

Mit Deep Water Running den Körper schonend trainieren

Lauftraining im Wasser hat positive Effekte auf Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Eine Anleitung. Von Markus Ryffel

Glenn McWaters war ambitionierter Läufer. Nach einer schweren Verletzung durch einen Helikopterabsturz im Vietnamkrieg standen die Chancen schlecht, je wieder laufen zu können. Für seine Rehabilitation entwickelte der Amerikaner eine Weste, mit der er im Wasser trainieren konnte. Dank dem Deep Water Running resultierten eine beschleunigte Genesung und ein verbesserter Gesundheitszustand. Einst wurde die Methode hauptsächlich in der Rehabilitation eingesetzt, bevor sie weltweit von zahlreichen Spitzensportlern als gelenkschonende Trainingsalternative übernommen wurde.

Deep Water Running wird mit drei Grundschrittformen bestritten, wobei stets besonders auf die Stellung der Fussgelenke zu achten ist. Vorwärtsbewegungen werden in Flex-Stellung (angezogener Fuss) und Rückwärtsbewegungen in Point-Stellung (gestreckter Fuss) durchgeführt. Die drei Grundschrittformen sind Dauerlaufschritt, Skipping-Schritt und Langlauf-Schritt. Es empfiehlt sich, die Bewegungsmuster an Land trocken und Schritt für Schritt einzustudieren. Idealerweise erfolgt die Trockenübung seitlich auf einer Treppe, so dass das eine Bein frei schwingen kann. Es hat sich als hilfreich erwiesen, das Zifferblatt einer Uhr als Grundlage für die Richtungs- und Grössenangabe zu verwenden.

Schrittformen einüben

Als Basisschritt gilt der Dauerlaufschritt, er entspricht der Bewegung des Dauerlaufs an Land. Auf dem Zifferblatt entspricht dies einer Bewegung zwischen 5 und 7 Uhr. Der Dauerlaufschritt zeichnet sich aus durch: mittlerer Kniehub; Vorpöndeln des Unterschenkels mit dem Fuss in Flex-Stellung, bis die Ferse im Lot des Knies ist. Schliesslich wird die Fussspitze auf die Point-Position abgelenkt, gefolgt von einer dynamischen Zugphase mit gestrecktem Bein bis zur vollständigen Hüftstreckung (mindestens 7 Uhr). Die grosse Zehe zieht in der Vorstellung einen Strich auf den Boden. Die Arme schwingen am Körper in einem 90-Grad-Winkel mit.

Der Skipping-Schritt kommt aus der Laufschule der Leichtathletik. Damit wird die nötige Hüftbeugung und -streckung für einen raumgreifenden, ökonomischen Schritt erreicht. Die Herausforderung liegt in der kräftigen Beinarbeit, verbunden mit einer aufrechten Oberkörperhaltung. Die Bewegung des Skipping-Schrittes ist eckig, auf dem Zifferblatt zwischen 3 und 6 Uhr. Die Knie werden abwechselnd bis fast in die Horizontale angehoben. Das andere Bein



Schonst die Gelenke und macht trotzdem fit: Rennen im Wasser ohne Bodenkontakt.

wird jeweils vollständig unter den Körperschwerpunkt gestreckt. Der Fuss ist stets in Flex-Position und die Arme schwingen am Körper in einem 90-Grad-Winkel mit.

Der Langlauf-Schritt ist die Kombination von Arm- und Beinarbeit. Die Arme bestimmen die Taktgeschwindigkeit der Beine, analog dem Laufen an Land. Durch gezielte Handstellungswechsel wird so die Kraft- und Ausdauerleistungsfähigkeit der oberen Extremitäten verbessert. Auf dem Zifferblatt sind dies Bewegungen zwischen 5 und 7 Uhr. Arme und Beine sind während der gesamten Bewegung vollständig gestreckt. Während der Vorwärtsbewegung ist der Fuss in Flex-Position, bei der Rückwärtsbewegung jedoch in der Point-Position. Neulinge «schneiden» das Wasser mit der Hand; Fortgeschrittene «schaufeln» gegen den Wasserwiderstand.

Aerobe Leistungsfähigkeit steigern

Auch im Wasser kann die aerobe Leistungsfähigkeit gezielt optimiert werden. Dazu bietet sich die Intervallmethode an. Grundsätzlich werden zwei Varianten unterschieden: Bei der extensiven Intervallmethode wird im Schwellenbereich belastet. Die intensive Variante ist eine überschwellige

und dementsprechend anaerobe Angelegenheit. Charakteristisch sind die systematischen Wechsel von Belastung und Erholung, wobei die Erholungsphasen nur eine unvollständige Erholung zulassen. Ein intensives Training in sehr warmem Wasser kann zur Überhitzung führen, in kaltem Wasser kommt es zur Wärmeverlust mit der Gefahr von Krämpfen. Ideal sind 28 Grad Celsius. Die Schrittwahl während des Intervalls spielt eine untergeordnete Rolle, da die Intensität durch Wasserwiderstand, Bewegungsamplitude und Bewegungsgeschwindigkeit bei allen Laufstilen variiert werden kann.

Im Wasser ist nicht derjenige der Beste, der am schnellsten vorwärts kommt, denn die Schritte sind nicht auf maximale Fortbewegung ausgelegt. Idealerweise erfolgt der Einstieg ins Deep Water Running sowie die Kontrolle der Technik mit einer Fachperson. Zudem eignet sich das Training in der Gruppe hervorragend. Denn anders als an Land spielt das Leistungslevel keine Rolle.

Markus Ryffel ist der Pionier für Deep Water Running in der Schweiz. Der ehemalige Spitzenläufer führt die Markus Ryffel's GmbH und berät seit 2010 SportXX Ryffel Running.



Sportberatung
Natina Schregenberger

Bewegung besser über den Tag verteilen

Das tagelange Sitzen am Schreibtisch, über Monate oft gar in den eigenen vier Wänden im Home-Office, ist in vieler Hinsicht eine gesundheitliche Herausforderung. Das Körpergewicht steigt schleichend, der Rücken schmerzt, der Nacken ist verspannt, und die Beine fühlen sich schwer und muskulär verkürzt an. Durch das Wegfallen des Arbeitsweges und der vielen sonstigen kleinen Mikrobewegungen im Alltag, sei dies auch nur der Gang zur Kaffeemaschine oder zur Toilette in einem anderen Stockwerk, baut der Körper Muskeln ab und dekonditioniert in jeder Hinsicht über die Zeit beträchtlich. Die Motivation zur Bewegung sinkt immer mehr, man gelangt in eine Negativspirale.

Die Lösung, um dem entgegenzuwirken, heisst: diversifizierte Bewegungsformen über den Tag verteilt! Zur Erhaltung der Ausdauer und auch um den Kopf zu lüften, gehen Sie eisen und egal bei welchem Wetter mehrmals täglich nach draussen für kleinere Spaziergänge oder auch eine Joggingrunde.

Die Haltemuskulatur wird stimuliert durch Stehplatte und Büroühle mit nicht ganz rigider Sitzfläche, ein Gymnastikball zum Beispiel. Legen Sie alle zwei Stunden eine kleine Pause ein, trinken Sie ein Glas Wasser, und nutzen Sie diese Pause für zwei bis drei Bewegungsübungen oder Dehnungseinheiten. Rotatorische Oberkörperübungen, Ausserrotationsbewegungen der Schultern und Aktivierungsübungen der Bauchmuskulatur sind als Ausgleichsübungen besonders ratsam. Kleine Hilfsmittel wie elastische Bänder oder Kleingewichte sind einfach zur Hand. Wenn es an Ideen mangelt: Das Internet ist voll von kurzen Workout-Videos für den Heimbereich.

Beim Dehnen stehen für Büro-tätige vor allem die hintere Oberschenkelmuskulatur und die Unterarme im Fokus. Verkürzungen sind kein Luxusproblem, denn gerade diese begünstigen Rückenschmerzen oder Sehnenentzündungen der Unterarme und Ellenbogen.

Bei all diesen Bewegungsformen ist es zentral, sie über den ganzen Tag verteilt durchzuführen. Dies ist aus gesundheitspräventiver Perspektive auf jeden Fall ratsamer als stundenlanges Sitzen in der eigenen Wohnung und am Abend eine einzige geballte intensive Bewegungseinheit, während der unser Körper oft gar nicht mehr aus seiner tagsüber einengenommenen Fehllage herauskommt und sich nur noch mehr verkrampt.

Natina Schregenberger arbeitet als Sportärztin in der Stadt Zürich und ist Mutter von zwei Töchtern.

Hilfsmittel fürs Laufen im Wasser

Weste: Die Wet-Vest, eine speziell entwickelte Auftriebshilfe, ermöglicht eine physiologisch korrekte Wirbelsäulenhaltung, wobei der Kopf jederzeit über der Wasseroberfläche bleibt und die Füsse keinen Kontakt zum Boden haben. Grundsätzlich wird zwischen einer Weste oder einem Gurt unterschieden. Originalprodukte bestehen zu 100 Prozent aus hochwertigem Neopren. Der Gurt ist kostengünstiger, wobei es für weniger gut Trainierte deutlich schwieriger ist, damit die optimale Körperhaltung im Wasser zu erreichen. Eine Weste hingegen beeinflusst den Körperschwerpunkt positiv und bringt den Körper bzw. die Wirbelsäule in eine gesunde Haltung.

Durch die korrekte Wirbelsäulenhaltung werden die hintere Oberschenkel- und Gesässmuskulatur gekräftigt, die Zwerchfellatmung gefördert und die Rumpfmuskulatur aktiviert. Besonders empfehlenswert ist die Wet-Vest Body: Der ärmellose Anzug hat kurze Beine und verhilft zu einer Schwebe-position ohne Engegefühl. Für Personen, die trotz Wet-Vest zu tief ins Wasser ragen, gibt es die Wet-Vest Sinker.



Trägt und stützt den Körper: Wet-Vest.

Musik: Je nach Tempo des Liedes eignen sich unterschiedliche Schritte. Für den Dauerlauf-Schritt sind 112-128 bpm ideal (Avicii: Wake me up), für den Langlauf-Schritt 112-128 bpm (Beach Boys: California Dreamin') und für den Skipping-Schritt 120-150 bpm (Queen: I was born to love you). Bei Dauerlauf-Schritt und Langlauf-Schritt wird ein Schritt auf zwei Takte gelaufen, beim Skipping-Schritt wird pro Takt ein Schritt absolviert. Während des Intervalls können die Schrittformen dem Rhythmus angepasst werden.

Kurse: In vielen Hallenbädern schweizweit werden Aqua-Fit-Kurse oder Deep Water Running Kurse angeboten - am besten informieren Sie sich direkt beim Hallenbad in ihrer Nähe. Zudem gibt es zahlreiche Video-Tutorials auf Youtube. Am 26. März findet im Campus Sursee der Waterpowerday statt. Dort kann man das Lauftraining in Wasser von Grund auf kennenlernen, die Grundschritte üben und mittels Videobetrachtung ein erstes Feedback erhalten. Anmeldungen sind möglich unter www.markusryffels.ch, Markus Ryffel

