EIN SCHWACHER FUSS WIRD NIE SCHNELL LAUFEN KÖNNEN

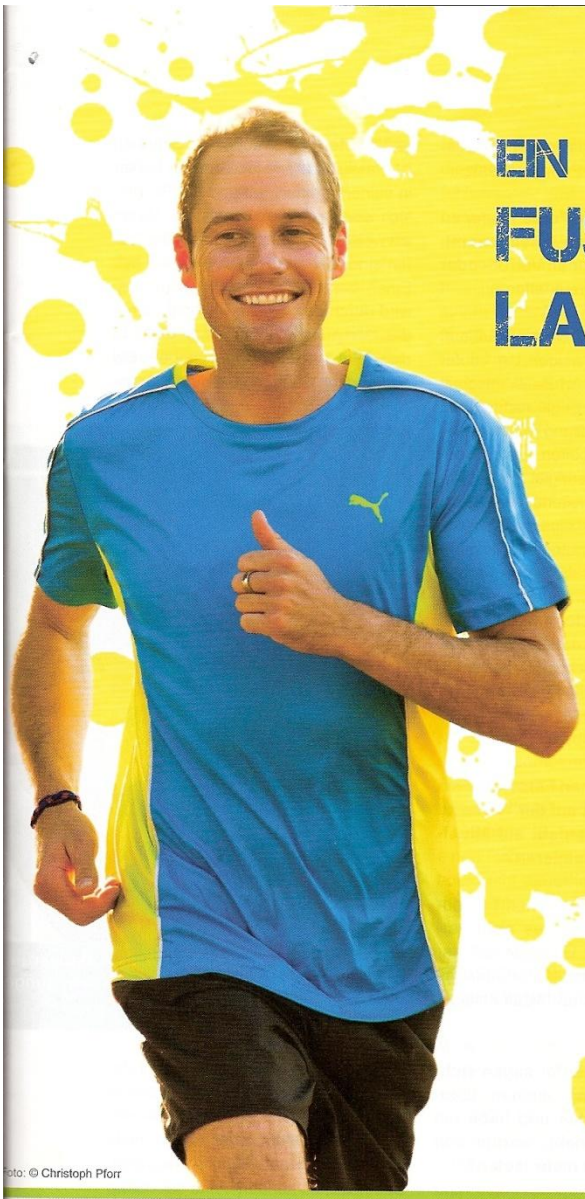


Foto: © Christoph Pforr

Zur Person:

Der Diplom-Sportwissenschaftler Marco Krückemeier studierte an der Kölner Sporthochschule. Als ehemaliger Leistungssportler und Trainer in der Leichtathletik sammelte er erste Erfahrungen im Umgang mit Sportschuhen, Laufstilen und Bewegungsmustern. Nach seinem Studium legte er seinen beruflichen Schwerpunkt auf die Bereiche Orthopädie und Sportschuhversorgung.

Marco Krückemeier führt professionelle Bewegungsanalysen durch, analysiert die Ursachen von Beschwerden und berät Sportler bei Fragen zu Laufstil, Schuhen und Einlagen.

Wer Interesse an einer Laufanalyse hat, findet zertifizierte Bewegungsanalytiker unter folgender Adresse:

www.currex.de/de/kontakt/referenzen/bewegungsanalytiker.php.

Dort ist auch Marco Krückemeier gelistet, der seinen Service im Sanitätshaus Quarg GmbH anbietet. Adresse:

Analysezentrum Quarg GmbH
Uhlandstr. 11
40237 Düsseldorf
Tel: 0211 56660620
info@quarg.net

CONDITION: Worauf sollte man achten bevor man sich einen Minimalschuh bzw. Natural Running-Schuh zulegt?

Marco Krückemeier: Minimalschuh ist nicht gleich Minimalschuh. Meint man minimal eingeschränkt, minimale Sprengung, minimale Dämpfung, maximale Freiheit? Das muss man differenziert betrachten. Eigentlich sollte jeder Schuh eine Skala haben, mit Angaben zur Sprengung, Dämpfungseigenschaften, Gewichtsklassifizierung, also wie schwer darf der Läufer sein,? Ist er für Anfänger oder Austrainierte? Für welchen Umfang ist der Schuh geeignet, bzw. welches Tempo erlaubt der Schuh und für welche Fußanatomie ist er ausgelegt?

CONDITION: Kann jeder Läufer, unabhängig von seinen anatomischen Voraussetzungen, barfuß laufen bzw. sich einen Natural Running-Schuh, um mal bei diesem Begriff zu bleiben, zulegen?

M. K.: Pauschal lässt sich das so nicht beantworten. Bei meinen Beratungen berücksichtige ich, seit wann wird gelaufen und wie viel. Wie schwer ist der Läufer, was für ein Schuhwerk trägt er, macht er alternatives Training und koordinatives Training? Ich bewerte das Laufbild und das Schuhmaterial und hole dann den Läufer schrittweise auf

einen Natural Runnig-Schuh mit bis zu 4-Millimeter Sprengung runter. Natural Running-Schuhe sind zudem im Vorfußbereich flexibel. Man muss individuell einschätzen, ob der Läufer direkt von einer zwölf Millimeter Sprengung auf eine 4 Millimeter Sprengung umstellen kann.

Denn gleichzeitig ändert sich in der Regel der Laufstil. Ein Fersenläufer wird dann tendenziell Richtung Mittelfuß laufen. Meiner Meinung nach kann aber jeder Läufer innerhalb von ein bis eineinhalb Jahren eine 4-8-Milllimeter Sprengung laufen.

CONDITION: Es ist also wichtig, den Läufer behutsam an einen flacheren Schuh, flexiblen Schuh zu gewöhnen?

M. K.: Genau. Genauso wie man auch im Training erst ein Trainingsziel erreicht, wenn man kontinuierlich gewisse Reize setzt, so ist das beim Schuh genauso. Die Wadenmuskulatur und die Achillessehnen werden durch einen flacheren Schuh mehr beansprucht und daran muss man sich erst gewöhnen.

CONDITION: Fängt ein guter Laufstil bei den Füßen an?

M. K.: Ich sehe den Körper als Ganzes und die Füße gehören natürlich dazu.

CONDITION: Das fühlt sich anfangs erst aber komisch an, wenn man seinen Laufstil umstellen will, oder?

M. K.: Die ersten sechs Wochen sind eine enorme Umstellung. Und auch nach einem dreiviertel Jahr muss man manchmal sehr bewusst laufen, damit man nicht in die alte Laufhaltung zurückfällt.

CONDITION: Das ist auch wichtig, den Leuten zu vermitteln, dass Laufstilumstellung Arbeit ist. Am Anfang ist das auch anstrengender.

M. K.: Ja, auf jeden Fall sind die ersten Wochen anstrengender. Ich beanspruche Muskeln, die ich vorher gar nicht benutzt habe. Jede Muskelgruppe, die ich neu aktiviere, hat einen höheren Energiebedarf. Wenn man die Bewegung dann automatisiert hat, verbessert sich wieder der Energieumsatz.

CONDITION: Wenn ein Fersenläufer zu einer Laufanalyse zu Ihnen kommt, raten Sie ihm, auf einen Vorfuß- oder Mittelfußlaufstil umzustellen?

M. K.: Ich rate zu einem Mittelfußlauf. Beim Vorfußlaufstil neigen die Läufer eher dazu, in einer Art Ballerinaschritt zu trippeln. Das bringt gar nichts. Man muss bei der Umstellung mit zwei elementaren Mitteln arbeiten. Erstens, auf einen Schuh mit niedriger Sprengung umstellen, und zweitens mit Technikumstellung. Mit einem flacheren Schuh läuft man automatisch mehr im Mittelfußbereich. Was die Technikumstellung betrifft, so soll der Fuß aktiv zum Boden geführt werden. Also weg vom passiven Laufstil, wo der Fuß auf den Boden platscht. Aktiv bedeutet, man zieht förmlich die Fußspitze Richtung Boden. Um das zu erreichen, sind auch koordinative Übungen nötig.

CONDITION: Kann man Fersenläufern empfehlen, barfuß auf der Wiese zu laufen, um den Laufstil auf Mittel-Vorfußlauf umzutrainieren?

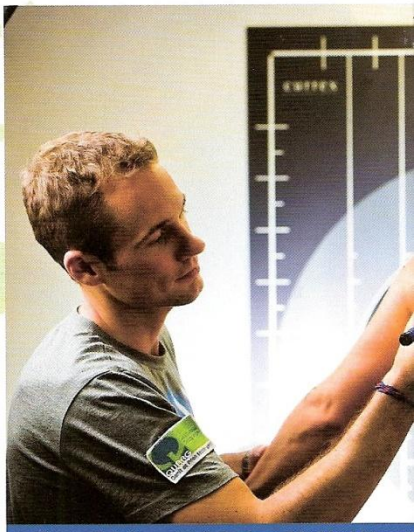
M. K.: Ja, richtig. Um einen Fersenläufer umzustellen, ist es nicht verkehrt, koordinative Übungen auf der Wiese barfuß durchzuführen, um das Gefühl für den Vorfuß-Mittelfußstil zu bekommen.

CONDITION: Viele Läufer sagen sich: „Ich bin jahrelang meinen Lieblingsschuh gelaufen und habe nie Beschwerden gehabt, warum soll ich den jetzt nicht mehr laufen?"

M. K.: Es gibt Argumente, die für eine Umstellung auf Natural Running-Schuhe sprechen. Nämlich das Argument, schneller zu werden. Ich kann diesen Leuten entgegnen: „Ich geb' dir einen besseren Schuh, dann läufst du effizienter und ökonomischer und dadurch schneller ".

CONDITION: Kann ich nicht auch mit meinen alten Schuhen auf Natural Running umstellen?

M. K.: Die Problematik bei den üblichen (stark gestützten und/oder stark gedämpften) gebrauchten Schuhen ist, dass so gut wie jeder Läufer Fehler in seinem Laufstil hat und die Schuhe sich diesen Fehler, anpassen. Wenn ich weiche Schuhe habe, die eingelaufen sind, gehen diese den Fehler mit. Einer, der eine starke Pronation hat, wird durch das weiche Material, durch die Dämpfung, immer noch mehr in diese Fehlhaltung reingeschoben. Bei gedämpften Schuhen mit einer Längs-



Marco Krückemeier bringt exakte Markierung gesamten Körper und die Gelenkbewegunge

gewölbeunterstützung geht der Läufer noch weiter in die Pronation durch die weiche Ferse. Das stützende Element in der Mitte fängt zwar andererseits die Pronation auf, aber zu ruckartig. Das heißt, es können keine sauberen, gleichmäßigen Bewegungen erfolgen. Und das ist unnatürlich.

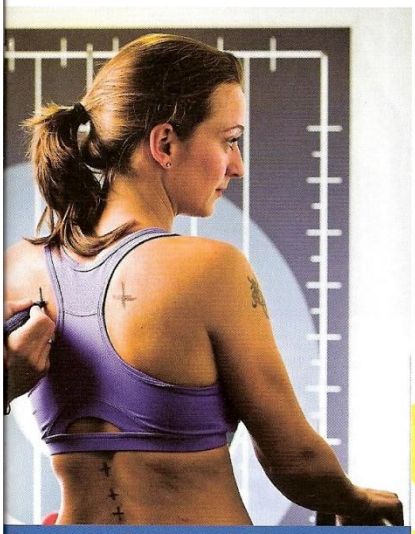
CONDITION: Wie sieht der optimale Natural Running Schuh aus?

M. K.: Der optimale Natural Running-Schuhe hat eine durchgehende Sohle und arbeitet gar nicht mit so viel unterschiedlichen Härtegraden. Ein guter Natural-Running-Schuh hat eine niedrige Sprengung, gibt nicht nach, ist wenig gedämpft und führt den Fuß stabil und sauber in seiner natürlichen Bewegung.

CONDITION: Wie viel Dämpfung benötigt eigentlich ein Schuh?

M. K.: Der Lauf in einem Schuh auf Asphalt sollte sich so anfühlen wie das barfußlaufen auf der Wiese. Mehr Dämpfung brauchen wir gar nicht.

CONDITION: Was ist, wenn ein Läufer bisher immer nur Einlagen in seinen Schuhen trägt?



n an, um den Bewegungsablauf des später am Computer analysieren zu können.

Foto: Christoph Pforr

M. K.: Da sehe ich keinen Widerspruch zwischen Natural Running und einer Einlage. Bei den meisten Natural-Running-Schuhen kann ich die Innensohle rausnehmen. Das ist quasi eine Einlage ohne Funktion. Wir verwenden bei uns Einlagen, die ähnlich konzipiert sind wie die konventionellen Innensohlen. Nur da, wo man Probleme hat, werden die Einlagen punktuell korrigiert. Wenn ich die Einlage dynamisch halte, erhalte ich das Prinzip des natürlichen Laufens in einem Natural Running-Schuh. Verwende ich dagegen eine Schaleneinlage, z. B. aus Kork-Leder-Material, dann ist das kein Natural Running mehr, dann habe ich wieder einen zu starken Einfluss auf das natürliche Laufen. Die meisten Einlagen werden immer noch zusätzlich mit einer Längsgewölbeunterstützung angefertigt. Von daher sind die meisten Läufer überversorgt bzw. fehlversorgt. Die natürliche Pronationsbewegung muss nicht immer korrigiert werden. Wenn sie dem Knie nicht schadet, dann kann der Fuß ruhig ein bisschen pronieren. Für jemanden mit einem Spreizfuß kann ich eine Einlage fertigen, die bis zum Mittelfuß keine Funktion hat, aber im Vorfußbereich eine Pelotte aufweist. Das ist für mich immer noch Natural Running, weil der Fuß sich noch natürlich bewegen kann.

CONDITION: Ist es also sowieso empfehlenswerter anstelle von starren Korkeinlagen, dynamische Einlagen oder sensomotorische Einlagen zu verwenden?

M. K.: Ja, auf jeden Fall. Man muss aber unterscheiden zwischen dynamischen Einlagen, Weichbettungseinlagen und sensomotorischen, die verschiedene Druckpunkte haben. Mit Sensomotorik muss man aufpassen. Sensomotorik ist für mich ein Trainingselement. Ich kann in einem Natural Running-Schuh eine sensomotorische Einlage einarbeiten um einen Reiz zu setzten, die sollte man aber nicht dauerhaft einsetzten, zwar regelmäßig, aber in Abständen und in Maßen.

CONDITION: Wie verhält es sich mit einem Läufer der stark proniert?

M. K.: Wenn ein Läufer stark einproniert und das Knie eine Innenrotation zeigt, dann würde ich das Element der Unterstützung nicht weglassen. Es gibt Natural Running-Schuhe, die eine leichte Unterstützung haben, aber trotzdem eine niedrige Sprengung aufweisen und flexibel im Vorfußbereich sind.

CONDITION: Ist Fußmuskeltraining durch 10-15 Minuten barfußlaufen jedem Läufer zu empfehlen?

M. K.: Fußmuskeltraining ist sehr gut, ob durch barfußlaufen oder mit Hilfe von Stabilitätstrainer, wie weiche Schaumstoff-Matten (Airex). Ein schwacher Fuß wird nie schnell laufen können. Um seine Marathonzeit zu verbessern, gehört auch die Kräftigung der Fußmukulatur dazu. Starke Füße sind also sehr wichtig.

CONDITION: Ist es individuell verschieden, wie lange jemand barfuß laufen kann? Manch einer berichtet, dass er nach langsamer Steigerung nun 20 km barfuß läuft. Es gibt Läufer, die sogar 10 km-Wettkämpfe auf dem Asphalt absolvieren und laut ihren Aussagen sogar verletzungsfrei?

M. K.: Ich würde in Five Fingers keinen Marathon laufen. Der Mensch ist seit Jahrtausenden auf Waldböden, Wiese, Sand gelaufen. Erst seit vergleichsweise ganz kurzer Zeit laufen wir auf Asphalt und dafür sind unsere Füße einfach nicht geschaffen. Die Five Fingers, die nur eine schützende Sohle haben, sind für eine kontinuierliche Belastung auf hartem Boden nicht unbedingt geeignet. Auf Wiese oder anderem weichen Boden sind sie aber sehr gut einsetzbar. Allerdings sollte man bei Waldboden aufpassen, weil man in solchen Barfuß-Schuhen überhaupt keine Stabilität hat. Die Unebenheiten des Bodens können dann zu anderen Verletzungen führen.

CONDITION: Manche machen den Fersenlauf, andere wiederum den Vorfußlauf für Plantarfaszie verantwortlich oder sogar zu häufiges Barfußlaufen. Trifft beides zu?

M. K.: Beides kann zutreffen. Oft haben Läufer nach einem Trainingslager eine gereizte Plantarfaszie. Nämlich dann, wenn Strandläufe auf dem Programm standen. Die Läufer laufen sonst auf der Straße in gestützten Schuhen und auf einmal soll der entwöhnte Fuß von 0 auf 100 voll funktionieren. Dass es da zu Überlastungssymptomen, Sehnen- und Muskelreizungen kommt, ist klar. Dasselbe gilt auch für das Laufen auf dem Rasen. Wer immer in gestützten Schuhen gelaufen ist und sofort 30 min auf der Wiese barfuß läuft, kann sich genauso eine Reizung zuziehen. Wichtig ist also, dass die Gewöhnung ans Barfußlaufen auf weichem Untergrund schrittweise erfolgt. Ich empfehle einfach mal 30 Minuten lang auf der Wiese barfuß Koordinationsübungen zu machen, also nicht nur laufen sondern leichte Steigerungen kombiniert mit Lauf-ABC, etc., und direkt danach einen gestützten, gedämpften Schuh anziehen. Dann weiß man was Natural Running heißt.

Quelle: Condition Nr. 06/2012, Ratgebermagazin für Lauf- und Ausdauersport.