Kelly Starrett

Ready to Run

Leseprobe

Ready to Run

von Kelly Starrett

Herausgeber: Riva Verlag

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

		Vorwort von T. J. Murphy	7
		Einleitung	19
Teil 1	**Kapitel 1**	Laufen, ohne zu ermüden	31
	Kapitel 2	Zum Laufen geboren	41
Teil 2	**Kapitel 3**	Einführung in die Standards	49
	Kapitel 4	Standard 1: Neutrale Fußstellung	55
	Kapitel 5	Standard 2: Flache Schuhe	69
	Kapitel 6	Standard 3: Elastische Brustwirbelsäule	81
	Kapitel 7	Standard 4: Effiziente Squattechnik	89
	Kapitel 8	Standard 5: Hüftbeugung	101
	Kapitel 9	Standard 6: Hüftstreckung	109
	Kapitel 10	Standard 7: Sprunggelenkbeweglichkeit	119
	Kapitel 11	Standard 8: Aufwärmen und Abwärmen	129
	Kapitel 12	Standard 9: Kompressionsstrümpfe	137
	Kapitel 13	Standard 10: Schluss mit akuten Schmerzen	143
	Kapitel 14	Standard 11: Hydration	159
	Kapitel 15	Standard 12: Abspringen und Landen	167
Teil 3	**Kapitel 16**	Einführung in die Mobilisationsarbeit	179
	Kapitel 17	Mobilisationsübungen	203
Teil 4	**Kapitel 18**	Hilfe bei häufigen Laufverletzungen	255
	Kapitel 19	Sportmedizin mit Turbo	261
		Ein paar Worte zum Schluss	265
		Laufpower: Hier bilden Sie sich weiter	271
		Quellenangaben	275
		Über die Autoren	279
		Danksagung	281
		Register	283

© des Titels »Ready to Run« von Kelly Starrett und T. J. Murphy (ISBN 978-3-86883-568-7). 2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

VORWORT

ENTFESSLE DEN LÄUFER IN DIR: DER ENTSCHEIDENDE ERSTE SCHRITT

VON T. J. MURPHY

NFL-Footballspieler, Elitesoldaten, Kampfjetpiloten, Balletttänzer, Tour-de-France-Fahrer, Weltklasse-Crossfitter, Kraftdreikämpfer und Läufer aller Leistungsklassen sind die Sorte Athleten, die von Dr. Kelly Starretts besonderen Kenntnissen in den Bereichen Bewegung und Körpermechanik profitiert.

Genauso vielseitig ist Kellys eigene Geschichte: Er war Mitglied in der Kanu- und Kajaknationalmannschaft der USA und nahm mit dem Wildwasser-Rafting-Team der Männer an zwei Weltmeisterschaften teil. Seine Interessen sind äußerst vielseitig. Sie reichen von Surfen und Kampfsport über Skateboarden und Gewichtheben bis hin zum Tanzen – zumindest begeisterte er sich für die Fernsehshow »So You Think You Can Dance«.

Eigentlich begann Kellys Karriere als international anerkannter Bewegungsexperte genau zu dem Zeitpunkt, als er seine Kajaklaufbahn beendete. Während einer harten Trainingsstunde – vorangegangen waren Tausende ebenso harter Einheiten – erlebten seine Schultern und sein Kopf die menschliche Version eines Festplatten-Totalcrashs: Er konnte den Kopf nicht mehr bewegen, und das bedeutete schlicht das Ende seiner professionellen Wildwasserkarriere.

Damals begann seine Leidenschaft für Bewegung und Körpermechanik. Jeder, der Zeit mit Kelly verbringt, spürt deutlich, dass er alles mit 300-facher Intensität wahrnimmt und verarbeitet. Seine Frau Juliet erzählte mir, dass Kelly Krankheiten und Verletzungen bei anderen bereits spürt, bevor sich

© des Titels »Ready to Run« von Kelly Starrett und T. J. Murphy (ISBN 978-3-86883-568-7). 2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

Symptome dafür zeigen. Logisch also, dass er Physiotherapeut wurde und später zum innovativen Vordenker für leistungssteigernde Therapien an der international renommierten Stone Clinic in San Francisco, USA, avancierte.

Eines Tages, als er für seinen Kampfsport einige Bewegungsabfolgen übte, die er auf YouTube gesehen hatte, stolperte Kelly über CrossFit, ein damals ganz neues Fitnesskonzept, das auf kontinuierlich wechselnden funktionellen Bewegungen mit hoher Intensität beruht. Es dauerte nicht lange, und er eröffnete zusammen mit Juliet eines der ersten CrossFit-Studios weltweit, das San Francisco CrossFit. Sein physiotherapeutisches Verständnis, das sich in der Trainingsumgebung der typischen CrossFit-Box frei entfaltete, ermöglichte es ihm, Tausende von Workouts zu analysieren, durch die er seine Studiomitglieder führte. Im Lauf der Zeit entwickelte er so eine bahnbrechend neue Vorstellung davon, wie Probleme im Bereich der sportlichen Leistungsfähigkeit zu lösen sein könnten.

Dieses Buch handelt vom Laufen, genauer gesagt vom Langstreckenlaufen – aber auch von den Problemen, die alle Sportler haben, die in Bewegung sind: Fitnessanfänger genauso wie professionelle NFL-Cornerbacks. Es ist ebenso für CrossFitter geschrieben, die Laufen oft und lautstark »hassen«, wie für erfahrene Marathonläufer, die es leid sind, ständig an Verletzungen herumzulaborieren.

Das Konzept, das Kelly in diesem Buch vorstellt, umfasst aber nicht nur die Vorbeugung und Behandlung von Verletzungen. Es schildert auch eindrücklich den unschätzbaren Zusatznutzen, der sich ergibt, wenn verletzungsbedingte Probleme mit einem Lösungsansatz aus verbesserter Körpermechanik, Korrekturen der Körperhaltung und Mobilisation angegangen werden: nämlich Leistungssteigerungen, die man vorher nicht für möglich gehalten hätte. Genau die Gewebeeinschränkung, die zu Knieschmerzen führt, hat an anderer Stelle vielleicht auch die Kraftfreisetzung blockiert. Durch die Korrektur von Körperfehlstellungen und Gewebelimitierungen sowie durch die Mobilisation von Gelenken ist es oft möglich, zusätzliche Energie freizusetzen, die dazu beiträgt, schneller und länger zu laufen.

Durch die Korrektur von Körperfehlstellungen und Gewebelimitierungen sowie durch Gelenkmobilisation ist es oft möglich, zusätzliche Energie freizusetzen, die dazu beiträgt, schneller und länger zu laufen.

© des Titels »Ready to Run« von Kelly Starrett und T. J. Murphy (ISBN 978-3-86883-568-7). 2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

Was mich betrifft, so öffnete ich mich Kellys Ideen nicht nur, um eine lästige Verletzung loszuwerden. Es ging mir auch darum, all meine quälenden Verletzungen zu heilen – darunter eine, die jener Einschränkung ähnelte, die Kellys Profi-Kanuten-Karriere beendet hatte.

Es war im November 2011, und ich hielt mich in einem Hotel im Stadtzentrum von New York City auf. Ich hatte noch fünf Wochen bis zu einem Halbmarathon in Las Vegas. Auf meinem Trainingsplan stand an jenem Tag ein Sieben-Kilometer-Tempolauf in einer Geschwindigkeit im Pulsbereich von 170 bis 175 pro Minute.

Als ich mich darauf vorbereitete, diese Trainingseinheit auf dem Laufband des hoteleigenen Fitnessraums durchzuziehen, hatte ich nicht die geringste Ahnung davon, wie ausgerechnet dieses eine Workout mein weiteres Sportler- und Läuferleben beeinflussen würde.

Ich hatte mir kein Zeitziel für den Halbmarathon gesetzt. Er war eher der Abschluss eines Jahres ununterbrochenen konsequenten Trainings, eine Leistung, die mehr als ein Jahrzehnt lang außerhalb meiner Möglichkeiten geschienen hatte. Eine klare Arbeitsaufgabe, wie der simple Abschluss eines Arbeitsjahrs als Lkw-Fahrer – vollkommen unspektakulär. Und doch war es, als ob ich meinen Lastwagen auf einer Schotterpiste fuhr.

Als ich 2011 zu trainieren begann, traute ich mich, auf den Trümmerhaufen der vergangenen Jahre zurückzublicken, in denen ich mich abgequält hatte, meine Sportleridentität zu wahren. Ganz selten gelang es mir, so lange durchzuhalten, dass ich einen Marathon durchhielt oder ein Ironman-Finisher-T-Shirt bekam. Und dann musste ich solche Anstrengungen teuer bezahlen, denn nach dem jeweiligen Event bewegte ich mich jedesmal so, als ob ich mich erfolgreich selbst überfahren hätte.

In meinem fünften Lebensjahrzehnt liefen meine Verletzungen plötzlich Amok. Stechende Knieschmerzen und ein kaputter Rücken vereitelten fast jedes gesteckte Laufziel. Zu diesen Einbrüchen und den damit verbundenen psychischen Abstürzen kam, dass ich immer fetter wurde. In meinen schnellsten Läuferzeiten wog ich zwischen 72 und 75 Kilo. Nach einem weiteren

© des Titels »Ready to Run« von Kelly Starrett und T. J. Murphy (ISBN 978-3-86883-568-7). 2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

verletzungsbedingten Ausfall segelte ich steil auf 95 Kilo zu. Was meinen nächsten Versuch, mich gegen das Muster chronischer Verletzungen zu wehren, umso schwerer machte.

Es ist geradezu schmerzhaft peinlich, wenn ich mir heute die kräftezehrenden Verletzungen vor Augen führe, die ich über so viele Jahre anhäufte. Dabei ähnle ich vielen anderen, die laufen oder Sportarten betreiben, in denen man läuft: Ich mache es, um frische Luft zu atmen und von der positiven Wirkung auf Geist und Seele zu profitieren. Mich inspirieren ältere Herrschaften mit 70, 80, 90 oder mehr, die sich weigern, nur auf der Zuschauerbank zu sitzen. Ich habe gesehen, wie ein 80-Jähriger einen Ironman-Triathlon in unter 17 Stunden absolvierte: 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,2 Kilometer Laufen. Am Wochenende gehe ich mit meinem Hund spazieren, vorbei an einem Fußballfeld, auf dem eine Gruppe 60-jähriger Sportler Fußball spielt. Und neulich sah ich bei den CrossFit-Games ein Video, das einen 100-jährigen CrossFitter porträtierte.

Für immer mehr Menschen ist es ebenso wichtig, selbst ein guter Sportler zu sein, wie ihren Lieblingssportverein anzufeuern. Ich sehe gerne den Super Bowl, finde es aber befriedigender, selbst in der Dorfmannschaft zu spielen. (Das Optimum für mich ist natürlich, wenn ich am Sonntagmorgen einen guten Lauf absolviere und nachmittags das Spiel anschauen kann.) Ich behaupte, dass es wichtiger ist, sich selbst als guten Sportler anerkennen zu können, als Saisontickets für das Stadion zu haben.

Über die Jahre sprach ich mit unzähligen ehemaligen Couch-Potatos, die durch ihren ersten Triathlon oder das erste CrossFit-Workout eine wahre Verwandlung erlebten. Ein Beispiel: Eine gute Freundin, Irene Mejia, wog vor ihrem ersten CrossFit-Workout über 180 Kilo. Ihr Selbstbild war 1000 Lichtjahre von dem einer Sportlerin entfernt: Sie konnte kaum gehen, geschweige denn laufen. Heute hat Irene ihr Gewicht fast halbiert. Sie trainiert, läuft und nimmt an Wettbewerben teil. Wie ein weiterer Freund kommentierte: »Dass sie eine Sportlerin wurde, hat ihr das Leben gerettet.«

© des Titels »Ready to Run« von Kelly Starrett und T. J. Murphy (ISBN 978-3-86883-568-7). 2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

Gut laufen zu können ist ein integraler Bestandteil vieler Sportarten.[1] Schnell und viel zu laufen, ohne dabei chronische Verletzungen anzuhäufen, ist unabdingbar, um trainieren und Wettbewerbe durchführen zu können. Egal, ob Sie um des Laufens willen laufen oder weil Ihre Sportart es erfordert: Laufen ist Teil unseres Daseins als menschliches Wesen (wie in Kapitel 2 erläutert wird) – insbesondere des modernen Menschen, der Fußball oder Basketball spielt, Leichtathletik oder CrossFit macht. Für Soldaten, Polizisten oder Feuerwehrleute ist Laufen (zusätzlich schwer bepackt und unter Extrembedingungen) oft ausschlaggebend dafür, Leben retten zu können.

Langstreckenlaufen im Freizeitbereich ist stark auf dem Vormarsch. Der National Runner Survey 2013 von Running USA berichtet, dass die meisten laufen, um gesund zu bleiben, Spaß zu haben und Stress abzubauen. Ihr Laufritual gilt für viele der von der Sport & Fitness Association als »regelmäßige Läufer« identifizierten 30 Millionen US-Amerikaner als eine Form der Meditation. Aber auch der Wettbewerb spielt eine Rolle: 2013 liefen in den USA – einem Land mit rund 1100 offiziellen Möglichkeiten für die klassischen 42 Marathonkilometer – 541 000 Menschen über die Ziellinie eines Marathons. Bis heute hält der Laufboom der 1970er-Jahre an: Immer mehr Frauen laufen, immer mehr ältere Läufer nehmen an Wettkämpfen teil, und in die Ausrüstung werden Rekordsummen investiert: Schätzungen gehen davon aus, dass in den nächsten Jahren fast vier Milliarden US-Dollar jährlich allein für Laufschuhe ausgegeben werden.

Wenn Verletzungen das Laufen unmöglich machen, kann das den Sportler hart treffen. Umfragen und wissenschaftliche Untersuchungen deuten darauf hin, dass rund drei Viertel aller Läufer mindestens einmal pro Jahr eine Sportverletzung davontragen. Unter den Marathonläufern sind es sogar 90 Prozent, die sich im Training verletzen.

Doch nicht nur reine Läufer leiden an Verletzungen durch Überbeanspruchung. Dr. Nicholas Romanov, ein bekannter Sportwissenschaftler und Lauf- sowie Bewegungsexperte, teilte

[1] Es ist jedoch keine zwingende Notwendigkeit. Tatsächlich sind zwei der beeindruckendsten Sportler, über die ich je schrieb, David Bailey und Carlos Moleda. Bailey war Motocross-Superstar, bevor er durch einen Unfall eine Querschnittslähmung davontrug; Moleda war ein SEAL in der US Navy, der bei einem Einsatz zum Sturz von Noriega 1989 angeschossen wurde und fortan gelähmt war. Beide traten als Behinderte im Ironman von Hawaii gegeneinander an, was als einer der besten Zweikämpfe in die Geschichte des Breitensports einging.

© des Titels »Ready to Run« von Kelly Starrett und T. J. Murphy (ISBN 978-3-86883-568-7). 2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

mir vor Kurzem mit, dass die Statistiken aus dem Fußball ähnlich alarmierend seien. »Die Spieler verwenden unendlich viel Zeit auf ihre Balltechnik, nicht aber auf ihre Lauftechnik«, sagte er im Interview. Die wenigsten Fußballspieler würden gut laufen; dieses Thema überließe man dem Zufall. Verletzungen passierten schnell und hätten dann oft weitreichende Folgen.

Das Gleiche gelte laut Romanov für Spitzen-Crossfitter. Hier werde zwar sehr viel Wert auf die Technik der Elemente aus Gewichtheben und Turnen gelegt, doch ein guter Laufstil sei nur selten zu sehen. »Diese Leute haben sicherlich alle Kraft der Welt für eine optimale Lauftechnik«, erzählte Romanov. »Sie verschwenden bloß keinen Gedanken auf ihre Körperhaltung und -mechanik.« Im Intervalltraining und im Langstreckenlauf mache diese mangelnde Aufmerksamkeit selbst die fittesten Sportler verletzungsanfällig, führte Romanov aus.

2011 stand ich kurz vor dem Abgrund. Ich hatte beschlossen, jede Verletzung zu ignorieren und mich durchzuackern. Meine Routine umfasste Dehnübungen, ein Core-Kraftprogramm und eine sehr restriktive Ernährungsform: Ich war Veganer geworden. Für Bewegungskontrollschuhe und ausgefuchste orthopädische Einlagen gab ich Unsummen aus. Bei Schmerzen verlegte ich die Workouts auf das Laufband, im Glauben, die bessere Dämpfung würde helfen.

Daher lief ich also auf dem Hotellaufband in New York. Am Tag zuvor war mir beim Spaziergang durch die Stadt mehrmals das rechte Knie weggekippt. Meine langjährige Erfahrung mit Laufverletzungen hatte mich nicht auf das ständige Wiederauftauchen dieses absurden Knieproblems vorbereitet. Alle drei oder vier Schritte knickte das Bein weg, als wäre mein Knie ein Scharnier und jemand hätte heimlich den Stift herausgezogen.

Ich hoffte, dass es sich dabei um eine vorübergehende Störung handeln würde, die sich wie ein böser Traum von selbst auflösen würde. Was jedoch nicht passierte. Der Zustand meines Knies wurde im Gegenteil über den Tag zunehmend schlechter. Abends investierte ich in eine Kniemanschette, Kühlkompressen und eine Riesenpackung Ibuprofen. Im Nu

© des Titels »Ready to Run« von Kelly Starrett und T. J. Murphy
(ISBN 978-3-86883-568-7). 2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

hatte sich mein Hotelzimmer in eine improvisierte Ambulanz verwandelt.

Am nächsten Tag versorgte ich das Knie mit Tape und legte die Kniemanschette an. Mehrere Schmerztabletten waren verdaut und zirkulierten entzündungshemmend in meinem Körper – alles in Vorbereitung auf den Lauf.

Unter Missachtung meines gesunden Menschenverstands fand ich heraus, dass ich das mysteriöse Knieversagen in Schach halten konnte, wenn ich mich darauf konzentrierte, den Fuß in einem bestimmten Winkel aufzusetzen. Mit dieser Taktik kam ich durch den ganzen Tempolauf. Als ich das Knie nach dem Workout kühlte, war ich unglaublich erleichtert.

Dank der Erkenntnisse, die ich bei Kelly gewonnen habe, weiß ich heute, dass dieses verunglückte Laufband-Workout die letzte Anleihe war, die mir mein Körper gegeben hatte, und dass es dann an der Zeit war, die Schulden zu bezahlen. 2011 gab es keinen weiteren Lauf mehr für mich. Mein Bein war in Streik getreten, trotz der vielen Termine bei Sportärzten und verzweifelter Versuche mit Massagen und entzündungshemmenden Medikamenten. Ein innere Stimme evolutionärer Weisheit stellte mich ruhig: »Deine Befugnis, dieses rechte Bein zu führen und zu benutzen, ist bis auf Weiteres erloschen«, war die Botschaft. Mein Ziel, ein Jahr durchzutrainieren, lag in Scherben.

Seither hatte ich viel Zeit, über meinen umnachteten Geisteszustand Ende 2011 nachzudenken, der mich glauben ließ, dass Verletzungen ein natürliches Nebenprodukt jedes Läuferlebens waren. Man konnte sie durch die Wahl der richtigen Laufschuhe möglicherweise vermeiden, sollte ihnen ansonsten aber bestmöglich »davonlaufen«. Verletzungen waren das Feindbild – hier galt, dass der Geist über die Materie triumphieren musste.

Dass mein hartnäckiges Wegleugnen und das Vertrauen auf rezeptfreie Maßnahmen Fehler sein könnten, war mir nie in den Sinn gekommen. Genauso wenig wie die Tatsache, dass die Verletzungen Ausdruck der Schwachstellen meiner persönlichen Körperstruktur und meines Laufstils waren. Ein genauerer Blick auf die Ursachen jeder Verletzung hätte diese Fehl- oder

© des Titels »Ready to Run« von Kelly Starrett und T. J. Murphy
(ISBN 978-3-86883-568-7). 2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

Schwachstellen aufgedeckt und hätte es mir, im Fall ihrer Behebung, nicht nur ermöglicht, schmerzfrei zu laufen, sondern auch mit besserer Leistung: schneller, ausdauernder und mit besseren Wettbewerbszeiten bei gleichzeitig geringerer Energieverbrennung.

Ich schätze mich sehr glücklich, mit dem Begründer des CrossFit-Endurance-Ausdauertrainingsprogramms, Brian MacKenzie, in Kontakt zu stehen. Er erweiterte meine Sicht auf das Laufen an sich, auf mich als Läufer und auf die Rolle von Verletzungen. Denn wäre ich 2012 auf dem gleichen Kraftakt-Kurs wie 2011 geblieben, hätte mir sicherlich ein künstliches Knie- oder Hüftgelenk oder eine OP der Achillessehne geblüht.

MacKenzie lehrt einen innovativen Ansatz, der Lauftechnik, Kraft- und Konditionstraining sowie die Ernährung für ein Langstreckentraining umfasst, das nicht unbedingt auf Distanz, sondern auf Leistungsoptimierung und Verletzungsreduzierung ausgelegt ist. Als meine starke Hinneigung zu traditionellen Lauftechniken endlich nachließ, konnte ich MacKenzies Botschaft hören. Er evaluierte die Intensität und das Ausmaß meiner Verletzungsprobleme und sagte mir als Erstes: »Du musst Kelly Starrett konsultieren.«

Einige Wochen später traf ich Kelly und wurde von ihm physiotherapeutisch »eingenordet«. Mein Knie, das nach wie vor regelmäßig einknickte, fand schnell zu neuer Stabilität. Seit dem ersten Treffen mit Kelly hinke ich nicht mehr. Durch Kellys neue Methoden kann ich auch wieder uneingeschränkt und sicher laufen. Dieses Buch bringt all seine Ideen, praktischen Hinweise und Techniken, die er mir und unzähligen anderen Läufern aus der Welt von MobilityWOD beibrachte, auf den Punkt. Und dies ermöglichte mir, mein Sportlerleben wieder aufzunehmen.

Doch mein Hauptargument ist, dass eine neue Generation führender Persönlichkeiten in der Laufwelt – wie Kelly Starrett, Brian MacKenzie, Nicholas Romanov, der Podologe und Läufer Nick Campitelli und Christopher McDougall, der Autor von *Born to Run: Ein vergessenes Volk und das Geheimnis der besten und glücklichsten Läufer der Welt* – mit ihrer Arbeit eine Bot-

© des Titels »Ready to Run« von Kelly Starrett und T. J. Murphy (ISBN 978-3-86883-568-7). 2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

schaft vermitteln, die sich endlich durchsetzt und eine neue Ära des Laufens einleitet. Es handelt sich dabei nicht nur um eine Reihe neuer Programme und Techniken. Die Botschaft ist viel umfassender und überzeugender.

Bei Kelly ist sie der Leitspruch seines Handelns, und er formuliert sie auf der Hauptseite von MobilityWOD.com – der Website, die er zusammen mit seiner Frau Juliet ins Leben rief:

»Jeder sollte sich selbst grundlegend gesund und fit halten können.«

Er sagt, dass wir immer selbstbestimmt sind, selbst wenn wir das nicht denken. Wer gerne läuft, ohne Verletzungen davonzutragen, hat es selbst in der Hand, chronische Verletzungen für immer aus seinem Leben auszuschließen.

Was aber ist mit all den Menschen, die sich gar nicht erst vorstellen können, jemals zu laufen? Sie denken, Laufen sei viel zu anstrengend oder zu schmerzbelastet, oder sie haben gelernt, sie seien mit Plattfüßen oder schlechten Knien auf die Welt gekommen. Laufen – egal ob es sich um einen Zehn-Kilometer-Lauf oder einen Quartermile Repeat im CrossFit-Workout handelt – sei etwas für andere und nicht für sie selbst, bekamen sie irgendwann gesagt. Oder sie beschlossen von sich aus, dass Laufen für sie schlicht schädlich sei.

Um von dieser Grundhaltung loszukommen, muss man den Leitspruch verstehen: »Jeder sollte sich selbst grundlegend gesund und fit halten können.« Er ist zwar keine Wunderwaffe, aber eine Denkweise und ein Aktionsweg, der jedem verspricht, dass er den Sportler in sich befreien kann.

Der Weg ist einfach, aber nicht leicht: Als Erstes müssen Sie den Glauben über Bord werfen, dass es reicht, einen anderen für die Problemlösung verantwortlich zu machen – indem Sie einem Physiotherapeuten, einem Podologen oder dem Verkäufer im Sportschuhladen Ihren Geldbeutel in die Hand drücken. Zum Laufen bereit zu sein braucht Ihre ganze Aufmerksamkeit und auch ein gutes Stück Arbeit.

© des Titels »Ready to Run« von Kelly Starrett und T. J. Murphy
(ISBN 978-3-86883-568-7). 2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

Eine Wunderkur gibt es nicht. Tatsächlich zeigt die derzeitige Debatte »Minimalschuhe versus traditionelle Laufschuhe«, dass die falsche Frage diskutiert wird. Bei Laufverletzungen stellen nicht andere oder bessere Schuhe die Lösung des Problems dar: Eine Senkung der Verletzungszahlen konnten auch Jahrzehnte der Forschung in der Schuhtechnologie nicht bewirken.

Weder ein Minimalschuh noch ein ultraschwerer Bewegungskontrollschuh heilen Schmerzen. Das Gleiche gilt für orthopädische Einlagen, Muskelstimulation, Ultraschall, Fersenschalen und Kniemanschetten oder das viele Geld, das man in der sportmedizinischen Industrie loswerden kann. Die echte Wende ist die Haltung, die Sie und ich in unserem Läuferleben annehmen sollten: die Überzeugung, dass es allein unsere Verantwortung ist, auf unseren Laufapparat achtzugeben – ähnlich wie das auch ein Kfz-Mechanikermeister mit den ihm anvertrauten Autos macht.

Die echte Wende ist die Haltung, die Sie und ich in unserem Läuferleben annehmen sollten: die Überzeugung, dass es unsere Verantwortung ist, auf unseren Laufapparat achtzugeben, wie das auch ein Kfz-Mechanikermeister mit den ihm anvertrauten Autos macht.

Wie Chris McDougall bereits den Kritikern seines Buches *Born to Run* antwortete – den Leuten, die das Buch lasen und sich in der Annahme, dadurch zu Barfußläufern zu werden, sofort mit Minimalschuhen ausrüsteten, was ihnen aber in wenigen Tagen oder Wochen Verletzungen bescherte: Sie haben den Sinn nicht begriffen. Ja, jeder kann das natürliche Laufpotenzial, mit dem er oder sie geboren wurde, wieder aktivieren, aber das kostet vor allem eins: gezielte, geduldige und konsequente Arbeit. Wer die Wunderpille in einem Laufschuh oder egal welchem anderen Hilfsmittel sucht, stellt sich unweigerlich auf das Laufband aus Verletzungen, mit der Aussicht, sich eines Tages wirklich verschlissen zu haben.

Das sind sowohl die Herausforderung als auch das Versprechen dieses Buches – für alle, die gut laufen können wollen, und das bis ans Ende ihrer Tage. Jeder ist dafür geboren zu laufen. Selbst wenn der moderne Alltag, schlechte Kondition, muskuläre Ungleichgewichte und der Dickkopf, Verletzungen ignorant zu übersehen (der letzte Punkt ist besonders auf mich gemünzt), ihn oder sie vielleicht zurückgeworfen haben: Ein Neustart ist immer möglich. Dieser fängt damit an, Verantwor-

© des Titels »Ready to Run« von Kelly Starrett und T. J. Murphy
(ISBN 978-3-86883-568-7). 2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

tung zu übernehmen, einen Aktionsplan zu entwerfen und ihn geduldig, gründlich und konsequent heute, morgen und an allen weiteren Tagen in die Tat umzusetzen.

Kelly Starretts Denkweise und Ansatz sind die Brücke dafür. Wer willens ist, alle Kraft und Ausdauer freizusetzen, mit denen sein Körper natürlicherweise geboren wurde, den bringt *Ready to Run* ins Ziel.

EINLEITUNG

EIN TYPISCHER TAG IM LEBEN EINES LÄUFERS

Sie sind ein beruflich stark eingebundener Familienvater, und so sieht Ihr Tag aus: Nach sechs, maximal sieben Stunden Schlaf läutet Ihr Wecker um 4.30 Uhr. Es ist kalt und dunkel an diesem Mittwoch. Die Erde dreht sich schnell um ihre Achse. Zu den Aufgaben, die unmittelbar vor Ihnen liegen, gehört es, eine Achtjährige für die Schule frisch zu machen: aufwecken, anziehen, Frühstück herrichten und mit Schulranzen, Pausensnack und Turnbeutel in die Grundschule fahren. Zeit muss auch noch sein für die letzte Überprüfung einer PowerPoint-Präsentation, die Sie um neun Uhr halten müssen, nachdem Sie 40 Minuten zu Ihrem Arbeitsplatz gependelt sind.

Zuerst wollen Sie jedoch Ihren täglichen Lauf reinzwicken. Entweder jetzt, kurz vor der Dämmerung, oder nie. Der Morgenlauf ist Pflicht, und trotz bohrender Schmerzen und einem latenten Muskelkater sind Sie wild entschlossen. An der Ausführung dieser Aufgabe wird Sie nichts hindern.

Also, Sie sind um 4.30 Uhr wach, es ist dunkel und kalt, und es schüttet wie aus Kübeln. Sie schlüpfen direkt vom Bett in Flipflops mit Fußbett, damit Ihr dauerempfindliches Fußgewölbe nicht über Gebühr belastet wird.

Sie ziehen sich wetterangepasst an, kippen einen doppelten Espresso und sind schon vor der Tür. Während der ersten zwei

Kilometer spüren Sie noch die bekannten Krisenherde: den stechenden Schmerz kurz unter der rechten Kniescheibe, die Schwellung im rechten Fersenbein, den unklaren nervösen Reiz tief in der linken Hüftpfanne. Sie haben bereits viel Geld für verschiedene Maßnahmen gegen diese Unpässlichkeiten ausgegeben: für orthopädische Schuheinlagen in 150 Euro teuren Bewegungskontrollschuhen und einen Neopren-Stützgurt, den Sie unter dem Knie festschnallen. Sie haben ihn wegen seines Versprechens gekauft, dass mit ihm auch Sehnenscheidenentzündung, Knorpelabnutzung oder Knorpelerweichung keine Gründe mehr seien, das Training sausen zu lassen.

Die Schmerzen lassen nach, und Sie bringen den Rest der acht Kilometer hinter sich. Falls Sie noch eine Minute übrig haben, stellen Sie schnell noch den Fuß auf eine Parkbank, versuchen die Zehen zu berühren und verbringen 20 Sekunden in dieser Stellung, als pro-forma-Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskeln. Gleich kommen Sie nach Haus zurück, um den Rest des Morgenprogramms abzuarbeiten. Acht Kilometer von den geplanten 70 für diese Woche haben Sie notiert – Sie sind noch auf Kurs für den nächsten Wettbewerb.

Nach der Präsentation ziehen Sie sich in Ihr Büro zurück und wühlen sich durch Arbeitsberge. In Ihren Straßenschuhen sorgen zwei unterschiedlich hohe Einlagen mit zusätzlicher Fersenerhöhung dafür, die Schmerzen in den Achillessehnen etwas zu lindern. Beim Gehen drehen Sie die Füße nach außen und knicken leicht nach innen ein. Die Knie folgen dieser Bewegung fast unmerklich und lenken Ihr momentanes Abrollmuster der Füße, das die Weichgewebe um Ihre Kniegelenke angreift. Die Einlagen sollen auch dieses Problem kaschieren. Und dann wäre da noch Ihr Rücken: Sie hatten bereits in Erwägung gezogen, auf Ihrem Bürostuhl eine Art Lendenwirbelsäulenstütze anzubringen, um den Ischiasschmerz abzufangen, der seit einiger Zeit durch Ihre Hüften schießt und droht, Ihr Laufprogramm zu unterminieren. In einer Schreibtischschublade halten Sie für alle Fälle 100 Ibuprofen-Dragees à 200 Milligramm bereit.

© des Titels »Ready to Run« von Kelly Starrett und T. J. Murphy
(ISBN 978-3-86883-568-7). 2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

Kelly Starrett

Ready to Run

Entfessle dein natürliches Laufpotenzial

288 Seiten, kart.
erscheint 2015

Jetzt kaufen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de