

VORTEILE DES TRAILRUNNINGS



„Trail“ (Englisch der Pfad) steht für ein Laufabenteuer in der freien Natur.

Beim Trailrunning werden natürliche Widerstände geradezu gesucht. Wurzeln und Pfützen sind willkommene Hindernisse, die wahlweise übersprungen oder durchlaufen werden. Der Oberkörper weicht Ästen aus, die gesamte Koordination des Läufers wird somit stärker beansprucht. Für Läufer, die immer auf abgesteckten Kursen unterwegs sind, bringt diese Laufart erhebliche Abwechslung und einen hohen Spaßfaktor. Die körperliche Beanspruchung beim Trailrunning ist wesentlich intensiver als im normalen Training. Koordination, Kraft und Ausdauer erhalten einen neuen Schub.

Trailrunning hat einen großen Trainingseffekt, was sich vor allem dadurch bemerkbar macht, dass man schneller, kräftiger und belastbarer wird:

- Bergauflaufen kräftigt die Muskulatur der Oberschenkel, vor allem der vordere Oberschenkelmuskel. Aber auch die Waden- und die Gesäßmuskeln werden stärker.
- Durch exzentrische Muskelarbeit beim Abwärtslaufen wird die Unterschenkel- und Fußmuskulatur stärker trainiert.
- Das Nervensystem lernt ebenfalls mit Aufprallimpulsen effizienter umzugehen. Bei regelmäßigem Training wird eine immer größere Anzahl von Muskelzellen aktiviert, um sich der Belastung entgegenzustellen.
- Ein permanenter Wechsel des Tempos, das den jeweiligen Bodenbeschaffenheiten angepasst werden muss, schult die schnell kontrahierenden Muskelfasern, was die Schnelligkeit verbessert. Abwechslungsreiche Trails, die dem Läufer nicht nur einen ständigen Wechsel des Lauftempo, sondern auch einen Wechsel der Schrittlängen und Schrittfrequenzen abverlangen, vermeiden eine einseitige Belastung der Bein- und Rumpfmuskulatur. Außerdem wird die Koordination geschult.

Da der Fuß auf den unebenen Untergründen nie gleich aufgesetzt wird, wird er auch immer unterschiedlich belastet, was vor allem die Fußgelenke stärkt und Verletzungen vorbeugt. Wer starke Fußgelenke hat, vermindert durch die geringere Belastung der Unterschenkelmuskulatur auch das Risiko von Achillessehnenreizungen und Beschwerden am Schienbein. Da es aber eine Weile dauert, bis sich die Fußgelenke kräftigen, sollten die Intensität bzw. Schwierigkeit der Strecke langsam gesteigert werden.

Übungen, um sich auf den ersten Trail vorzubereiten

Diese Übungen braucht man nicht im Freien zu absolvieren, sondern man kann sie bei sich zu Hause im Wohnzimmer ausprobieren. Es ist sinnvoll, einige Zeit vor dem ersten Trail damit anzufangen, etwas für die Kräftigung speziell der Fußgelenksmuskulatur zu tun. Nutzen Sie z.B. die Zeit beim Zähneputzen sinnvoll, indem Sie sich barfuß auf ein Bein stellen, evtl. noch die Augen schließen und balancieren.

Noch eine Übung zur Kräftigung der Fußgelenke, der Waden und der Oberschenkel:

Man stellt sich vor einen Sessel und setzt einen Fuß auf die Sitzfläche, wobei man das Körpergewicht auf dieses Bein verlagert. Mit dem anderen Bein stößt man sich vom Boden ab und balanciert den Körper einen Augenblick lang auf dem hochgestellten Bein. Dann setzt man das hintere Bein wieder ab und wiederholt das Ganze mit dem anderen Bein.

Beide Übungen zehnmal pro Seite durchführen.

Fazit

- Durch das Wechseln von Tempo und Bodenbeschaffenheiten beim Trail-Running wird man schneller, kräftiger und belastbarer.
- Außerdem sinkt durch die Schulung von Koordination das Verletzungsrisiko.
- Um sich auf den ersten Trail vorzubereiten, kann man zusätzlich einige Übungen zuhause absolvieren, indem man sein Gleichgewicht schult und die Fußgelenke kräftigt.



Gerne helfen wir Ihnen dabei, den für Sie optimalen Trailschuh zu finden.

Ihr
merz aktiv Team

