

Was gehört zu erfolgreichem Laufen im Triathlon?

Du erreichst deine persönliche Bestleistung nur mit richtigem Trainingsaufbau, Grundlagentraining und der richtigen Mischung an Tempoläufen und Bahntrainings. Fast wichtiger ist es aber, die Voraussetzungen für schnelles Laufen zu überprüfen. Neben einem effizienten Laufstil muss das Nerv-Muskel-Zusammenspiel, sprich die Koordination, perfekt funktionieren, damit du deine Möglichkeiten ganz ausschöpfen kannst. Auch die muskulären Voraussetzungen, wie Dehnfähigkeit und laufspezifische Kraftausdauer müssen optimiert werden.

Jetzt denkt sich sicher jeder Triathlet zu Recht, wo soll ich die Zeit hernehmen, um das alles in mein Training zu integrieren? Deshalb haben wir „Art of running“ konzipiert. Über 10 Jahre lang haben wir alle Möglichkeiten, das Laufen im Triathlon zu optimieren, getestet und die wichtigsten Aspekte herausgefiltert. 4-6 spezielle, individuell zusammengestellte Übungen und reflektiertes Laufen reichen, um nicht nur schneller, sondern auch verletzungsfreier zu laufen. Die Übungen werden nach den Ergebnissen einer Videoanalyse und eines Muskelfunktionstests ausgesucht und sollten 2x wöchentlich durchgeführt werden.

„Wir“, das sind Wolfgang Schweim, ich und unser Team. Angefangen hat unsere Zusammenarbeit am Anfang meiner Karriere im Triathlon. Ich wollte im Laufen schneller werden, Wolfgang hat damals schon mit vielen Profis zusammengearbeitet u.a. Dave Scott (6maliger Ironman-Weltmeister), Paula Newby-Fraser (8malige Ironman-Weltmeisterin), Jürgen Zäck und Lornah Kiplagat (Siegerin mehrerer großer Marathons, u.a. Los Angeles, amtierende Weltrekordhalterin Halbmarathon). Wolfgang hat seine Erfahrungen bez. Training und Lauftechnik beigetragen, ich hatte gerade meine Ausbildung zur Sport-Physiotherapeutin abgeschlossen und habe Biomechanik-Aspekte, Koordinationstechniken und Verletzungsprophylaxe eingebracht.

Das Wichtigste ist Effizienz. Alle Energie sollte zum Vortrieb genutzt werden, dafür muss man perfekt koordinieren und den Laufstil so perfektionieren, so dass keine abbremsenden Kräfte auftreten. Zur Veranschaulichung vergleichen wir mal 2 verschiedene Arten zu Laufen: Bergauf- und Bergab-Laufen. Beim Bergauf-Laufen verlagern wir den Körperschwerpunkt nach vorne, verkürzen den Schritt und erhöhen die Schrittfrequenz, weil wir intuitiv spüren, dass wir mehr Kraft entwickeln müssen, um die Schwerkraft zu überwinden und einen Vortrieb zu erreichen.

Beim Bergablaufen müssen wir den Körper abbremsen, intuitiv setzen wir mit der Ferse auf dem Boden auf und lehnen uns nach hinten. Viele Läufer laufen immer als würden sie bergablaufen: Fussaufsatz mit der Ferse, abbremsen, Körpergewicht halten, dann

nach vorne bewegen und schließlich Abdruck, fast wie die Bewegung eines Würfels. Diese Technik verschwendet Energie, weil bei jedem Schritt die Vorwärtsbewegung erst abgebremst wird, dann das Körpergewicht bei einer langen Bodenkontaktphase gehalten werden muss, um dann erst wieder zu beschleunigen. Zusätzlich werden die Gelenke dadurch enorm belastet.

Die „Art of running“-Technik stoppt die Vorwärtsbewegung nicht ab, sondern ist wie das Rollen eines Balls eine runde Vorwärtsbewegung. Dazu wirst Du den Körperschwerpunkt leicht nach vorne verlagern, dich im Becken aufrichten und lernen, mit dem Mittelfuss aufzusetzen, um mit kurzem Bodenkontakt die Laufbewegung im Fluss zu halten. Und Du lernst, die Muskulatur zu entspannen, die nicht für den Vortrieb benutzt wird (von der Schulter/Nackenpartie bis zur Gesichtsmuskulatur). Übungen, um den Unterschied selbst einmal zu spüren, ist Laufen und dabei Zurücklehnen und dann das Körpergewicht nach vorne oben verlagern, oder Laufen im Sand und dabei spüren, was du automatisch machst, um bei diesen erschwerten Umständen trotzdem vorwärts zu kommen.

Jetzt werden viele sagen: „das ist doch nichts Neues“ und da haben sie recht. Es gab diese Lauftechnik schon immer und vor der Erfindung von Schuhen und Asphalt ist auch jeder so gelaufen. Deshalb haben z.B. auch die Kenianer große Vorteile, eine perfekte Lauftechnik zu entwickeln. Warum also laufen die meisten jetzt nicht mehr so und warum müssen wir es wieder lernen? Heutzutage sind wir gewohnt, weniger zu laufen und mehr zu gehen. Bei dieser langsamen Fortbewegungsform ist es normal, mit der Ferse aufzukommen und abzurollen, dies festigt sich dann im Gehirn als Bewegungsablauf. Laufen wird dann von vielen als schnelles Gehen verstanden und nicht als eigene Bewegungsform. Außerdem sitzen wir viel und oft dadurch verkürzen bestimmte Muskeln leicht, die uns dann daran hindern, schnell zu laufen. „Art of running“ lehrt nicht nur die Technik, sondern gibt dir auch die notwendigen Übungen an die Hand, um die Technik dann auch laufen zu können.

Gute muskuläre Voraussetzungen für schnelles, effizientes Laufen müssen bei den meisten erst geschaffen werden. Dazu schauen wir uns mal an, was passiert, wenn z.B. der Hüftbeuger verkürzt ist. Dies ist, wie bereits erwähnt, bei sehr vielen Menschen durch viel Sitzen und besonders bei Radfahrern und Triathleten durch die Position auf dem Rad der Fall. Der Hüftbeuger entspringt oben am Beckenkamm und setzt am Femur (Oberschenkelknochen) an, er beugt das Hüftgelenk. Wenn dieser Muskel verkürzt ist, arbeitet man nicht nur bei jedem Schritt in der Phase des Abdrucks gegen einen Widerstand, sondern das Becken wird auch kippen und es kommt zu dem bei Triathleten so verbreiteten „sitzenden“ Laufen. Jetzt geh mal raus, übertreibe es und

versuche, mit gekipptem Becken, sitzend und ohne Abdruck schnell zu laufen: Es ist unmöglich.

Neben Dehnfähigkeit muss ein bestimmtes laufspezifisches Kraftniveau vorhanden sein. Aus diesem Grund machen wir Muskelfunktionstests, um Dir gezielt sagen zu können, woran Du arbeiten kannst. Wir bieten Dir also die Möglichkeit, in einem Tag alle theoretischen und praktischen Aspekte effizienten Laufens mit allen Sinnen wirklich zu erfahren. Wir wollen Dir den Weg zeigen, wie Du Dein Potenzial im Laufen voll entfalten kannst.

Und hier ein paar kleine Tipps für Deinen Ironman:

- Kontrolliere die Nervosität, indem Du Dir klarmachst, dass Du dich gut vorbereitet hast, es ist fast wie ein weiterer langer Trainingstag
- Keine Experimente: Ernähre Dich so wie Du es im Training auch gemacht hast, benutze an Bekleidung und Material, was sich im Training und anderen Rennen bewährt hat
- Verschwende keine Energie mit Prügeleien beim Schwimmen
- Orientiere Dich nicht an anderen, mach Dein eigenes Rennen
- „Negative Split“ : Versuche in jeder Disziplin, die zweite Hälfte schneller zu bewältigen als die erste
- Setz Dir zwei Ziele, eins, das ziemlich sicher für Dich erreichbar ist und mit dem Du zufrieden wärst und eins, das Dich herausfordert
- Laufe leicht und aufrecht
- Die harte Arbeit ist getan, genieße den Tag, dies ist Dein Tag, Du hast Dich lange darauf vorbereitet

Informationen und Betreuung der Teilnehmer. Hohe Qualität und großer Informationsgehalt in kurzer Zeit ist unser Anspruch. Unsere Seminare sind keine Trainingslager, sondern wir vermitteln die Essenz neuester wissenschaftlicher und technischer Erkenntnisse gepaart mit jahrelanger Erfahrung zu allen Aspekten eines erfolgreichen Triathlon-/Ironman-Wettkampfes. Es wird u.a. Seminare zur Ironman-Vorbereitung, Trainings- und Wettkampfplanung und triathlonspezifischem Krafttraining geben. Aerodynamische Radposition, Lauf- und Radtechnik, Ernährung und richtige Materialwahl wird genauso individuell besprochen wie Fragen wie: Was ist die richtige Distanz und der richtige Wettkampf für mich? Offiziell öffnet die Triathlonakademie im nächsten Jahr ihre Pforten, dieses Jahr bietet Katja Schumacher schon die „Art of Running“-Laufseminare an und Personal Training (momentan sind nur noch 2 Plätze frei).