdauer und Kraft zu schonen und ermöglicht dir, schneller und weiter zu laufen.

### Tipp:

Setz den Fuß nahe am Körperschwerpunkt auf, dies reduziert die Aufprallkraft auf deine Gelenke.

## Mittlere Standbeinphase

In dieser Phase hält dein Standbein das gesamte Körpergewicht gegen die Schwerkraft. Hier wird die maximale Kraft, die auf den Boden wirkt, gespeichert, damit du sie in der nächsten Phase freisetzen kannst, und dich beim Abdrücken nach vorne katapultiert.



Dieser Prozess wird als **Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus** bezeichnet und ist ein passives System deiner Sehnen und Faszien.

Durch die einwirkenden Kräfte werden die Faszien und Sehnen in Vorspannung gebracht. Wenn diese Spannung gelöst wird, wirken sie wie eine Sprungfeder. So können dir die Sehnen und Faszien eine Menge Ausdauer und Kraft sparen.

### Tipp:

Nutze die Fähigkeiten deiner Muskeln sowie deines Faszien- und Sehnensystems, um einwirkende Kräfte als Antrieb für schnelleres und weiterführendes Laufen zu nutzen.

## Ende Standbeinphase



Der Schlüssel für effektives Vorwärtskommen beim Laufen ist eine ausreichende Hüftstreckung. Sie sorgt dafür, dass die in der vorherigen Phase gespeicherte Energie in Laufrichtung (nach vorne) freigesetzt wird. Streckst du deinen Schritt nicht weit genug nach hinten, wirkt die Kraft eher nach oben und du springst mehr, als dass du läufst.

### Tipp:

**Hüftstreckung! Hüftstreckung! Hüftstreckung!**

## Beginn Schwungbeinphase

Die Gesäßmuskulatur bringt dich beim Laufen in neue Sphären!

Wenn du es schaffst, diese Muskelgruppe effektiv einzusetzen, kannst du dir so manche Ausdauereinheit sparen.

Sie gehört zu den kräftigsten Muskelgruppen unseres Körpers und sorgt nicht nur für Stabilität im aufrechten Stand, sondern treibt dich auch voran.

Doch Vorsicht: Viel Sitzen schwächt diese wertvolle Laufmuskulatur. Darum lohnt sich gezieltes Training für dein Gesäß!



**Tipp:**

**Hol die Power aus deiner Gesäßmuskulatur – Fire the Glutes!!!**

## Hintere Schwungbeinphase



Hier legt man den Grundstein für ein effektives und erfolgreiches Aufsetzen zu Beginn der Standbeinphase.

Warum? Durch eine ausreichende Hüftstreckung und das Heben der Ferse Richtung Gesäß – lukrierst du Power aus der Gesäß und hinteren Oberschenkelmuskulatur.

Die gewonnene Schwunghöhe deines Fußes hilft dir schneller und effektiver den nächsten Schritt zu setzen und du verhindert ein zu flaches nach vorne Ziehen deines Fußes

**Tipp:**

**Hoch die Ferse!**

## Mittlere Schwungbeinphase – Vorholphase

Um aus der gewonnenen Schwunghöhe einen Gewinn zu erzielen – heißt es hier hoch bleiben. Dein Hüftbeuger zieht das Bein nach vor, während das Kniegelenk gebeugt bleibt – achte dabei auf eine ausreichende Rumpfstabilität und Körperspannung im Oberkörper.



**Tipp:**  
**Bleib Hoch!**

## Übergang Standbeinphase



Und Los geht's! Lass dein Schwungbein nach hinten unten freien Lauf und du merkst wie du nach vorne beschleunigst – Schritt für Schritt. Durch die Höhe deines Schwungbeines in der vorangegangenen Phase kannst du dein Bein wie ein Pendel einsetzen, welches nach dem Vorziehen wieder zurück in die nächste Ausholphase pendelt.

In der Standbeinphase und beim Bodenkontakt wirkt diese Pendelkraft als Antrieb und macht dich leichtfüßiger, schneller und effektiver bei deinen Laufrunden.

**Tipp:**  
**Lass der Power freien Lauf!**

# 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.



# Gutscheine

## WUSSTEST DU...



... dass du bei uns Gesundheit schenken kannst?

Ob Geburtstag, Hochzeitstag, Weihnachten oder einfach so – ein Geschenk für die Gesundheit ist immer eine gute Wahl.

- Laufanalyse
- Athletiktestung
- Wirbelsäulengruppe
- Online-Rückbildungskurs
- Wertgutschein

Du kannst deinen Gutschein ganz bequem telefonisch oder per E-mail bestellen und zu unseren Bürozeiten abholen.



0699 /100 755 15



office@therapieteamperg.at



Bezahlung bar bei Abholung



MO, MI, DO von 8 – 12 Uhr  
DI von 10 – 14 Uhr

# Fußball –

## Mehr als nur ein Spiel

Fußball ist weit mehr, als nur einem Ball hinterherzulaufen. Er verbindet Menschen, entfacht Emotionen und lässt den Alltag für 90 Minuten vergessen. 22 Spieler/-innen rennen auf einem begrenzten Spielfeld dem Ball hinterher, um ihn ins gegnerische Tor zu befördern.

Das klingt nach riesigem Spaß, doch es gibt einen Haken: das Verletzungsrisiko.

Was macht diese Sportart so gefährlich? Sind es die Rahmenbedingungen oder ist es einfach Pech? Und kann man etwas tun, um verletzungsfrei zu bleiben?

In Österreich sind über 200 000 Erwachsene und Kinder beim Fußballverband gemeldet. Laut dem öffentlichen Gesundheitsportal Österreich weist Fußball mit 50 000 Verletzungen pro Jahr die Meisten davon auf.

Dabei sind nur die gemeldeten ambulanten und stationären Sportler berücksichtigt; kleinere Verletzungen, bei denen keine ärztliche Versorgung in Anspruch genommen wurde, scheinen nicht in der Statistik auf.

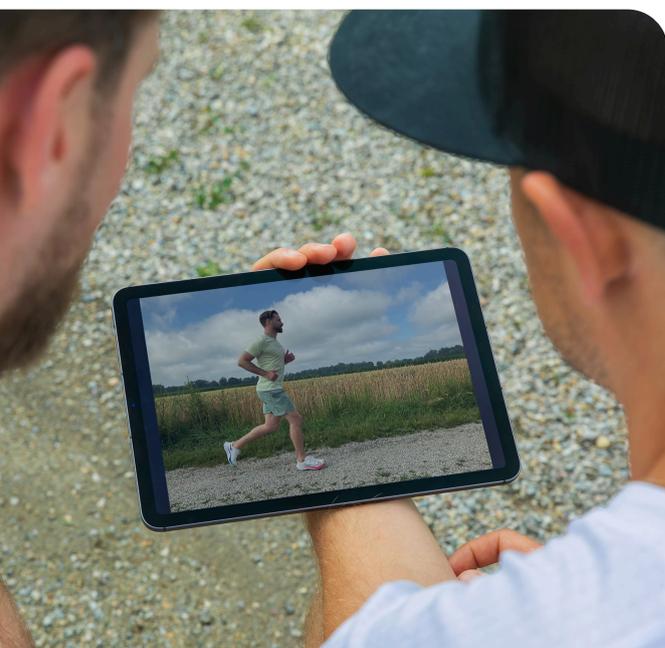
Geht man von einem Spielerkader mit 16 Fußballern aus, verletzen sich jährlich etwa vier davon. Das kann schnell zum Problem werden, wenn nur noch 12 fitte Spieler zur Verfügung stehen. Sich aufs Glück zu verlassen und darauf zu hoffen, von Verletzungen verschont zu bleiben, sollte nicht die erste Wahl sein.

### Plan zur Verletzungsvermeidung

Welche Verletzungsrisikofaktoren gibt es beim Fußball? Gegenspieler, Platzverhältnisse und Wetter sind Faktoren, auf die Spieler wenig Einfluss haben. Einfluss nehmen können sie jedoch auf den eigenen Fitnesszustand.

Beweglichkeit, koordinative Fähigkeiten, Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft sind Basics der motorischen Grundeigenschaften die jeder trainieren kann.

Auf der einen Seite stehen die Anforderungen der Sportart, auf der anderen die physiologischen und genetischen Voraussetzungen jedes Sportlers. Es ist entscheidend, die eigenen Stärken und Schwächen zu kennen und regelmäßig an den Schwächen zu arbeiten.



Wer häufig mit verhärteter Muskulatur und Steifigkeit zu kämpfen hat, sollte Mobilitätstraining und Dehnen nicht vernachlässigen – ein wenig Dehnen im Mannschaftstraining ist nicht ausreichend.

Verletzungsprophylaxe ist also eine individuelle Angelegenheit. Neben den körperlichen Voraussetzungen spielen externe Faktoren eine wesentliche Rolle. Dazu zählen Erholung, Schlaf, Stressfaktoren in der Arbeit oder im Alltag.

Diese Faktoren können die Konzentration und Fitness beeinträchtigen und somit das Training oder das Spiel negativ beeinflussen.

Daher ist es essenziell, sich neben dem offiziellen Mannschaftstraining und den Spielen am Wochenende um den eigenen Bewegungsapparat zu kümmern.

Wichtig ist, den individuellen Trainingsbedarf zu erkennen. Darauf basierend sollte man entscheiden, ob man mehr an Beweglichkeit, koordinativen Fähigkeiten, Schnelligkeit, Kraft oder Ausdauer arbeiten muss.

Der Pool an zu beachtenden Faktoren ist daher groß, physiologische Fitnesseigenschaften, psychische Faktoren, Schlaf, Regenerationsmaßnahmen, uvm. lässt sich nicht vollständig im Mannschaftstraining integrieren – das liegt in der Eigenverantwortung jedes einzelnen Sportlers.

## DER VERLETZUNGSTEUFEL SCHLÄGT ZU



Eingangs erwähnt, lässt es sich kaum vermeiden, dass der Verletzungsteufel zuschlägt. Bei schwerwiegenden Verletzungen, die eine ärztliche Behandlung nach sich ziehen, gibt es einen Fahrplan und dadurch einen “back to sport” Plan für den Sportler. Doch auch kleinere Verletzungen, die nicht sofort eine Behandlung in der Unfallambulanz nach sich ziehen, können problematisch sein. Oft fehlt es dann an Planung und Struktur, um beschwerdefrei und erfolgreich zurück auf das Spielfeld zu kommen.

Zwei bis drei Wochen Trainings- und Spielpause, ein bisschen Massieren und Eincremen – viele glauben, das wird schon wieder. Solche Strategien bergen jedoch die Unsicherheit, ob das Comeback tatsächlich gelingt. Der Spieler weiß oft nicht, wie belastbar er nach der Pause wirklich ist, was das Risiko einer erneuten Verletzung erhöht. Die Hauptverantwortung für die Rückkehr auf den Platz liegt zwar beim Spieler, doch woher soll er das nötige Wissen haben? Gut gemeinte Ratschläge aus dem Vereinsumfeld machen die Situation nicht einfacher.

Eine fundierte Verletzungsanalyse und eine physiologisch basierte Reha-Planung mit progressivem Belastungsaufbau sind entscheidend, um mehr Sicherheit auf dem Weg zurück zu gewinnen.

Je nach Verletzung kann dieser Ablauf ein paar Tage oder Wochen in Anspruch nehmen.

Quantitativ und qualitativ messbare Meilensteine dienen zur Orientierung für den Sportler, da man jederzeit abschätzen kann wie belastbar die verletzte Struktur ist.

Die Hauptverantwortung bleibt jedoch beim Sportler selbst; ein Sportarzt oder Sportphysiotherapeut kann lediglich mit seinen Know-how eine erfolgreiche Richtlinie als roten Faden vorgeben.

Vor allem Nachwuchsspieler und Kinder sollte man sensibilisieren, dass die Basisfitness den Grundstein für die Verringerung des Verletzungsrisikos darstellt. Bei größeren aber auch bei kleineren Blessuren empfiehlt sich eine Zusammenarbeit mit Professionisten für ein geführtes und unterstütztes Comeback.

Erwachsene Sportler können dabei als Vorbilder für die jüngeren Spieler fungieren. Die Bedeutung der Basisfitness und die notwendigen Maßnahmen sollten sowohl auf als auch neben dem Platz aktiv vermittelt werden.

Individuelle Bedürfnisse und Anforderungen im Mannschaftssport zu berücksichtigen und zu integrieren, ist der Schlüssel zur Verletzungsprophylaxe. Dadurch verringert sich das vorhandene Risiko einer Verletzung der jeweiligen Sportart enorm.



**Denn Fußball ist mehr als nur einem Ball hinterherzulaufen:  
Er verbindet Menschen,  
setzt Emotionen frei und  
lässt den Alltag für 90 Minuten  
vergessen.**



**Quellen:**

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

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

Thomas Stoffels, Andrea Achtnich, Wolf Petersen (2017) Prävention von Knieverletzungen – besteht da Evidenz? Prevention of knee injury – is there evidence?, Sports Orthopaedics and Traumatology Volume 33, Issue 4,

<https://www.oefb.at/oefb/fussball-Aktiv/Breitenfussball/Ueberblick>

Aktiv/Breitenfussball/Ueberblick <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/verletzungen/sportverletzungen.html> Quellen:

L. Levontin, A. Bardi (2019), Using Personal to Understand the Motivational Basis of Amity Goal Orientation, Frontiers in Psychology, Ausgabe 9.

Van Hooren et al., Sport Med 2023, Relationship Between Running Biomechanics & Running Economy

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

Leepänen et al. British Journal of Sport Medicin (2024), Hip & Core strengthening prevents running injury

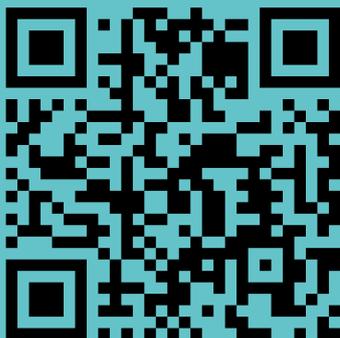
# Ab in die Praxis:

Die Feiertage stehen vor der Tür und deswegen bekommst du hier eine kleine Auswahl verschiedener Workouts für zuhause, damit dein Körper über die Feiertage nicht einrostet.

Ich wünsch dir hiermit gemütliche Stunden mit deinen Liebsten, lass das Jahr in Ruhe ausklingen und ich freue mich schon, wenn wir uns 2025 wieder sehen oder hören.

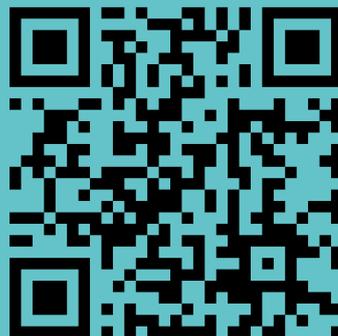
Mobilität, Koordination &

Kräftigung  
Rumpf und Gesäß



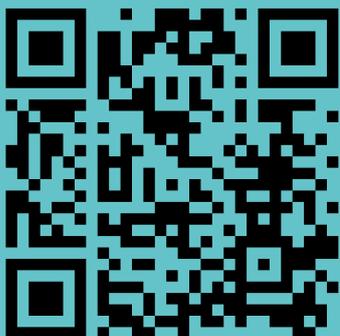
[CLICK HERE](#)

Daily Mobility



[CLICK HERE](#)

Kräftigung Mini Band



[CLICK HERE](#)

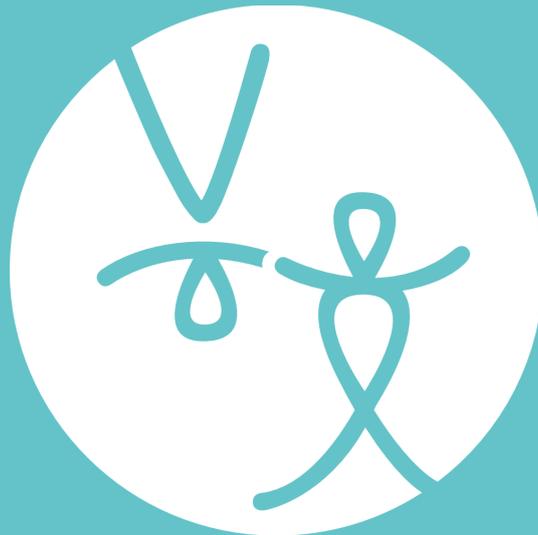
Kräftigung Rumpf- und  
Gesäßmuskulatur



[CLICK HERE](#)

**Das Therapie Team Perg  
wünscht dir  
erholsame Feiertage  
und ein sportliches Jahr 2025**





Du möchtest die nächste Ausgabe von  
"Wie Läuft's" erhalten  
und bist noch nicht angemeldet?

Hier geht's zur Anmeldung



[CLICK HERE](#)

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