



# Mehr als nur mal eben Laufband

**D**er Jahreswechsel ist geschafft, 2020 hoffentlich gut gestartet. Die guten Vorsätze sind hoffentlich auch noch gut und nicht schon nervig. Also ran an den Speck, ggf. im wahrsten Wortsinne, und eines sei gesagt: Den Schweinehund, den inneren, zu besiegen, ist schon mal ein Teilerfolg.

Vielleicht ist es ja auch eine konkrete sportliche Herausforderung, die Ihr so auf dem Zettel habt. Dafür hat Hamburg Active City so einiges am Start – es muss ja nicht gleich der MarathonHalbmarathon-TriathlonoderdieCyclastics sein, um nur einige der großen Jedermann-Veranstaltungen zu nennen.

Auch ich werde dieses Jahr meine Ziele „zu Fuß“ in Angriff nehmen. Bei mir läuft's also hoffentlich. Als jemand, der jahrelang im Hochleistungssport unterwegs ist, weiß ich aber auch nur zu gut, wie sehr man sich – gerade bei längeren Belastungen – selbst beim entspannten Lauf um die Alster respektive der Knie, Füße, der Gelenke überhaupt, dabei auch schaden kann. Also schnacke ich mal mit unserem **sporting**-Partner Stolle's Vitalwelten, schnappe mir einen Termin, dann meinen Turnbeutel und lasse mal mit einer an sich nicht so spannend klingenden Laufbandanalyse checken, wie ich meinen Laufstil verbessern kann. Und so viel vorab: Ich werde überrascht sein. In der Filiale am Rothenbaum begeben sich mich in die Hände des supermetten Sportwissenschaftlers Michael Stegemann (33), er ist seit zwei Jahren bei Stolle.

Bevor ich mich aufs Laufband stelle, geht es erst mal in einem persönlichen Gespräch um Ambitionen, Lauferfahrungen, irgend-

welche Vorerkrankungen oder gar akute Schmerzen. Alles relevant, das Ganze ist doch umfangreicher, denke ich schon. Mehr als nur mal eben Laufband. „Mein Ziel ist es, dass jeder, der bei mir war, unbedingt schmerzfrei laufen kann oder mittels einer

Optimierung des Laufstils zukünftige Beschwerden vermeidet“, sagt er. „Häufig kommen die Sportler zu mir, wenn die Schmerzen schon da sind.“ Was natürlich schade ist. „Und wir werden muskuläre Dysbalancen identifizieren.“ What??? Ich bin gespannt. Michi: „Bei der Laufbandanalyse geht es nämlich unter anderem darum, zu erkennen, ob eine Überpronation (übermäßiges Einknicken des Fußes nach innen) oder eine Supination (nach außen) vorliegt.“ Michi erklärt weiter: „Eine leichte Pronation ist ganz natürlich und hilft dem Körper durchaus sogar, das enorme Gewicht, das beim Joggen auf die Sprunggelenke wirkt, abzufedern. Das ist nämlich ungefähr das drei- bis fünffache des Körpergewichts“, erklärt Michael. Knicke der Fuß aber zu weit (nach innen oder außen) ab, müsse gestützt werden, Einlagen seien angesagt. Ihre Idee: die optimale Nutzung und Ansteuerung der Fußmuskulatur. Es gibt bei Stolle zwei Alternativen: sensomotorische Einlagen und passive Stützen. Eine passive Stütze hat keine wirklich aktivierende Wirkung, es wird im Grunde nur gestützt, wohingegen die sensomotorische Einlage, die vor Ort komplett individuell angepasst wird, bestimmte Punkte der Fußmuskulatur anspricht, damit die Gesamtstruktur gestärkt wird.

Nach der Anamnese folgt die körperliche Bestandsaufnahme: ein Fußscan und der Muskelfunktionstest. Druckverteilung in unterschiedlichen Körperstellungen, vorgebeugt im Stehen, auf einem Bein und und und, Beinstellung, Beckenstellung,



Barbrüder: Michi und ich. Michael Stegemann (re.) ist Sportwissenschaftler und hat mich gründlich (Laufband-)analysiert.



Ich war jung und brauchte... – keine Einlagen. Habe außerdem wertvolle Anregungen bekommen.

Beckengrübchen (habe ich auch, war mir neu). Hingehockt, Ferse hebt nicht ab, Ausfallschritte, Beinachse: „Leicht schiefe Schultern, Ansatz zum Hohlfuß, sonst sieht alles top aus, mal sehen, wie es auf dem Laufband ist“, schmunzelt Michael.

Auf dem Laufband werde ich jeweils von vorne und von hinten gefilmt, ok, es ist mein Laufstil. Als erstes im Gang, ohne Schuhe, dann laufend, im Joggingtempo, danach mit Schuhen. Während ich so vor mich hinlaufe, sitzt Michi schon am Rechner und betrachtet meinen Laufstil auf dem Bildschirm, zieht Linien, erfasst Winkel. Ich bin gespannt. Im Gespräch, „das führen wir immer gleich im Anschluss“, erklärt der Chef, gehen wir sogar mittels Zeitlupe ans Eingemachte, die direkte Auswertung. Michael pflückt meine Schritte auseinander, teilt sie in Phasen auf, zeigt alles am Bildschirm, erläutert: „Oftmals resultieren Knieschmerzen zum Beispiel gar nicht direkt aus dem Knie, sondern vielmehr aus Becken, Hüfte oder eben den Füßen.“ Ich sollte mehr über den Großzeh rollen, damit ich mehr Druck ausüben kann, gehe zu sehr über den Mittelfuß. Außerdem „overcrosse ich meine Laufachse“ (sollte besser etwas breitbeiniger laufen). Mmmh. Links sieht stabil aus, rechts könnte besser sein. So geht das eine

Weile, und ich denke schon, au weia, das klingt ja übel, ich so ein ganz schwieriger Fall. Michi gibt mir aber ein gutes Gefühl, der weiß, wovon er spricht. Ich erfahre 'ne Menge und werde ab jetzt nicht mehr nur vor mich hinlaufen, sondern die Schritte wahrscheinlich bewusster setzen, als ich es je zu vor gemacht habe. So weit, so schon mal sehr gut. Mir drängt sich aber jetzt dann doch die eine Frage auf: Einlage oder nicht? „Wie schaut's, Michi, darf ich Einlagen bei Dir kaufen?“, frage ich ihn. Er: „Nö, das sind alles Probleme, die noch absolut im Normalbereich liegen, und die wir mit aktivem Training und speziellen Übungen beheben können.“ Ich bin beeindruckt, kriege tatsächlich einige Übungsvorschläge, und er ermöglicht mir sogar mittels Link den Zugang zu einem Medienbuch, so nennt Michi das. „Dort ist alles hinterlegt, nach Beschwerden, Symptomen geordnet, es gibt Übungsvorschläge etc., Einlagen bieten wir natürlich nur an, wenn sie wirklich nötig sind.“

Über eine Stunde ist vergangen und ich bin total begeistert, laufe ab sofort bewusster und versuche, mögliche Beschwerden vorzeitig zu vermeiden. Sehr cool, ich freue mich jetzt auf eine schmerzfreie Vorbereitung, auf welchen Laufevent auch immer.

Unterstützt von: Stolle's Vitalwelten

Anzeige

EINER KENNT DEN WEG.  
ACHT 'NE ABKÜRZUNG.



9-Sitzer Bus  
72,-/ Tag  
inkl. 100 km

Den MB Vito 9-Sitzer bei STARCAR günstig mieten:

**0180/55 44 555**

(0,14 Euro pro Minute aus dem Festnetz; maximal 0,42 Euro pro Minute aus den Mobilfunknetzen)

11 x in Hamburg  
**STARCAR**  
Autovermietung

Werbung der STARCAR GmbH, Verwaltung, Süderstr. 282, 20537 HH