

So läuft's rund – Trainingstipps für die Laufsaison

Wer lange nicht trainiert hat, muss seinen Eifer zügeln und sich gut vorbereiten: Das Training auf der weichelastischen Gesundheitsmatte kyBouncer bringt durch Instabilität einen besonderen Trainingsanreiz und reduziert damit die Verletzungsgefahr.

Roggwil/Schweiz, 10. Mai 2010: Mit dem Frühling kommt auch die Lust zu laufen. Doch nach einer langen Winterpause ist die Vorbereitung wichtig. Ein effektives Instrument dafür ist der kyBouncer, eine weichelastische Gesundheitsmatte aus speziellem PU-Schaumstoff. „Übungen auf dem kyBouncer eignen sich ausgezeichnet, um die Fuß-, Schien- und Wadenbeinmuskulatur zu kräftigen, sowie die Koordination des gesamten Körpers zu optimieren. Die Gesundheitsmatte bildet dabei einen instabilen Untergrund auf dem die Körperbalance über ein feines Muskelzusammenspiel austariert werden muss“, erläutert kybun-Coach Thomas Müller.

Außer den Muskeln und der Balance, werden mit dem kyBouncer die wichtigen Bewegungsabläufe für die Beinachsen- und Hüftgelenkstabilität trainiert. Das ist auch für die große Zahl von Saisonläufern sinnvoll, die jetzt wieder ihre Lieblingsstrecken bevölkern. Sie machen Laufen zum wahren Volkssport Nr. 1. Nach Erhebungen der großen Sportartikelhersteller gibt es in Deutschland circa 11 Millionen Menschen, die regelmäßig oder gelegentlich laufen. Zum Vergleich: Die Zahl der aktiven Fußballer liegt bei 6,35 Millionen. Die positiven Effekte des Laufes sind bekannt: Es kann bei der Gewichtsreduzierung helfen, dem Stressabbau dienen und eine Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und des Immunsystems bewirken. Ein weiterer Vorteil des Laufens ist, dass diesen Sport jeder mit ein paar Schuhen ohne weitere Voraussetzungen betreiben kann.

Nach einer längeren Pause sollten Saisonläufer aber unbedingt vermeiden, mit zu großem Eifer wieder einzusteigen. Zwar gewöhnt sich bei gesunden Menschen das Herz-Kreislauf-System schnell an die neue Belastung, aber bei Sehnen und Bändern dauert dieser Prozess länger. In Kombination mit Ermüdung besteht dadurch eine hohe

Umknickgefahr. Die dabei auftretenden Verletzungen, wie etwa Verstauchungen, Bänderdehnungen und –risse sowie schlimmstenfalls Knöchelbrüche, machen über 80% der Verletzungen beim Laufen aus.

Aus diesem Grund, empfiehlt es sich diese Körperpartien besonders zu trainieren. Besonders effektiv geht das zum Beispiel mit dem kyBouncer. Der kyBouncer ist eine weichelastische Gesundheitsmatte aus einem speziellen PU-Schaumstoff, der eine besonders hohe Rückstellkraft besitzt. Dadurch tritt er sich nicht platt, sondern federt immer zurück. Er erzeugt also eine Instabilität, die gezielt als Trainingsreiz genutzt werden kann. Durch die vom Benutzer permanent geforderten Ausgleichsbewegungen werden die Tiefenmuskulatur und die intramuskuläre Koordination trainiert. Letztendlich führt das zu einer besseren Sensomotorik und einer geringeren Sturz- und Umknickgefahr – auch auf unebenem Untergrund.

Eine Untersuchung unter Leitung von Dr. Thomas Bochsansky am Landeskrankenhaus Feldkirch/Rankweil in der Schweiz bestätigt: Auf dem kyBouncer ist die Instabilität höher und somit auch das Training intensiver, als auf einer herkömmlichen Therapiematte. Mit den folgenden einfachen Übungen können die für Läufer besonders wichtigen Muskelgruppen gezielt trainiert werden:

Übung 1: Zehenstand und Ballenrollen



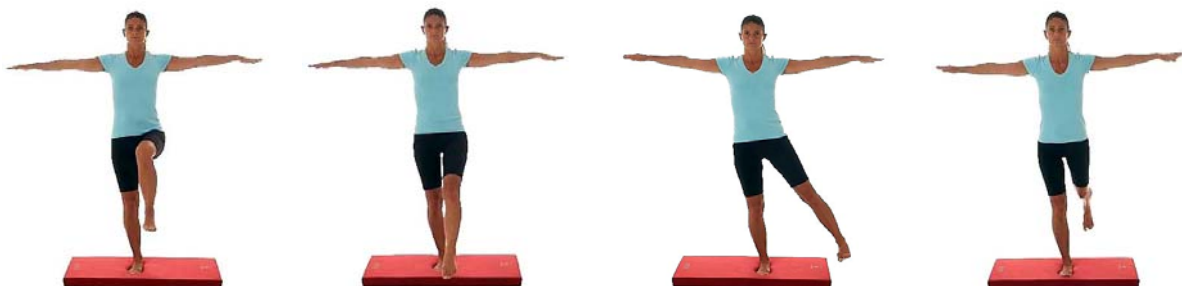
Stellen Sie sich aufrecht hin, heben Sie beide Fersen an und stehen Sie auf den Zehenspitzen. Gehen Sie 10 Schritte auf den Zehenspitzen. Anschließend langsam auf die Sohlen abrollen und die Zehen anheben. Zum Schluss die Zehen wieder absetzen und von vorne beginnen.

Übung 2: Auf der Stelle marschieren



Marschieren Sie 3 mal bis zu einer Minute auf der Stelle, ziehen Sie die Oberschenkel dabei bis zur Waagerechten hoch, die Arme schwingen mit.

Übung 3: Einbeinstand



Stehen Sie zunächst auf beiden Beinen. Heben Sie dann ein Bein an und führen Sie es in einer langsamen, fließenden Bewegung zuerst nach vorn, dann zur Seite und zum Schluss nach hinten. Setzen Sie das Bein wieder ab und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

So gut vorbereitet können sich Hobbyläufer ganz auf ihr nächstes Ziel konzentrieren – egal ob das nur die Steigerung der Fitness oder die Teilnahme an einem Laufwettbewerb/Langstreckenlauf ist.

Weitere Übungen unter:

<http://www.kybun.ch/anwendungen/sport/basisuebungen.html>

Über kybun Marketing & Trading AG:

Die kybun Marketing & Trading AG ist als unabhängiger Generalimporteur des Schweizer Unternehmens kybun AG für die Vermarktung und den Vertrieb u.a. des kyBounders in Österreich, Deutschland und anderen internationalen Märkten verantwortlich. Nach erfolgreichem Start des Produktes in der Schweiz präsentiert sich das Unternehmen 2009 verstärkt auf dem deutschen Markt. Der kyBouncer ist eine vom TÜV zertifizierte Therapie- und Trainingsmatte aus hochqualitativem Mehrkomponenten PU-Schaumstoff, die bereits in verschiedenen Profisportbereichen erfolgreich eingesetzt wird. Daneben wird die Trainingsmatte in vielen Situationen des täglichen Lebens angewandt; zum Beispiel in der Schule, auf Golfsportanlagen, in Therapiepraxen und Kliniken, im Büro und Zuhause. Das neuartige, sanfte Steh- und Bewegungskonzept setzt auf eine kontinuierliche Aktivität und wirkt so von den Füßen bis zur Halswirbelsäule. Der kyBouncer bringt Bewegung in den Alltag!

Ansprechpartner für weitere Informationen:

Mikael Mügge
kybun Marketing & Trading AG
Alte St. Gallerstrasse 3
CH-9325 Roggwil
Switzerland
Mail: mikael.muegge@kybun.eu
www.kybun.eu

Salloa Lange-Rönnau
AGENTUR RÖNNAU
Wrangelstrasse 10
24937 Flensburg
Tel.: 0461-43077-01
Mail: slr@agentur-roennau.de
www.agentur-roennau.de