



KNIEBEUGE

Bringe dich auf dem Balance-Board in eine stabile Position – das kann durchaus ein paar Minuten in Anspruch nehmen. Lass dir also ausreichend Zeit. Sobald du sicher stehst, versuchst du langsam eine Kniebeuge durchzuführen. Arbeite dabei ruhig mit deinen Armen, um das Gleichgewicht zu halten. Achte jedoch unbedingt auf die korrekte Ausführung der Kniebeuge: Schiebe dein Gesäß nach hinten und gehe gleichzeitig in die Hocke. Da du kontinuierlich die Balance halten musst, wirst du die Übung zwangsweise langsam durchführen. Das fordert die Beinmuskulatur besonders!

Anzahl an Wiederholungen: 4-8 x



IN DYSBALANCE:

STABI-TRAINING AUF DEM WACKELBRETT

Wer kennt sie nicht? Wackelbretter, Balance-Boards und Therapie-Kreisel liegen derzeit voll im Trend. Das Training auf instabilem Untergrund ist gerade für Läufer interessant – schließlich wird neben dem Kraft- und Koordinations- auch dem Gleichgewichtstraining eine hohe Bedeutung zugeschrieben.

TEXT Robin Siegart

Slacklining. Das ist der Inbegriff für Gleichgewichtstraining. Für alle, die von der Funsportart noch nichts gehört oder gesehen haben: Beim „Slacken“ wird ein rund fünf Zentimeter großes Kunstfaserband zwischen zwei Bäume gespannt, um dann vom einen zum anderen Ende der „Slackline“ zu balancieren. Dabei ist das Band etwas elastisch – fortgeschrittene „Slacker“ führen auf dem schmalen Band akrobatische Tricks durch. Natürlich ohne dabei den Boden zu berühren. Doch das Kunstfaserband, das im Park zwischen zwei Bäume gespannt wird, ist gerade einmal der Anfang. Echte Profis spannen „High Lines“: Während die „Classic Line“ auf Kniehöhe angebracht ist, hängen die High Lines gern mal zwischen zwei Berggipfeln Hunderte Meter hoch. Selbstverständlich ist man hier wie beim Klettern gesichert, dennoch muss der Athlet in solchen Höhen absolut schwindelfrei sein. Das ist nichts für schwache Nerven!

Zum Glück müssen wir Läufer uns nicht in derartige Gefahrensituationen bringen, um das eigene Gleichgewicht zu trainieren. Statt zu einem elastischen Kunstfaserbands greifen wir lieber zu Wackelbrettern, Balance-Boards oder Therapie-Kreisel. Doch wieso müssen wir Läufer überhaupt das eigene Gleichgewicht schulen? Es gilt die Annahme: Wer auf instabilen Untergründen seine Balance gut halten kann, wird das auch auf seinen Sport übertragen können – damit sinkt das Verletzungsrisiko, und du wirst stärker und fitter.

LAUFEN IST KEIN SCHNELLES GEHEN

Damit du nachvollziehen kannst, weshalb der Gleichgewichtssinn im Laufsport einen großen Faktor darstellt, muss zunächst der Bewegungsablauf des Laufens erläutert

werden. Denn im Gegensatz zur normalen Gehbewegung, bei der du immer über die Ferse abrollst, definiert sich die Laufbewegung über die sogenannte Flugphase. Hierbei befinden sich deine beiden Füße gleichzeitig in der Luft. Indem du ein Stück weit „fliegst“, kommst du gleichzeitig deutlich schneller und leichter vorwärts. Während des Laufens ist also entweder ein oder kein Fuß auf dem Boden.

Die Laufbewegung wird dabei jedoch auch zur Aneinanderreihung von Einbeinständen und Flugphasen. Dabei gilt: Je schneller du läufst, desto kürzer wird die Einbeinstandphase und desto länger wird die Flugphase. Gehen und Laufen liegen also unterschiedliche Bewegungszyklen zugrunde. Zudem sind die Stoßkräfte bei der Landung und beim Abdruck auch deutlich höher. Während des normalen Gangs wirken bei der Landung Stoßkräfte von bis zum Anderthalbfachen deines Körpergewichts auf dich. Im Gegensatz dazu kompensierst du während des Laufens das Zwei- bis Dreifache deines Körpergewichts bei der Landung. Spätestens jetzt sollte auch klar sein: Je sicherer du auf einem Bein stehen kannst, desto besser kannst du die temporäre Dysbalance auch beim Laufen ausgleichen.

Die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, ist eine von fünf koordinativen Fähigkeiten. Der Gleichgewichtssinn spielt für jegliche Art von Sport als auch in unserem Alltag eine bedeutende Rolle. Er gliedert sich in drei verschiedene Unterpunkte: das statische, das dynamische und das Objektgleichgewicht. Beim statischen Gleichgewicht ist der Gleichgewichtserhalt in Ruhe, also beim Stehen oder Sitzen gemeint. Unter dynamischen Gleichgewicht versteht man den Gleichgewichtserhalt nach Bewegung. Dazu zählen beispielsweise Sprünge oder Überschläge beim Turnen. Das Objektgleichgewicht bezieht sich auf die ▶

TRAINING KOORDINATION

Balance eines Gegenstands, zum Beispiel das Balancieren eines Balls auf dem Kopf. Für uns Läufer ist lediglich die Schulung des statischen sowie des dynamischen Gleichgewichts von Relevanz. Das können simple Einbeinstände sein (statisch) oder Ausfallschritte (dynamisch). Doch wesentlich spannender wird das Training, wenn man auf instabilen Untergründen trainiert.

DER SECHSTE SINN

Darüber hinaus verbessern Gleichgewichtsübungen die Tiefensensibilität – die sogenannte Propriozeption. Dieser unaussprechliche Begriff bezeichnet die Fähigkeit unseres Körpers, die Position und Bewegung unserer Gliedmaßen und Muskeln ohne visuelle Kontrolle wahrzunehmen. Diese Sinneswahrnehmung wird durch spezielle Sensoren in unseren Muskeln, Sehnen und Gelenken ermöglicht, die auf Dehnung, Druck und Bewegung reagieren: das Wasserglas, das auch mit geschlossenen Augen sicher zum Mund geführt werden kann, der Stift, der beim Schreiben unter dem Druck des Fingers nicht zerbricht, das Bewusstsein, wo im Bett man sich befindet, um im Schlaf nicht herauszufallen, ebenso aber auch das kontrollierte Ausweichen beim Laufen, wenn etwas Unvorhergesehenes passiert. Die Propriozeption spielt eine wichtige Rolle in vielen Bereichen unseres Lebens – insbesondere aber im Sport, wo sie die Koordination, Balance und Reaktionszeit beeinflussen kann. Ein gutes propriozeptives Feedback kann dir dabei helfen, schnell auf Veränderungen in deinem Körper und in der Umgebung zu reagieren und Verletzungen zu vermeiden.

Eine Störung dieses sechsten Sinns kann zu Problemen führen: schlechter Körperhaltung, Koordinationsproblemen oder sogar Stürzen. Daraus können wiederum Verletzungen und chronische Schmerzen resultieren, welche die Lebensqualität beeinträchtigen können. Damit du deine Propriozeption verbessern kannst, zeigen wir dir in diesem Artikel sechs Übungen auf wackeligen Untergründen. Aber Vorsicht: Das Training auf Balance-Boards und Co ist eher für diejenigen Sportler gedacht, die neue Herausforderungen für das klassische Stabi-Training auf der Gymnastikmatte suchen. Denn der Schwierigkeitsgrad dieser Übungen ist hoch!



GRATIS- GESCHENK!

Beim Abschluss eines *aktivLaufen*-Abos schenken wir dir ein Balance-Kissen, inkl. Handpumpe.



AUSFALLSCHRITTE

Stelle dich auf einen Therapie-Kreisel. Gehe jetzt einen großen Schritt zurück – der vordere Fuß bleibt dabei auf dem Kreisel. Beuge jetzt deine Knie und senke deine Hüfte bis das hintere Knie fast den Boden berührt. Um Verletzungen zu vermeiden, sollte das vordere Knie nicht über die Fußspitze hinausragen. Drücke dich anschließend mit dem vorderen Bein in die Ausgangsposition zurück und strecke dabei Knie und Hüfte deines hinteren Beins. Bei dieser Übung ist es wichtig, die Arme in der erlernten Art und Weise einzusetzen, um die Effekte der Kreuzkoordination optimal zu nutzen. Wird das linke Bein nach hinten ausgestreckt, befindet sich der linke Arm vorn. Wird das linke Bein anschließend nach oben gestreckt, schwingt der rechte Arm nach vorn, der linke nach hinten.

Anzahl an Wiederholungen: 8-12 x pro Seite



MOUNTAIN CLIMBERS

Bringe dich erneut in die Ausgangsstellung einer Plank. Ziehe nun abwechselnd das rechte Knie zum rechten Ellenbogen und das linke Knie zum linken Ellenbogen. Achte auch hier darauf, deinen Bauch anzuspannen, die Hüfte aufzurichten und den Rücken gerade zu halten.

Anzahl an Wiederholungen: 8-12 x pro Seite



HAMSTRING BRIDGE

Lege dich rücklings auf die Gymnastikmatte. Die Arme liegen parallel zum Körper, die Knie sind angewinkelt, die Füße stehen hüftbreit nebeneinander auf dem Balance-Board. Spanne nun Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur fest an und hebe deinen Po vom Boden ab, bis die Oberschenkel und dein Oberkörper eine gerade Linie bilden. Diese Position hältst du nun einen Augenblick lang. Anschließend kehrst du in die Ausgangsposition zurück.

Anzahl an Wiederholungen: 4-8 x



DYNAMISCHE PLANKS

Begib dich auf dem Balance-Board in die Ausgangsstellung einer Plank. Statt auf den Unterarmen stützt du dich mit beiden Händen ab (wie bei einem Liegestütz). Schiebe das Balance-Board nun langsam von rechts nach links. Achte dabei immer darauf, deinen Bauch anzuspannen, die Hüfte aufzurichten und den Rücken gerade zu halten.

Anzahl an Wiederholungen: 4-8 x pro Seite

KREISEN

Stell dich auf einen Therapie-Kreisel. Versuche den Kreisel jetzt langsam und kontrolliert jeweils nach vorn, nach hinten, nach links und nach rechts zu schieben. Halte in jeder Position (vorn, hinten, links, rechts) kurz inne. Diese Übungen kräftigen die Sprunggelenke besonders gut!

Anzahl an Wiederholungen: 8-12 x pro Seite