

Balgrist

Universitätsklinik
Universitäres Zentrum für
Prävention und Sportmedizin



Sie kennen Ihr Ziel, wir kennen den Weg.
Das kleine 1x1 des Laufens



Universität
Zürich^{UM}

swiss olympic | Medical
olympic | Center

Schritt für Schritt zu Ihrem besten Lauf

Sport ist unsere Leidenschaft und unsere Expertise

Sie haben Ihre inneren Widerstände erst kürzlich überwunden und das Lauftraining neulich gestartet? Oder sind Sie bereits seit Jahren laufbegeistert und haben Ihre Turnschuhe bis zum Äussersten beansprucht?

Egal, ob Sie eine erfahrene Läuferin oder ein erfahrener Läufer sind oder gerade erst damit angefangen haben: Laufen bietet allen die Möglichkeit, ihre Grenzen zu erkunden und ihre Ziele zu erreichen. Mit diesen bewährten Tipps und Strategien von unseren Expertinnen und Experten der Balgrist-Sportmedizin steigern Sie Ihre Leistung, beugen Verletzungen vor, erreichen Ihre individuell gesetzten Ziele und holen das Beste aus Ihrem Lauf.

Als zertifiziertes «Swiss Olympic Medical Center» zeichnen wir uns durch die hohe Kompetenz in der sportmedizinischen Beratung und Behandlung aus – bei uns werden Sie betreut wie ein Profisportler. Unser professionelles Team aus erfahrenen Therapeuten und Ärzten vereint sämtliche sportmedizinische Aspekte unter einem Dach. Erfahren Sie mehr über unsere Angebote über die jeweiligen QR-Codes.

Mit sportlichen Grüßen
Ihr Team der Balgrist-Sportmedizin

Grundsatz

Bewegung ist die beste Medizin

Auch für die körperliche Gesundheit gilt: Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Regelmässigkeit und der Dosierung. Das betrifft nicht nur Ausdauersportarten, sondern ganz grundsätzlich unsere alltägliche Bewegung. Schieben Sie es also nicht auf die lange Bank – Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Die minimale gesundheitswirksame Sportdosis zum Schutz von Herz und Kreislauf eines durchschnittlichen Erwachsenen betrifft 150 bis 300 Minuten pro Woche bei niedriger Intensität oder mindestens 75 bis 150 Minuten intensives körperliches Training (oder eine Kombination von beidem). Good news, denn das ist angesichts von insgesamt rund 10'000 Minuten pro Woche gar nicht mal so viel und sollte sich prima in den Alltag integrieren lassen.

Sie können die Bewegungseinheiten grundsätzlich beliebig aufteilen. Hauptsache mindestens 2.5 Stunden mässig anstrengende körperliche Aktivität pro Woche – «lebenslänglich», versteht sich.

Erfahren Sie mehr
über unsere universitäre
Sportmedizin:



Lauftechnik

Übung macht den Meister

Mit einer guten Lauftechnik reduzieren Sie nicht nur das Verletzungsrisiko, sondern laufen auch «runder» und schneller. Bleiben Sie also dran – es lohnt sich!

Laufen ist eine angeborene Fähigkeit, das stimmt. Aber nicht jede und jeder macht auf Anhieb alles richtig. Es ist wie mit der Musik und vielen anderen Begabungen: Das Potenzial ist angeboren, aber will entwickelt werden.

Übung macht den Meister. Das gilt auch fürs Laufen. Egal ob die Gesundheit oder die Leistung im Vordergrund steht – an einer anatomisch korrekten Lauftechnik führt kein Weg vorbei. Das Ergebnis ist schliesslich nicht nur ein ökonomischerer und effizienterer, sondern auch ein gesünderer Laufstil, was heisst: gelenk- und rüchenschonend.

Interessieren Sie sich für eine **professionelle Laufanalyse** bei unseren Expertinnen und Experten der Bewegungsanalyse?



Fussbelastung (80 kg schwere Person)

10 %

240 kg

bis

180 kg

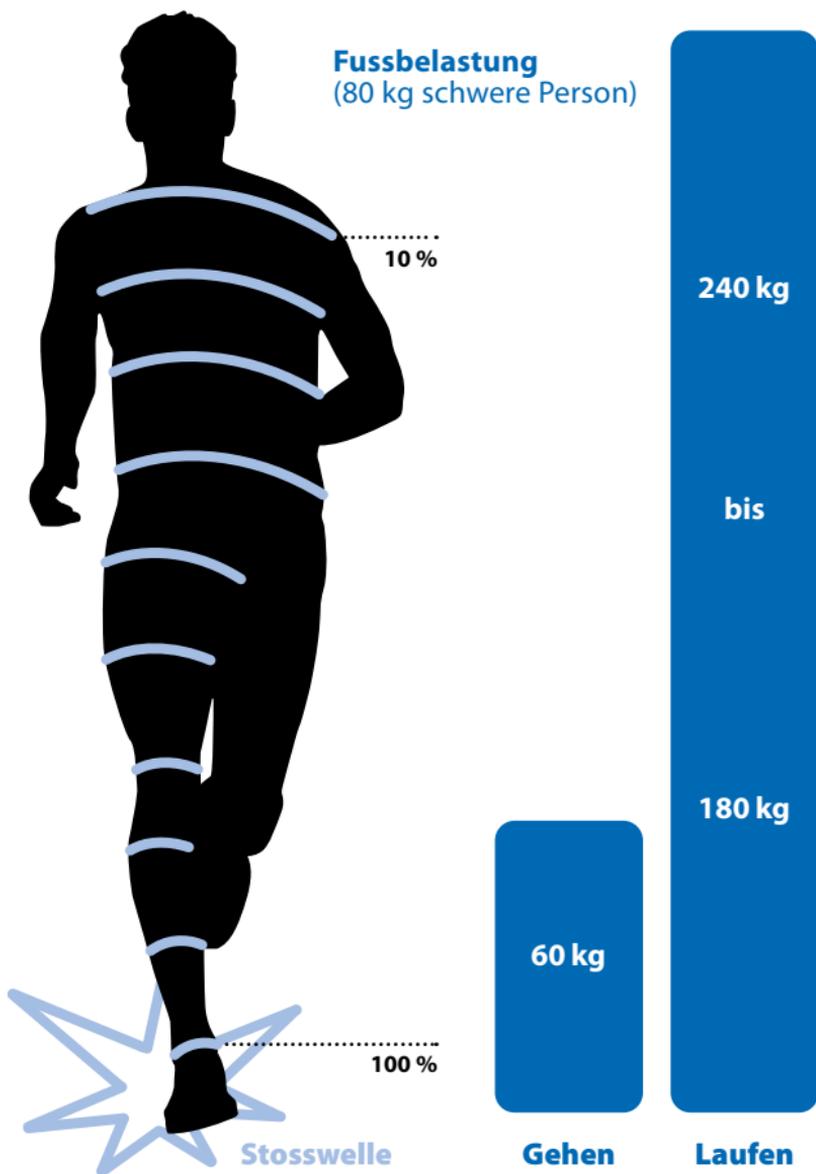
60 kg

100 %

Stosswelle

Gehen

Laufen



Rumpfkontrolle

In der Balance liegt die Kraft

Die Rumpfmuskulatur ist ein Kraftzentrum. Wer seine Beinachse dank entsprechender Rumpfmuskulatur stabil hält, vermeidet eine Überlastung der Gelenke und beugt so Verletzungen vor.

Bewegungen in Sport und Alltag basieren auf einer fein abgestimmten Zusammenarbeit des lokalen und globalen Muskelsystems des ganzen Körpers. Die gelenkstabilisierenden Muskeln des lokalen Systems gewähren eine exakte Zentrierung und Führung der Gelenke. Als gesamte Muskelgruppe können sie bei einem optimalen Zusammenspiel das gewünschte Gelenk in einer belasteten Position halten und vor Verletzungen und Fehlbelastungen schützen.

Lokale Muskeln

- Stabilisation
- zeitlich früher aktiv
- geringe Kraft, dafür grosse Ausdauer
- kurz, tief liegend

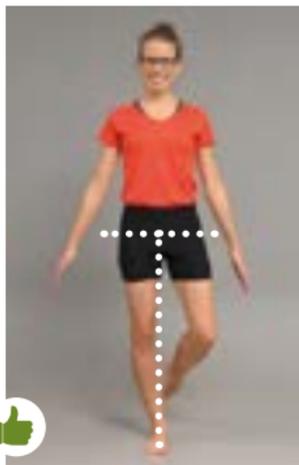
Globale Muskeln

- Mobilisation
- zeitlich später aktiv
- grosse Kraft, dafür kurze Ausdauer
- länger, oberflächlich



Erfahren Sie mehr über das **physiotherapeutische Angebot** in der Balgrist-Sportmedizin.

Beinachse stabil



Becken- und Bein- achse instabil



Fuss stabil



Fuss instabil



Voraussetzung für:

- optimale Führung der Gelenke
- Verletzungsprophylaxe
- optimale Leistungsfähigkeit

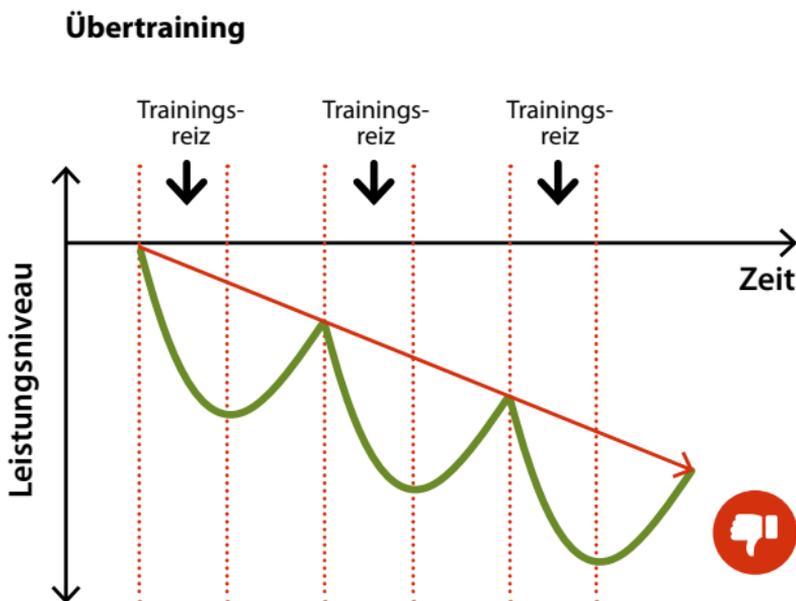
Gefahr von:

- Überlastung der Gelenke und Muskulatur
- muskuläre Dysbalance
- Entstehung von Schmerz
- Verletzung

Regeneration (Superkompensation)

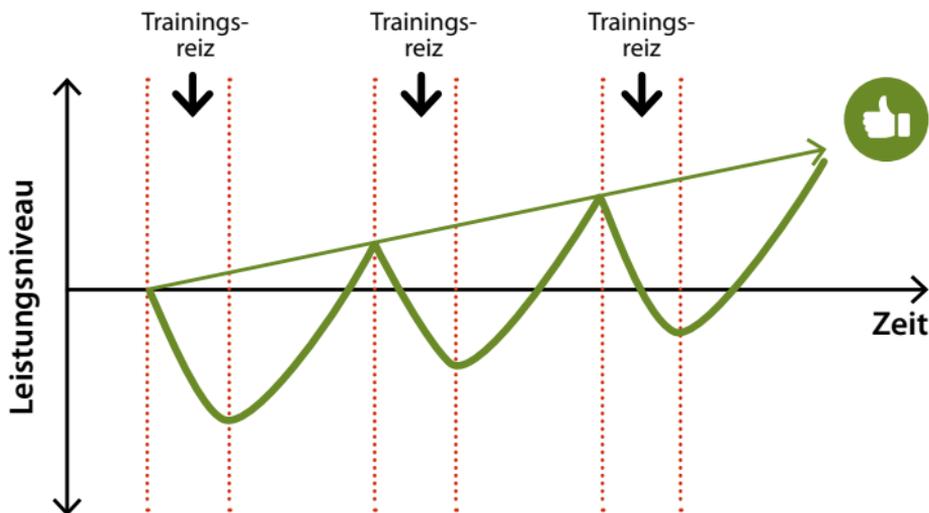
Weniger ist mehr

«Überzockt», so nennen viele Sportler den Leistungseinbruch aufgrund eines übersteigerten Trainingsaufwands – dies gilt für Profisportlerinnen und -sportler ebenso wie für ambitionierte Freizeitläuferinnen und -läufer.



Daher gilt für alle Athletinnen und Athleten: Nach einem intensiven Training oder Wettkampf braucht der Körper Zeit, um sich vollständig zu erholen. Wer die Regenerationszeit nicht einhält, rutscht unweigerlich in eine nicht-funktionelle Überlastung und längerfristig kann es zu einem Übertraining kommen.

Optimale Trainingsplanung



Leistungssteigerung

Qualität vor Quantität

Aber wie kommt es, dass der eine oder die eine kontinuierlich besser wird, während die andere Person auf der Stelle tritt?

Die Wahrheit ist: Es liegt fast immer an der Qualität des Trainings und der Regeneration. Denn ein zentraler Aspekt bei der Leistungssteigerung ist das Prinzip der «Superkompensation». Wer dieses Prinzip in seinem Training berücksichtigt, hat gute Chancen, kontinuierlich besser zu werden. Wer es ignoriert, tritt wahrscheinlich auf der Stelle.

Erfahren Sie mehr
über unsere **Leistungs-**
diagnostik:



Trainingspyramide

Stetig bergauf

Immer Vollgas ist kontraproduktiv – weil das nicht nur das Verletzungsrisiko erhöht, sondern auch den Trainingserfolg hemmt.

4 Einheiten Grundlagentraining, 2 Einheiten Aufbautraining und eine Einheit Maximalleistung bilden die Pyramide. Wer beim Laufen nur mit Vollgas unterwegs ist, stellt die Pyramide auf den Kopf.



Sind Sie Breitensportlerin oder
-sportler und interessiert an einer
individuellen Beratung in unserem
Swiss Olympic Medical Center?





Universitätsklinik Balgrist
Universitäres Zentrum für
Prävention und Sportmedizin

Forchstrasse 319
8008 Zürich, Schweiz
T + 41 44 386 52 52
F + 41 44 386 52 48
sportmedizin@balgrist.ch
www.balgrist.ch/sportmedizin

