

**Workshops in Berlin (20. Februar, 2010) und Stuttgart (17. April, 2010)!**  
Anmeldung und mehr Informationen: [www.loopblessurevrij.nl/infoDE.php](http://www.loopblessurevrij.nl/infoDE.php)

## ChiRunning® - mühelos und verletzungsfrei laufen



In einer Ausgabe von *Runner's World* stand in einem Artikel über Verletzungen, dass Läufer sehr oft verletzt sind. Es wurde als unvermeidlich präsentiert, als eine Tatsache, mit der man leben muss. Aber das stimmt natürlich überhaupt nicht: Ein verletzungsfreies Laufen ist durchaus möglich. ChiRunning ist eine Lauftechnik, die die Muskeln und Sehnen schont, sodass die Gefahr von Überlastungsverletzungen beträchtlich verringert wird.

### Power Running gegen ChiRunning

Ein beliebter Spruch lautet: "No pain, no gain." Man muss sich ordentlich anstrengen, um besser zu werden. Die übliche Laufmethode kann man als *Power Running* beschreiben. Die Belastung für den Körper ist dabei groß und erfordert viel Kraft. Um diese Belastung aushalten zu können und Verletzungen zu vermeiden, wird die Entwicklung von mehr Muskelkraft empfohlen. Es ist jedoch die Frage, ob dies immer effektiv ist. Allgemein herrscht die Auffassung, dass Kenianer vor allem deshalb solche erfolgreichen Läufer sind, weil sie leichte, dünne Beine haben. Das Anheben der Beine kostet deshalb wenig Energie. Natürlich kann man das Argument auch umdrehen: Sie brauchen keine schweren Muskeln, weil sie so effizient laufen. Die kenianische Laufmethode und ChiRunning haben viel gemeinsam.

Der Ausgangspunkt von ChiRunning besteht darin, dass Krafttraining und Kraftentwicklung in Bezug auf die Beinmuskeln für die meisten Läufer überflüssig werden, indem sie ihre Lauftechnik verbessern. Zusätzliche Muskelkraft ist nicht nötig, um schneller zu laufen, und auch nicht, um Verletzungen zu vermeiden.

### ChiRunning – für wen?

Natürlich gibt es Läufer, die zum Laufen viel Kraft brauchen: die Bahnathleten, die auf Spikes blitzschnell ihre Runden laufen. Solche Geschwindigkeiten erreicht man nicht ohne den Einsatz von viel Kraft. Je länger die Strecken jedoch werden, desto weniger wichtig wird die Kraft. Langstreckenläufer brauchen ihre Muskeln viel weniger zu beanspruchen als sie es oft tun. Darüber hinaus gibt es viele Läufer, die gar keine Spitzenzeiten anstreben oder die bei zu heftigen Trainings schnell Verletzungen erleiden. Deshalb eignet sich ChiRunning besonders für:

- Langstreckenläufer
- Hobbyläufer
- Läufer, die zu Verletzungen neigen

Bahnathleten sollten jetzt trotzdem nicht gleich das Interesse verlieren. Auch sie können nämlich für ihre Erholungs- und Ausdauerläufe sehr von ChiRunning profitieren. Wie oft kommt es nicht vor, dass ein anspruchsvolles Bahntraining perfekt abläuft, dass jedoch am nächsten Tag bei einem einfachen Ausdauerlauf die Kniesehne verkrampft oder eine Muskelzerrung oder ein Muskel(faser)riss auftritt? Das möchte man gern vermeiden.

### Das "Chi" in ChiRunning





Wenn Muskelkraft und starke Beine also nicht der Ausgangspunkt sind, worum geht es dann bei ChiRunning? Die Antwort lautet "Chi". Chi ist die Kraft, die auch in der Akupunktur, in den Kampfkünsten Aikido und T'ai Chi und in der Bewegungskunst Chi Kung eine Rolle spielt. Das Chi befindet sich in Ihrem "Kern", Ihrem Zentrum. Dieses Kraftzentrum ist Ihr Ausgangspunkt. Das gilt auch für Yoga und das heutzutage beliebte Pilates. Diese Kraft gilt es zu nutzen und mit der Kraft der Natur, der Schwerkraft, zu verbinden.

## Mind & Body

Sie können diese Kräfte nutzen, indem Sie sich konzentrieren und Ihren Körper entspannen. In diesem Sinne ist ChiRunning eine "bewusste" Laufmethode. Ein weiterer mentaler Punkt ist die Motivation. Oft werden Läufer durch äußere Faktoren angetrieben: Man will besser sein als andere oder als eine bestimmte Person, man möchte Anerkennung von anderen bekommen oder eine bestimmte Zeit unterschreiten. Überlastung und Verletzungen liegen dann auf der Lauer. Man neigt dazu, um jeden Preis schneller zu sein oder weiter zu kommen – auch wenn die Lauftechnik und/oder die Kondition das eigentlich noch nicht zulassen. Bei ChiRunning steht der Prozess im Vordergrund: die Entwicklung der Lauftechnik. Der Prozess ist das Ziel. Schnelligkeit ist ein Nebenprodukt.

## Noch einmal: Power Running gegen ChiRunning

Zusammengefasst lassen sich die Unterschiede zwischen Power Running und ChiRunning wie folgt beschreiben.

| <i>Power Running</i>                                | <i>ChiRunning</i>   |
|---|---|
| Muskelkraft   | Lebenskraft / Chi   |
| Ergebnisorientiert                                  | Prozessorientiert   |
| Mehr ist besser                                     | Weniger ist mehr  |
| Anstrengung   | Entspannung   |
| Lange Erholungszeit zwischen Trainings erforderlich | Keine/wenig Erholungszeit zwischen Trainings erforderlich |
| "No pain, no gain."                                 | "No pain, no pain."                                       |

Vielen von Verletzungen geplagten Läufern und Läuferinnen klingt dies wie Musik in den Ohren. Im Folgenden lesen Sie mehr über die Hintergründe und die Technik.

## Die wichtigsten Grundsätze aus dem T'ai Chi



ChiRunning verbindet die alte chinesische Weisheit von T'ai Chi mit den modernen Erkenntnissen der Bewegungswissenschaften. Auf diese Weise entsteht die spezielle ChiRunning-Lauftechnik. Welche T'ai Chi-Prinzipien sind es nun, die so wichtig sind?

*"Go with the flow"*

Von den östlichen Kampfkünsten kennen wir das Prinzip, dass man einer Kraft keine Gegenkraft entgegensetzt. Stattdessen nutzt man die Kräfte, denen man begegnet, zu seinem eigenen Vorteil. Bei ChiRunning bedeutet dies, dass der Läufer die Kraft des Weges, der er begegnet, unter sich weggleiten und sich von der Schwerkraft nach vorn ziehen lässt.

*"Needle in cotton"*



Dies ist das Bild einer Nadel aus Stahl, die in Watte eingehüllt ist: ein starker Kern und eine weiche Außenseite. Bei ChiRunning arbeiten Sie einerseits an einem starken Zentrum und andererseits an Entspannung in den Gliedern. Je mehr man seine Beine entspannen kann, desto leichter läuft es sich.

### *Allmählicher Fortschritt*

Wichtige Lernprozesse werden nicht innerhalb von nur einem Tag vollzogen. Zuerst muss man an der Grundlage arbeiten. Erst wenn die Grundlage steht, wird der nächste Baustein darauf gesetzt und so weiter. Es kostet Zeit, sich alte Bewegungen ab- und neue Bewegungen anzugewöhnen. Dies muss im Gehirn durch die Herstellung neuer Nervenverbindungen neu programmiert werden. Darüber hinaus ist ChiRunning prozessorientiert und nicht ergebnisorientiert. Mit der richtigen Technik verbessern Sie von selbst die Strecke und die Geschwindigkeit: "Form – Distance – Speed".

## **Die Grundlagen der ChiRunning-Lauftechnik**

Diese Prinzipien führen zu einer Lauftechnik, die auf eine bestimmte Weise aufgebaut wird. Im Weiteren folgen die Bausteine, die die Grundlage bilden.

### *1. Die Grundhaltung*

Die Körperhaltung ist der erste und wichtigste Baustein für ChiRunning. Genau wie bei Yoga, T'ai Chi, Chi Kung und Pilates wird diese Haltung vom Kern aus bewerkstelligt. Dabei spielt das Becken eine wichtige Rolle. Auf den Fotos sehen Sie die richtige Haltung und eine falsche Haltung. In dieser Phase ist es wichtig, Entspannung in den Gliedern zu spüren (entspannte Schultern, lockere Knie und Fußgelenke). Eine korrekte Haltung ist die Voraussetzung für die richtige Durchführung der ChiRunning-Technik. Das dabei entstehende Gleichgewicht sorgt für weniger Muskelbelastung und damit weniger Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden sowie weniger Hüft- und Knieverletzungen.



### *2. Die Neigung*

Indem sich der Läufer in dieser Grundhaltung etwas nach vorn neigt, bringt er den Körperschwerpunkt vor die Füße. Sobald dies der Fall ist, zieht die Schwerkraft den Läufer nach vorn. Es ist wichtig, dass bei diesem Neigen die Fußgelenke völlig entspannt sind, sodass sich die Ferse nicht zu früh vom Boden löst. Das Neigen ist hinsichtlich der Energieersparnis von entscheidender Bedeutung, da es die Nutzung der Schwerkraft ermöglicht. Auch für die Vermeidung von Verletzungen ist es wesentlich. Durch die



Neigung landen die Füße nicht mehr vor dem Läufer auf dem Boden, sondern kurz hinter dem Körperschwerpunkt. Dadurch wird eine Landung auf der Ferse vermieden: Die Landung erfolgt auf dem Mittelfuß. Eine Fersenlandung führt zu einer starken Belastung der Knie und Schienbeine. Eine Vorfußlandung belastet die Waden stärker.



### 3. Das Anheben der Füße

Die Füße werden hinten einfach angehoben. Die Ferse löst sich zuerst vom Boden, die Zehen folgen entspannt. Man kann es mit dem Ablösen einer Briefmarke von einer Rolle vergleichen. Man stößt sich also nicht ab. Dadurch wird viel Energie gespart und gleichzeitig die Belastung der Waden und Achillessehnen verringert. Dabei wird die Elastizität der ischiocruralen Muskulatur genutzt. Nach dem Anheben macht der Fuß eine Kreisbewegung und landet dann hinter dem Körperschwerpunkt. Die Knie werden während dieser Bewegung relativ niedrig gehalten. Das Anheben der Knie gehört also nicht zu den Übungen für ChiRunning, wohl aber das Beugen der Knie.



### 4. Der Gebrauch der Arme

Die Armbewegung ist wichtig für Rhythmus und Gleichgewicht. Auch diese Bewegung beruht auf Entspannung. Der Arm funktioniert wie ein Pendel: Je kürzer das Pendel, desto leichter (und schneller) bewegt es sich hin und her. Deshalb ist ein Winkel von ca. 90° ideal. Die Arme sollen keine seitlichen Bewegungen ausführen. Alles muss darauf



ausgerichtet sein, eine Vorwärtsbewegung zu erreichen. Mit dem richtigen Gebrauch der Arme wird die korrekte Lauftechnik unterstützt.



Wenn diese vier Bausteine zusammengefügt werden, entsteht eine lockere, energiesparende und verletzungsvermeidende Lauftechnik: ChiRunning. Nach dem Erlernen dieser ersten Schritte folgen die Technik für das Laufen mit verschiedenen Geschwindigkeiten und die Hügeltechnik.



Danny Dreyer

## Schrittfrequenz

Bei ChiRunning bleibt die Schrittfrequenz immer gleich – egal, in welchem Tempo gelaufen wird. Diese Schrittfrequenz ist im Vergleich zu der für viele Läufer üblichen Frequenz recht hoch. Dafür sind zwei Gründe zu nennen:

1. Durch eine hohe Schrittfrequenz bleibt der Standfuß nur kurz am Boden. Es ist wichtig, nur kurz Bodenkontakt zu haben, da langer Bodenkontakt eine größere Anspannung der Beinmuskeln erfordert.
2. Bei einer niedrigen Schrittfrequenz besteht die Neigung, lange Schritte nach vorn zu machen. Das führt zu einer Fersenlandung vor dem Körperschwerpunkt, die wiederum eine höhere Stoßbelastung und dadurch eine erhöhte Gefahr von Knieproblemen, Schienbeinkantensyndrom usw. zur Folge hat.

Die empfohlene Schrittfrequenz liegt je nach der Größe des Läufers etwa bei 85 – 90. Dies bedeutet, dass jeder Fuß 85 – 90 Mal pro Minute den Boden berührt. Prinzipiell gilt,



dass kleinere Läufer eine etwas höhere Schrittfrequenz haben als größere Läufer. Eine Messung der Schrittfrequenzen einiger Spitzenläufer beim Rotterdam Marathon 2006 ergab Folgendes:



| <i>Männer</i> | <i>Freq.</i> | <i>Frauen</i> | <i>Freq.</i> |
|---------------|--------------|---------------|--------------|
| Maase         | 88           | Loroupe       | 96           |
| Korir         | 91           | Gishu         | 96           |
| Koech         | 90           | Javornik      | 96           |
| Van den Broek | 95           | Klimina       | 97           |
| Umeki         | 94           | Loonen        | 93           |

Der Ausgangspunkt bei ChiRunning besteht darin, dass diese Frequenz auch bei einem langsameren Tempo eingehalten wird. Sie behalten Ihre Schrittfrequenz als Ihren eigenen festen Rhythmus bei.

### **Schrittlänge**



Wenn die Schrittfrequenz also immer gleich bleibt, muss sich die Schrittlänge ändern, wenn sich das Tempo ändert. Je schneller Sie laufen, desto länger werden die Schritte. Dies geschieht nicht, indem Sie die Beine weiter nach vorn bringen oder indem Sie die Knie anheben. Die Füße landen auch bei einem höheren Tempo hinter dem Körperschwerpunkt. Der Schritt öffnet sich vor allem hinten. Die Fersen bewegen sich weiter nach oben; der Kreis, den die Füße beschreiben, wird größer. Unterstützt wird dies von einer Rotation des Beckens um die Längsachse. Dies alles lässt sich leichter durchführen, wenn die Hüften, der Rücken und die Beine ausreichend entspannt sind.

Dabei ist Folgendes zu beachten: Die Steigerung des Tempos erfolgt dadurch, dass Sie sich etwas weiter nach vorn neigen. Die Rumpfhaltung bleibt dabei gleich. Dies wird vor allem durch die Bauchmuskeln erreicht. Die Beine müssen sich vor allem mehr entspannen. Hier findet das oben genannte Prinzip vom starken Kern und der weichen Außenseite Anwendung, das Bild von der Nadel in der Watte.



## Verschiedene Gänge

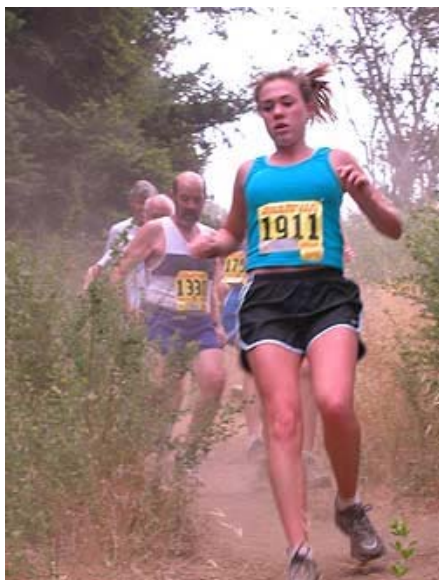
Indem man den Neigungswinkel verändert, kann man in verschiedenen "Gängen" laufen. Man unterscheidet vier allgemeine Gänge:

1. Aufwärmtempo
2. Dauerlauf tempo (Redetempo, aerob)
3. Wettlauf tempo (um die anaerobe Schwelle)
4. Sehr hohes Tempo (anaerob)

Ein fünfter Gang, richtiges Sprinttempo, wird bei ChiRunning nicht behandelt. Jeder höhere Gang erfordert eine leichte Zunahme der Neigung.

Der Neigungswinkel und das Lauf tempo müssen miteinander übereinstimmen. Ist die Neigung zu stark für das Lauf tempo, müssen die Unterschenkelmuskeln hart arbeiten, um Sie aufrecht zu halten. Ist die Neigung zu schwach für das Lauf tempo, müssen Sie sich mit den Füßen abstoßen und besteht die Gefahr, dass die Füße vor dem Körperschwerpunkt landen.

## Hügel



Mit ChiRunning können Sie Hügel auf entspannte Weise bewältigen. Bei weniger steilen Hügeln sind nur kleine Anpassungen der Technik erforderlich. Für steile Hügel wurden spezielle Techniken entwickelt. Schnelligkeit ist dabei nicht das Wichtigste. Bei ChiRunning geht es vor allem um eine möglichst geringe Belastung der Muskeln, Sehnen und Gelenke. Aber auch wenn Sie Wert auf Schnelligkeit legen, kommen Sie auf Ihre Kosten: Nicht allzu steile Hügel können Sie in einem besonders schnellen Tempo runterlaufen!



## Übungen für ChiRunning



Bei ChiRunning ist die herkömmliche Laufschulung kein Thema. Dafür wird Lockerungsübungen viel Aufmerksamkeit gewidmet. Je beweglicher Fußgelenke, Knie, Hüften, Rücken und Schultern sind, desto leichter kann man entspannt laufen. Die Entwicklung der Bauchmuskeln spielt ebenfalls eine Rolle, aber nicht in Form spezieller Bauchmuskelübungen wie z.B. Sit-Ups (ein Waschbrettbauch ist nicht nötig). Die Bauchmuskeln entwickeln sich von

selbst, indem Sie konsequent die richtige Haltung einnehmen. Dieser Prozess kann mit bestimmten Haltungsübungen unterstützt werden. Die zu ChiRunning gehörenden Übungen sind vor allem dazu da, dass Sie die richtige Haltung und die richtigen Bewegungen spüren, sodass Sie beim Laufen kontrollieren können, ob Sie alles richtig machen. Dieses "Body Sensing" ist eine Fähigkeit, die für ChiRunning von großer Bedeutung ist.

## ChiRunning lernen



ChiRunning können Sie mit dem Buch und der DVD von Danny Dreyer lernen (im Moment nur auf Englisch erhältlich). Viele Menschen bevorzugen jedoch Unterricht von einem Lehrer, der unmittelbare Anweisungen und Feedback gibt. Dadurch kann der Lernprozess deutlich beschleunigt werden. Im Frühling 2008 werden in Deutschland zwei Workshops abgehalten (in Erfurt und Berlin). ChiRunning ist für jeden machbar. Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse von T'ai Chi. Geduld und Hingabe sind die

wichtigsten Voraussetzungen. Als Belohnung können Sie Ihren Sport ohne Sorgen genießen.

-----  
**Workshops in Berlin (20. Februar, 2010) und Stuttgart (17. April, 2010)!**

Anmeldung und mehr Informationen: [www.loopblessurevrij.nl/infoDE.php](http://www.loopblessurevrij.nl/infoDE.php)

[www.chirunning.com](http://www.chirunning.com) (Amerikanische Website in Englisch)

[www.loopblessurevrij.nl](http://www.loopblessurevrij.nl) (Holländische Website, mit einige Info in Deutsch)

Für weitere Informationen, email: [ChiCoaching@bmo.nl](mailto:ChiCoaching@bmo.nl)

