

## Lauf-ABC Teil 2: Typische Lauffehler

Bei Abweichungen des „optimalen“ Laufstils kann es durch Fehlbelastungen zu Beschwerden kommen. Im Folgenden werden die typischen Lauftechnikfehler beschrieben und ihre Konsequenzen genannt:

### Typische Lauftechnikfehler, die korrigiert werden sollten:

1. Eine *verkleinerte Spurbreite* kann zu einem „Überkreuzen“ der Füße bis über die Körpermitte führen. Als Ausgleichsbewegung „fallen“ die Beckenhälften ab (Lateralflexion). Diese Fehlbelastung bringt ein Ungleichgewicht im Bereich der Muskulatur vom Becken über die Ab- und Adduktoren (Muskulatur Innen-/ Außenbereich der Hüfte). Fehlbelastung der Hüften, der Kniegelenke und eine Überbelastung über die Außenkanten des Fußes sind weitere mögliche Folgen/Ausweichbewegungen.



2. Ein *nicht gerade nach vorne bewegter Unterschenkel* sieht häufig wie eine halbkreisförmige Bewegung des Fußes/Unterschenkels aus. Dieses „Eiern“ oder „Entenmarsch“ entspringt der fehlerhaften, zu niedrigen, Hüft- /Kniestreckung. Die Füße versuchen durch diese Bewegung, nicht ins Stolpern zu kommen. Dadurch verändert sich aber die gesamte Laufbewegung. Der Fuß setzt nicht optimal auf (höhere Belastung der Außenkante, das Knie muss nach innen mehr stabilisieren, folglich hohe Belastung des Innenbandes), der Hüftgelenkwinkel steht nicht optimal zur Belastung und auch der Oberkörper versucht, gerade über die Brust-/Lendenwirbelsäule die Fehlbelastung auszugleichen.



3. *Fehlende Abrollbewegung des Fußes* oder auch *das platte Aufsetzen des Fußes (Stampfen)* führen zur verminderten Kraftübertragung des Körpers in der Geschwindigkeit. Der Bewegungsimpuls „verpufft“ im Boden, Geschwindigkeit kann nicht aufgenommen werden. Dies kann als weiterführende Bewegung, aber auch als weiterer einzelner Lauftechnikfehler zu Punkt vier führen:

4. Die *verminderte Kniebeugung in der Abdruckphase (Standphase)* reduziert ebenso den Kraftimpuls in die Laufrichtung.

5. Die *Reduzierung der Stabilität in der Hüfte (hohe/stabile Hüfte)* führt unwiderruflich zum Geschwindigkeitsverlust. Dieses „Einfallen“ wird nicht nur durch fehlerhafte Fuß- und Kniestellung in der Druckphase ermöglicht - auch die fehlende Technik oder die muskuläre Stabilität des Rumpfes und der Hüftmuskulatur bergen diese Gefahr.



6. Ein „*unruhiger*“ *Oberkörper* beim Laufen könnte auch an der mangelnden muskulären Rumpfstabilität liegen. Überdies kann dies aber auch an einer übermäßigen Bewegung der Arme aus den Schultern heraus liegen, die als weiterlaufende Bewegung nicht vom Körper abgefangen werden wird.

7. Das Laufen in *einem* „*Hohlkreuz*“ ist vorwiegend auf eine unkoordinierte Rumpfmuskulatur zurückzuführen (besonders der schrägen Bauchmuskulatur). Dies reduziert auch die Schrittlänge und gibt in der Brust- und/oder der Halswirbelsäule eine ausgleichende Fehlstellung.

8. Der „*Rundrücken*“ der Brustwirbelsäule mit dem *Vorschieben der Schultern* ist auch eine Gefahr, die als weiterlaufende Bewegung und/oder als einzelne Fehlerbewegung bei der Bewertung des Laufstils immer wieder auffällig ist. Hierbei kommt es durch die negative Haltung zu Problemen bei der Atmung, die Sauerstoffzufuhr wird vermindert und folglich die Leistungsfähigkeit herabgesetzt. Als Vorbote dieser Fehlhaltung tauchen hierbei auch immer wieder „*Seitenstiche*“ auf (die natürlich auch andre Ursachen haben können).

9. Das übermäßige *Fallen des Kopfes in den Nacken* (*Hyperlordose*) verändert den Körperschwerpunkt, sodass die maximale Geschwindigkeit nicht erreicht werden kann.

Es wird erkennbar, wie vielfältig das Laufen ist und welche Gefahren durch Fehlbelastungen entstehen können. Eine Möglichkeit der Verbesserung stellt das Lauf-ABC bei regelmäßiger Durchführung dar.