

## **Jogging: Haltung/Laufstil/Technik**

Das Gewicht des Oberkörpers ist der Motor. Man läuft dazu mit wenig Vorlage im Brustbereich. Der Schwerpunkt liegt immer etwas vor dem Lot. Das Gewicht zieht uns also nach vorne! Man kann sich ein Gummiband vorstellen, das uns am Brustbein nach vorne zieht. Das Ziel zieht uns an – wir fixieren uns nicht auf das Ziel. Sie sollten das Gefühl haben, der Rumpf werde vom Brustbein her, das fast senkrecht steht, nach vorn und gleichzeitig in die Länge gezogen. Selbstverständlich drücken Sie nicht die Brust raus. Das Seil, das uns imaginär zieht ist nicht an der Stirn befestigt (der Kopf ist nicht nach vorne gestreckt), sondern am Brustbein. Das Brustbein schwebt wie vorne weg. Das Becken scheint vergleichsweise weit hinten zu "hängen". Dadurch schwingen die Beine wie von selbst und es entsteht kein muskelaktives Vorsetzen. Es folgt automatisch (ohne dass man was "tut") eine Bewegung im Fuss von der Ferse (zuerst aufsetzen) zum Vorfuss. Das Hauptgewicht kommt aber noch nicht auf die Ferse, sondern erst beim Berühren des Mittel- und Vorfusses. Der Fuss rollt eigentlich nicht ab – er ist nicht gegen unten rund (wie ein Pneu). Er ist gegen unten hohl, wie ein Saugnapf oder eine Feder. Diese Feder wird durch unser Gewicht auf den Boden gedrückt und gibt dann ganz hinten seine ganze Spannkraft wieder ab. Praktisch immer ist ein Fuss am Boden und nie beide gleichzeitig in der Luft. Wir wollen ja nicht in die Luft springen und so viel Energie verlieren, sondern vorwärts kommen! Man drückt also den Vorfuss nicht ab. Man lässt den Fuss solange am Boden bis er von selbst wieder abhebt und nach vorne schwingt. Probieren Sie den Boden unter Ihren Füßen zu spüren. Dadurch wird Ihr „Core“ (die Kernstrukturen der tiefen Stabilisierungsmuskeln und ihrem Bindegewebe) aktiviert, lang und stark. Die Füße setzen abwechselnd beinahe in einer geraden Linie auf den Boden auf und deshalb schaukelt auch der Rumpf nicht hin und her. Der Kopf balanciert wie eine Boje auf der Mittelachse des Halses, die durch das Ohrloch geht. Ihr Blick ist offen, aber nicht fixiert. Lassen Sie die ganze Umgebung „reinkommen“. Auch das Innenohr ist offen für alle Umgebungsgeräusche. Öffnen Sie sich, ergreifen Sie nicht. Die Bewegung wird nur stabil und ökonomisch, wenn Ihre Sinne auf diese Weise aktiv sind (inklusive dem grossen Sinnesorgan „Fuss“, der sich gegen den Boden öffnet).

Der Schultergürtel liegt leicht auf dem Körper (wie ein leichtes Joch) und alles, auch die Arme hängen daran. Spüren Sie das Gewicht der Arme in den Ellbogen, die waagrecht vor- und zurückpendeln, aber weder hinten noch vorn hochkommen. Die Arme bewegen sich frei durch den Schultergürtel aus der Gegend um das Schulterblatt und aus Ihrer Rumpfseite. Lassen Sie den Rumpf und den Schultergürtel recht ruhig nach vorne bewegen. Man soll immer wieder mal die Faust (falls vorhanden) öffnen oder stets mit offenen oder mindestens halboffenen Händen laufen. Lassen Sie auch immer wieder

mal die Arme frei hängen und mitbaumeln. Das Becken hängt wie ein Topf (Bauchmuskeln, Gesäss, Beckenboden (vor allem hinten um den Anus) entspannt - Man soll den Mut haben, alles hinten raus zu lassen... imaginär zu kacken...). Lassen Sie das Becken nicht seitlich abkippen. Die Beine hängen aus dem Becken raus (wie Pendel, die hinten bis zu den Rippen rauf reichen). Das Becken "schwebt" mit dem Oberkörper ruhig durch den Raum und unten schwingen die Beine. Als Trainingseinheit empfiehlt es sich, mit einem gefüllten Wasserglas in der Hand zu laufen. Wenn dies gelingt, ohne etwas zu verschütten, ist der ideale Laufstil bald erreicht.

Gehen Sie im Geiste immer wieder Ihren Körper durch. Spüren Sie, wie die Füsse frei an den Unterschenkeln und diese wiederum an den Oberschenkeln hängen. Diese hängen dann lange aus dem Bauch raus – bis zu den Rippen. Sie haben das Gefühl, als trügen die Beine den völlig entspannten Rumpf entlang einer geraden Linie gleichmässig vor sich her.

Dies ergibt eine katzenartige, leichte, entspannte Schwungbewegung (man hängt quasi in seinem Bindegewebe) und nicht ein muskelzentriertes, angestregtes Kraftlaufen.

Der Schwerpunkt soll in der Bewegung möglichst ruhig auf einer Linie bleiben und dabei möglichst tief liegen (wie bei einem Rennwagen). Die Faltbewegung in der Zickzacklinie erfüllt diese Bedingungen auf ideale Weise. Stellen Sie sich Ihren Schwerpunkt vor und vermindern Sie auf unebenem Gelände seine Ausschläge nach oben und unten. Sie strecken sich etwas gegen den Boden, wenn Sie in ein Loch treten, und lassen sich tiefer ins Falten sinken, wenn Sie auf eine Erhöhung treten. Sowohl geradeaus, als auch bergaufwärts, aber auch bergabwärts versucht man leichte Faltbewegung, diese Vorlage im Oberkörper und das Becken hinter der Mittellinie beizubehalten.

Am besten ist es einfach langsam loszulaufen. Dieses Warming-Up bereitet nicht nur die Muskeln vor, auch alle Organe, der ganze Körper wird aufgewärmt. Dann kommt man vom Gehen zum Joggen, indem man sich durch das imaginäre Gummiband am Brustbein nach vorne ziehen lässt (nicht mit den Beinen Tempo machen). Fühlen Sie das Gewicht des Oberkörpers, das Sie leicht nach vorne zieht.

Nach intensivem Joggen sollte keinesfalls statisch gedehnt werden. Denn das drosselt die Durchblutung und verzögert die Regeneration. Zudem können dadurch kleine Muskelfaserverletzungen (von denen es nach 60 Minuten Laufen immer einige hat) noch vergrössert werden. Auch hier lautet die Devise: langsam auslaufen! Cool-Down!

Dr.med. Thomas Walser \* CH-8004 Zürich

Weiteres über Training, Material, Ernährung, ... und Bildmaterial finden Sie auf

[www.dr-walser.ch/jogging.htm](http://www.dr-walser.ch/jogging.htm)

und die Theorie der Strukturellen Bewegungslehre hier:

[www.dr-walser.ch/oekonomie\\_der\\_bewegung.pdf](http://www.dr-walser.ch/oekonomie_der_bewegung.pdf)