



Das optimale Ausgleichstraining für Läufer

Romanshorn, Mai 2009: Über die Hälfte aller Läufer kämpft mindestens einmal pro Jahr mit Verletzungen. Trainingsausfälle von bis zu acht Wochen sind die Folge. Eine der häufigsten Ursachen ist eine zu schwache Muskulatur, die einer Überbeanspruchung durch das Laufen oft nicht standhält. Sportmediziner empfehlen daher als Prophylaxe eine regelmäßige, deh nende und kräftigende Gymnastik (1,2).

Ähnlich wie eine solche Gymnastik wirkt die patentierte physiological footwear von MBT. Die durch die einzigartige Sohlenkonstruktion vermittelte, natürliche Instabilität, führt zu einer Kräftigung der Muskulatur, einem Training der Sensomotorik (3, 4 und 6) und somit zu einer Verbesserung der Körperhaltung. Zusätzlich führt die spezielle Sohlenkonstruktion zu einer Dehnung der oft verkürzten Wadenmuskulatur und der oft verkürzten Hüftstrecker. MBT ist somit ein wirkungsvolles Trainingsgerät – in der Freizeit, als Ausgleich vor und nach den Laufeinheiten oder an Trainingsfreien Tagen – und dies sozusagen ganz nebenbei.

Laufen darf zu Recht als Volkssport bezeichnet werden. 17 Mio. Läufer sind laut einer GfK-Studie in Deutschland regelmäßig unterwegs. Und auch die Zahl der Lauftreffs liegt bereits bei über 3.500, so der deutsche Leichtathletikverband. (1).

Laufverletzungen sind häufiger als gedacht

Auch wenn Laufen als wenig gefahrenträchtiger Sport angesehen wird: Rund 65 % aller Läufer verletzten sich ein Mal pro Jahr. Umgerechnet bedeutet das, dass in ca. jeder 150sten Laufstunde eine Verletzung auftritt (a). Aufgrund von Verletzungen müssen Läufer so übers Jahr gesehen rund 5-10 % ihres Trainings ausfallen lassen (b). Das ist schon für Freizeitläufer ärgerlich – für Wettkämpfer bedeutet das oft das Aus für die ganze Saison.

Vorbeugen mit MBT

Ursache für Laufverletzungen ist oft eine zu schwache oder nur einseitig trainierte Beinmuskulatur. Nach Ansicht führender Sportmediziner könnten bis zu 25 % dieser Verletzungen vermieden werden, wenn Läufer ihre Trainingspläne verfeinern und dabei unter anderem routinemäßig ihre Muskeln und Gelenke stärken würden (c).

Besonders bei Hobbyläufern wird das Thema Muskelkräftigung oft vernachlässigt. Schafft man es gerade noch, seine wöchentlichen Trainingsrunden in den Zeitplan zu packen, ist meist kein Platz mehr für ergänzendes Muskeltraining.

MBT kann als wirksame Prophylaxe gegen Laufverletzungen Abhilfe schaffen. Durch die patentierte Sohlenkonstruktion und den daraus resultierenden instabilen Stand, konnte auch die Wirksamkeit im Bezug auf die kleinen aber sehr wichtigen Muskeln des unteren Beinbereichs, vor allem rund um das Sprunggelenk und das Schienbein, nachgewiesen werden (siehe Quelle 3 und 4).

MBT ist kein Running-Schuh. Man trägt MBT vor und nach dem Training, in der Freizeit oder im Büro und an den lauffreien Tagen sowieso. Extra Trainingszeit muss also nicht eingeplant werden.

MBT trainiert für Läufer wichtige Muskeln

Folgende für das Laufen wichtigen Muskeln wurden durch das regelmäßige Tragen von MBT gestärkt: Der flexor digitorum longus (beugt die äußeren 4 Zehen und den Fuß nach unten), die Muskeln der peroneus-Gruppe (im unteren Bereich an der Seite des Wadenbeines) und der vordere Bereich des Schienbeins (tibialis anterior = vorderer Schienbeinmuskel etc.)(5). Dieser Muskel ist übrigens beim Symptomenkomplex „Shin Splints“ häufig betroffen. Das Ausgleichstraining mit dem MBT kann Muskelreizungen bei Läufern vorbeugen.

Auch Profiläufer sind nicht vor Verletzungen gefeit. Hier ist häufig eine muskuläre Dysbalance zwischen gut und wenig trainierter Beinmuskulatur der Grund für Running-Verletzungen. MBT als Trainingsgerät kann helfen, die fünf häufigsten Running-Verletzungen zu vermeiden (siehe „Facts“).

MBT als legales Mittel zur Leistungssteigerung

Da sich MBT hervorragend als Verletzungsprophylaxe eignet, steigert dieses Ausgleichstraining auf legalem Wege die Leistung. Denn Trainingspausen aufgrund von Verletzungen können vermieden werden. Zusätzlich kann MBT die Regeneration nach dem Sport und die nach Sportverletzungen fördern.

Fazit: Regelmäßiges Tragen der physiological footwear von MBT kann helfen, die häufigsten Running-Verletzungen zu verhindern. Denn er stärkt alle wichtigen Bein- und Fußmuskeln und hat somit eine präventive Wirkung.

Auch nach einer Verletzung ist MBT bestens dazu geeignet, die betroffenen Muskelgruppen zu stärken und kann somit dazu beitragen wiederholte Verletzungen zu verhindern.

MBT ist kein Running-Schuh. Er ist das „Fitness-Studio“ rund ums Lauftraining. Er trainiert und regeneriert die Muskeln vor und nach dem Sport – als Ausgleichstraining in der Freizeit oder am Arbeitsplatz, sozusagen nebenbei.

FACTS:

Gegen diese 5 häufigsten Running-Verletzungen hilft MBT:

1) Runners Knee (25-30 %): Oberbegriff für Knieschmerzen hinter oder rund um die Kniescheibe, die durch das Laufen hervorgerufen werden. Die Kniescheibe ist in die Sehne des Oberschenkelmuskels eingebettet und gleitet bei Bewegung am Oberschenkelknochen entlang. Läuft die Kniescheibe nicht gerade, reibt der Knorpel bei unrunder Bewegung am Knochen und verursacht durch den Verschleiß Schmerzen bis hin zu Entzündungen.

Ursache für ein Runners Knee ist oft eine muskuläre Dysbalance, durch die die Kniescheibe nicht in ihrer richtigen Position gehalten werden kann. Auch eine falsche Laufhaltung (zu starke Pronation) wird als Ursache diskutiert.

Neben Ruhe sowie entzündungs- und schmerzhemmenden Medikamenten raten Ärzte und Physiotherapeuten zum **Aufbau der vorderen Oberschenkelmuskulatur** (m. quadriceps u.a.), um ein Rezidiv zu vermeiden. **Als ideales Muskeltraining für die unteren Extremitäten gilt der patentierte MBT, so dass er hier ideal als Trainingsmittel zur Prophylaxe eingesetzt werden kann.** Zudem stärkt regelmäßiges Tragen die Muskeln im Bereich des Sprunggelenks (3, 4 und 5). Das wiederum kann sich positiv auf eine Überpronation auswirken.

2) Shin Splints = Schienbeinkantensyndrom (ca. 20%): Oberbegriff für Schmerzen im Bereich des Schienbeins. Oft hervorgerufen durch eine Reizung/Entzündung des vorderen Schienbeinmuskels oder der Knochenhaut des Schienbeins. Selten steckt eine Stressfraktur dahinter. Das Schienbeinkantensyndrom

ist der dritthäufigste Sportschaden aktiver Leichtathleten der Disziplinen Sprint, Sprung und Lauf und tritt in der orthopädischen Sprechstunde in bis zu 2,5 % der Fälle auf. Ursachen sind unter anderem Überbelastung durch Wechsel des Bodenbelages im Frühjahr und Herbst, Training auf hartem Belag, intensives Lauftraining sowie Vorfußbelastung. Neben Akutmaßnahmen zur Abheilung empfehlen Physiotherapeuten die **Kräftigung der Schienbeinmuskulatur**, beispielsweise durch abwechselndes Gehen auf Hacken und Ballen. **Eine Stärkung des in erster Linie betroffenen Muskels (tibialis anterior) kann sehr gut durch das regelmäßige Tragen von MBT erreicht werden**, das zeigt die neueste Studie von Scott Landry und Benno Nigg (5).

3) **Iliotibiales Bandsyndrom - ITBS (ca. 20 %)**: Das ITB verläuft an der Außenseite des Oberschenkels von der Hüfte bis zum Wadenbeinköpfchen knapp unterhalb des Knies. Es stabilisiert das Kniegelenk und nimmt einen beträchtlichen Teil der Stoßbelastung beim Laufen auf. Bei ungewöhnlicher oder übermäßiger Beanspruchung reibt das ITB am äußeren Bereich des Kniegelenks, was Schmerzen und im schlimmsten Falle Entzündungen zur Folge hat. Auch beim ITBS wird als Akutmaßnahme die PECH-Regel angewendet. Sie besteht aus den Säulen Pause, Eis, Kompression und Hochlegen. Zusätzlich verordnen Sportmediziner oft Medikamente. Als eine Ursache des ITBS wird, wie beim Runners Knee, eine zu starke Pronation aufgrund einer Sprunggelenksschwäche vermutet. Daher ist auch bei dieser Verletzung ein **gezielter Muskelaufbau** das Mittel erster Wahl, um eine erneute Verletzung zu vermeiden. **Hierfür eignet sich MBT hervorragend, da durch das regelmäßige Tragen die Muskulatur des Sprunggelenks nachweislich gestärkt werden kann.** (3, 4 und 5)

4) **Achillessehnen-Entzündung (ca. 8-10 %)**: Die Achillessehne leitet die Kraft der Wadenmuskulatur an den Fuß weiter. Sie muss besonders beim Laufen die hohen Kontraktionskräfte dieser Muskelgruppe abfangen. Folge der Überlastung sind Mikrotraumen, die zu Vernarbungen und bei fortdauernder Fehlbelastung zum Riss führen können. Neben einer Schonung der Region bei akuten Beschwerden **ist eine Dehnung und Kräftigung des Wadenmuskels empfohlen**, um Rezidive zu verhindern. Als Übung hierfür wird von Physiotherapeuten unter anderem ein Wippen des Fußes abwechselnd auf die Ferse und Zehen empfohlen. Eine Bewegung, die während des Tragens von MBT ganz automatisch ausgeführt wird. **MBT kann also in der Prophylaxe und bei der Behandlung von Achillessehnen-Problematiken hilfreich sein.** (3, 4 und 5)

5) **Plantar Fasciitis (ca. 10 %)**: Diese Reizung oder Entzündung im Bereich der plantaren Sehnenplatte an der Unterseite des Fußes äußert sich mit Fersenschmerzen oder brennenden Fußsohlen. Sie entsteht in der Regel durch eine chronische Überlastung, wenn der Läufer einen Senkfuß hat. Hilft eine Fußmassage oder eine Kühlung der Fußsohle nicht mehr, wird es Zeit, die Sehnenplatte des Fußes zu dehnen, um weiteren Problemen vorzubeugen. Neben Übungen mit Massageigel oder Tennisbällen empfehlen Physiotherapeuten, viel **barfuß zu laufen**, zunächst auf Rasen und später wenn möglich im Sand. Wer nicht gerade auf Hawaii lebt, kann das natürlich nur eine kurze Zeit im Jahr beherzigen. **Der MBT kann hier helfen, denn dank der patentierten Sohlenkonstruktion wird das Barfußgehen imitiert und die Sehnenplatte des Fußes gedehnt** (3, 4)

Fazit: Der MBT kann helfen, den 5 häufigsten Running-Verletzungen vorzubeugen. Denn MBT stärkt alle wichtigen Muskeln des Beines und hat somit eine präventive Wirkung.

Auch nach einer Verletzung ist MBT bestens dazu geeignet, die betroffenen Muskelgruppen zu stärken und somit Rezidive zu verhindern.

MBT ist kein Running-Schuh. Er ist das „Fitness-Studio“ rund ums Lauftraining. Er trainiert und regeneriert die Muskeln als Ausgleichstraining vor und nach dem Sport – in der Freizeit oder am Arbeitsplatz, sozusagen nebenbei.

Zitierte Studien rund ums Laufen:

(a) Prevention of Running Injuries by Warm-Up, Cool-Down, and Stretching Exercises, *The American Journal of Sports Medicine*, Heft 21(5), S. 711 ff, 1993).

(b) Incidence and Severity of Injury Following Aerobic Training Programs Emphasising Running, Racewalking, or Step Aerobics, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Heft 25(5), S. 81 ff, 1993).

(c) Sport for All: Sport Injuries and Their Prevention, Council of Europe, Netherlands Institute of Sports Health Care, Oosterbeek, 1989).

1. Villinger, B., Tritschler, T. & Zinsli, M. (2000) Manuelle Medizin und Sport: Laufen, Joggen. *Manuelle Medizin*; 38:289-293.
2. Steinacker, TH., Steuer, M. & Hölzke, V. (2001) Orthopädische Probleme bei älteren Marathonläufern. *Sportverletzungen und Sportschäden*; 15: 12-15.
3. Nigg, B.M.H.S.F.R. (2006). Effect of an unstable shoe construction on lower extremity gait characteristics. *Clinical Biomechanics*, 21, 82-88.
4. New, P. & Pearce, J. (2007). The effect of masai barefoot technology footwear on posture: experimental designed study. *Physiotherapy Research International*, 124, 202.
5. Scott C. Landry, Benno M. Nigg, Karelia E. Tecante (2009) Activity of selected muscles crossing the ankle joint complex and lower limb gait characteristics using an unstable shoe. BRI & Human Performance Laboratory, University of Calgary; Calgary, Canada. Akzeptiert zur Publikation.
6. Korsten, K., Mornieux, G., Walter, N., Gollhofer & A. (2008). Gibt es Alternativen zum sensomotorischen Training? *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie*, 56 (4), 150-155.

Zitierte Websites

- I. www.leichtathletik.de (2009) Laufen in Deutschland – Zahlen, Fakten, Daten URL: http://www.leichtathletik.de/dokumente/ergebnisse/uploads/brspo/laufen_in_deutschland.pdf Zugriff am 15.03.2010 13.00 Uhr

Über MBT:

MBT ist Marktführer und Innovationsleader der Produktkategorie Physiological Footwear. Durch die patentierte Sohlenkonstruktion von MBT wird das Barfußgehen auf weichen, unebenen Naturböden simuliert und aktiviert die so wichtigen kleinen Muskeln im ganzen Körper. Die Stütz- und Haltemuskulatur wird gestärkt, der Rücken und die Gelenke können entlastet, der Körper gestrafft und der Stoffwechsel aktiviert werden. MBT kann helfen Rücken- und Gelenkschmerzen zu lindern, die Figur zu verbessern, die sportliche Performance zu steigern oder einen langen Tag auf den Beinen angenehmer zu gestalten. Die Wirkung von MBT wurde durch zahlreiche Studien führender Universitäten belegt und ist in der EU registriertes Medizinprodukt der Klasse 1. MBT wurde 1998 in der Schweiz entwickelt und wird heute von Millionen Menschen in mehr als 30 Ländern getragen. Auch viele Hollywood-Stars, wie Madonna, Gwyneth Paltrow, Paris Hilton, Arnold Schwarzenegger und Antonio Banderas sowie Handball Weltmeister Markus Baur zählen zu den Fans von MBT. Mehr Infos auf www.mbt.com.

###

Pressekontakt:

Krauts PR - Büro für Public Relations GmbH

Thomas Briel / Sebastian Baierschmitt

Sternstrasse 21, 80538 München

+49 (0)89 346 966

sebastian.baierschmitt@krauts.de

thomas.briel@krauts.de