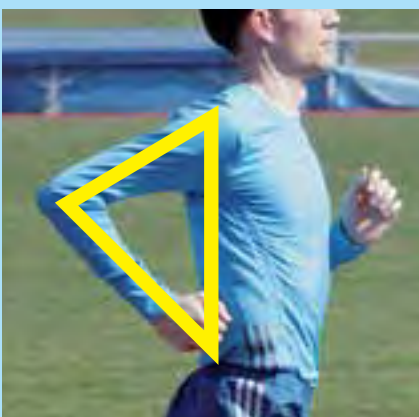


Der Armeinsatz ist wichtiger, als man denkt

MACHEN SIE DEN ARMEN BEINE

Im Laufsport gilt: Unsere Beine machen, was ihnen die Arme vorgeben. Grund genug, sich ab und zu gezielt seiner Armarbeit zu widmen. Die besten Tipps!



Das «Läuferdreieck» des hinteren Arms sorgt als Gegenpol der aktiven Vorwärtsbewegung für eine Stabilisierung des Körpers.

TEXT: VALENTIN BELZ
FOTOS: ANDREAS GONSETH

Spitzenläufer scheinen geradezu über den Asphalt oder die Laufbahn zu fliegen. Ihre Leichtigkeit beeindruckt und macht – ehrlich gesagt – oft etwas neidisch. Nur selten gewinnt bei den Besten ein Athlet, bei dem nicht alle darüber staunen, wie entspannt er doch unterwegs gewirkt hat.

Nimmt man hingegen landauf, landab bei den vielen Volksläufen Hobbyläuferinnen und -läufer unter die Lupe, ist diese Leichtigkeit meist verschwunden. Die grosse Mehrheit rudert mit den Armen, kämpft mit mangelnder Stabilität im Rumpf und scheint am Asphalt festzukleben. Beim genaueren Hinschauen fällt vor allem auf, dass die Arme wenig zielgerichtet bewegt werden und sich kaum ein Läufer speziell darauf konzentriert. Doch wenn man weiss, dass die Arme unsere Beinarbeit steuern, wird rasch klar, wo der Hebel angesetzt werden muss: Die Armarbeit sollte in unseren Fokus rücken, denn die Arme sind unsere Taktgeber!

Arme und Beine automatisch verknüpft

Sie haben es in der Hand oder genauer gesagt in den Armen. Bewegen Sie nämlich Ihre Arme mit niedriger Frequenz, führen Sie automatisch einen langsamen Schritt durch. Schaffen Sie es hingegen, mit hoher Frequenz Ihre Arme zu schwingen, wird auch Ihr Schritt schneller. Es geht demnach darum, ein kurzes Pendel herzustellen, welches Sie schnell vor- und zurückschwingen können. Die wichtigsten Punkte, die es zu beachten gilt:

- Führen Sie die Armbewegung aus dem Schultergelenk und nicht aus dem Ellbogengelenk heraus durch.
- Sorgen Sie zwischen Ober- und Unterarm für einen Winkel, der weniger als 90 Grad beträgt und in der Vorwärtsbewegung sogar noch enger wird.
- Führen Sie die entspannten und sanft geschlossenen Hände direkt vor dem Körper nach oben. Ihre Armbewegung ist ideal, wenn sich am Ende der Rückwärtsbewegung das sogenannte «Läuferdreieck» zwischen Oberarm, Unterarm und Rumpf bildet (vgl. Bild links). Die Armbewegung nach hinten sorgt dafür, dass ihr Körper stabilisiert wird und Sie das Gleichgewicht während der Fortbewegung halten können.
- Die Handstellung ist locker und nicht gestreckt, der Daumen ist stets zuoberst parallel zur Laufrichtung.

MERRELL 
OUT. PERFORM.™



Allout Fuse Der minimalistische Allrounder für Trail und Strasse.

Die einzigartige Unify-Mittelsohle umschliesst den Fuss und bietet die perfekte Balance zwischen natürlichem Laufgefühl und gelenkschonender Dämpfung.



merrell.ch

4 ÜBUNGEN FÜR EINEN AKTIVEN ARMEINSATZ:

Falsche Bewegungsmuster schleichen sich über die Jahre hinweg ein und akzentuieren sich, wenn Sie müde sind. Also zum Beispiel auf den letzten Kilometern eines Wettkampfs. Deshalb hilft es, im Finish an diese Tatsache zu denken. Durch eine Steigerung der Frequenz in den Armen können Sie Ihre Schritte und damit das Tempo beschleunigen.

Doch auch im Training lohnt es sich (wir empfehlen einmal wöchentlich), eine optimale Armtechnik zu üben. So können Sie eine Verbesserung erwarten, die sich nicht nur in läuferischen Erfolgen, sondern auch in der Beseitigung von allfälligen Laufbeschwerden niederschlagen kann. Mit den folgenden vier Übungen feilen Sie an Ihrer Armarbeit:



**ARMEINSATZ
SCHNELL – LANGSAM**
Führen Sie über 150 Meter hinweg abwechslungsweise 20 Schritte mit langsamer Armbewegung und 20 Schritte mit schneller Armbewegung durch. Beobachten Sie, wie sich Ihr Tempo verändert.



BEWUSSTE ARMARBEIT
Bauen Sie in Ihren Dauerlauf alle 10 Minuten jeweils 60 Sekunden ein, während denen Sie sich auf die korrekte Armarbeit konzentrieren. Realisieren Sie dabei auch, wie sich der Armeinsatz bei Bergaufpassagen akzentuiert bzw. Sie bergauf mit einer aktiven Armarbeit automatisch schneller sind.



**ARME RICHTIG –
UND HÄNGEND**
Führen Sie über 150 Meter hinweg abwechslungsweise 20 Schritte mit korrekt angewinkelten Armen und 20 Schritte mit hängenden Armen (Bild) durch. Beobachten Sie, wie sich Ihr Fussaufsatz verändert.

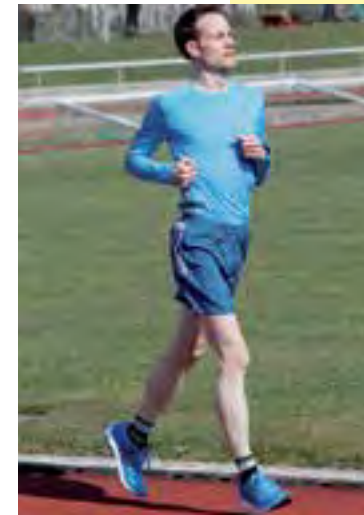


**LAUF-ABC MIT
SPEZIELLER ARMHALTUNG**
Führen Sie die klassischen Lauf-ABC-Übungen (Fussgelenksarbeit wie im Bild, Anfersen, Skipping) mit unterschiedlichen Armpositionen durch:

- lassen Sie ihre Arme gestreckt
- strecken Sie Ihre Arme seitlich aus
- strecken Sie Ihre Arme in die Höhe.

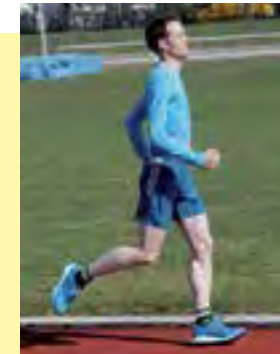
VALENTIN BELZ ist ausgebildeter Sportlehrer und Projektleiter von www.runningcoach.ch. Der Buchautor sowie Leiter von Laufworkshops und -ferienwochen ist begeisterter Läufer mit einer 5000-m-Bestzeit von 15:00 und einer Halbmarathonzeit von 1:10:52.

DIE 5 HÄUFIGSTEN FEHLER BEI DER ARMARBEIT:



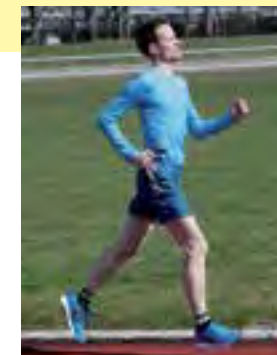
KEIN ARMEINSATZ
Die Arme werden nicht aktiv geschwungen. Hingegen rotiert der ganze Oberkörper. Dies hat negative Auswirkungen auf den Schulter-Nacken-Bereich, die Hüfte und die Knie, weil eine unnatürliche und übermäßige Rotation auf diese Körperpartien weitergeleitet wird.

GESTRECKTE ARME
Mit beinahe gestreckten Armen ist es ein Ding der Unmöglichkeit, eine hohe Frequenz zu erzeugen. Das Pendel ist lang, die Beinbewegung dadurch langsam und der Rumpf zu wenig stabilisiert.



ÖFFNUNG HINTEN
Nach der Rückführung des hinteren Armes wird das Läuferdreieck geöffnet. Dies überträgt sich auf Ihren Schritt. Er wird lang und gestreckt, die Belastung kann nicht mehr im gleichen Masse durch die Beine aufgefangen werden, wodurch der Bewegungsapparat stärker belastet wird. Durch das längere Pendel ist es zudem auch bald um eine hohe Frequenz geschehen.

LOKOMOTIVE
Die Unterarme werden nach vorne statt nach oben geführt. Da der Unterarm und das gegenüberliegende Knie miteinander verbunden sind, hat dies fatale Auswirkungen auf den Fussaufsatz, die Schrittlänge und die Frequenz.



FALSCHER HANDSTELLUNG
Die Handfläche wird gegen den Boden gedreht, der Daumen schaut Richtung Körper statt gegen den Himmel. Dies führt zu einer Innenrotation der Schultern und damit zu weniger Raum im Brustkorb.

CONQUER
NEW
TERRITORY



SUUNTO AMBIT 2 S

SUUNTO

www.suunto.com