



Vom Autor des
New York Times-Bestsellers
*Werde ein geschmeidiger
Leopard*

Ready to Run

**Entfessele dein natürliches
Laufpotenzial**

riva

Kelly Starrett
mit T. J. Murphy

Ready to Run

Entfessle dein natürliches Laufpotenzial

Dr. Kelly Starrett

mit T. J. Murphy

riva



Dieses Buch ist für Juliet.
Danke dafür, dass du immer wieder
mein Leben rettetest. Ein Hoch auf den Tod
der Idee, Entwicklung, Innovation und
Kreativität würden nur separat auftreten.
Ein Löwe ist nichts ohne Gepardin!

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

4. Auflage 2021

© 2015 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 bei Victory Belt Publishing unter dem Titel *Ready to Run – Unlocking Your Potential to Run Naturally* © 2014 by Kelly Starrett und T.J. Murphy. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Martina Walter

Redaktion: bookwise Medienproduktion GmbH

Umschlaggestaltung: Tom Wiscombe

Satz: Carsten Klein für bookwise Medienproduktion GmbH

Bildnachweis:

Caragh Camera: 15, 21, 30, 38, 57, 64, 88, 121, 122, 166, 265

Glen Cordoza: 63, 65

Serge Dubovsky: 39, 96, 99, 100, 108, 148, 179, 183, 186, 203, 255, 261

Darren Miller: 2, 6, 27, 41, 113, 271, 275–276. Darrenmillerphoto.com

John Segesta: 18–19, 31, 40, 50, 52, 54, 55, 64, 66, 68–69, 80, 82, 86, 92–95, 105–107, 114–118, 124–142, 149–165, 172–178, 190–193, 200–202, 205–254, 260, 264, 270. Johnsegesta.com

Mit freundlicher Genehmigung von Rock and Roll Marathon: 110

Mit freundlicher Genehmigung von CrossFit, Inc: 48, 143, 167, 259. CrossFit.com

Mit freundlicher Genehmigung von MobilityWOD: 15, 21, 30, 38, 39, 57, 88, 96, 99, 108, 121, 122, 148, 166, 179–189, 203, 255, 261, 265. MobilityWOD.com

Druck: DZS Grafik, Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-568-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-761-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-762-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

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



VORWORT

ENTFESSLE DEN LÄUFER IN DIR: DER ENTSCHEIDENDE ERSTE SCHRITT

VON T. J. MURPHY



NFL-Footballspieler, Elitesoldaten, Kampfpiloten, 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-Totalcrashes: 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

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 eindrucklich 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.

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 fatter wurde. In meinen schnellsten Läuferzeiten wog ich zwischen 72 und 75 Kilo. Nach einem weiteren

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 ähnele 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.«

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.

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

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

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-

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.



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.

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.

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-

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.

Führen Sie sich kurz den Aufwand vor Augen, der hier im Spiel ist: Sie sind kein Olympionike, doch korrigieren Sie mich, wenn ich sage, dass der Antrieb, mit dem Sie sich so durch den Tag katapultieren, Woche für Woche und Monat für Monat, jahrelang, eines Hochleistungssportlers würdig ist!

Was kann Sie bremsen? Oder ganz stoppen? Bei 80 Prozent aller Läufer, zu denen Sie sicherlich gehören, wird das irgendwann im Laufe des Jahres eine Verletzung sein (und das Risiko für die Zwangspause steigt bei Rückfußläufern, im Gegensatz zu Mittelfuß- oder Vorfußläufern). Anstatt Ihre Laufschuhe zu binden, werden Sie sich dann eher einen AquaJogger umschnallen oder Ihre Füße in die Schlaufen eines Ergometers stecken.

Es ist so: Unser Körper ist eine erstaunliche, anpassungsfähige und fast nicht zu bremsende Überlebensmaschine, die den Verschleiß von Millionen Betriebsstunden puffern kann. Das eben genannte Beispiel zeigt, wie der Körper unglaubliche Schäden schluckt, bevor er mit einer Verletzung auffährt, die einen Totalstopp erzwingt.

Ein Tagesablauf wie der geschilderte verstärkt noch die körperliche Abnutzung, die bereits der Morgenlauf bringt. Das Gewebe ist dehydriert wie Trockenfleisch und hat nicht genug Zeit, um sich aufzuwärmen. Die Schuhe erzwingen Rückfußlaufen, das die Scherkräfte und die Aufprallbelastung auf den Körper noch verstärkt – als ob man einen Ferrari mit angezogener Handbremse fahren würde.

Was halten Sie davon, wenn ich Ihnen sage, dass es einen anderen Weg gibt? Er verlangt von Ihnen einiges an Disziplin und Durchsetzungskraft. Wie wäre es, wenn Sie Ihre Energie in mehrere, kleine, neue Angewohnheiten bündeln, die Ihnen diese zwei unterschiedlichen Ergebnisse bringen:

- **Verbesserte Leistung**
- **Verringerte Verletzungsgefahr**

Mit *Ready to Run* möchte ich Sie dazu bringen, eine völlig neue Sichtweise auf die Signale zu entwickeln, die Ihnen die

Unser Körper ist eine erstaunliche, anpassungsfähige und fast nicht zu bremsende Überlebensmaschine, die den Verschleiß von Millionen Betriebsstunden puffern kann.



verschiedenen Gewebearten und Körperstrukturen senden. Wenn Sie auch zur Gruppe derer gehören, die quälende chronische Schmerzen mit den üblichen Maßnahmen wie neuen Schuhen, Einlagen, Cool Packs und Schmerztabletten deckeln, sind Sie jetzt aufgefordert, diese Körpersignale auf eine neue Art wahrzunehmen – egal, ob Ihr Fußgewölbe, der Rücken, die hinteren Oberschenkelmuskeln oder die Knie schmerzen. Jedes dieser Signale weist darauf hin, dass Sie mehr Leistung freisetzen könnten. Indem Sie das zugrundeliegende Problem lösen, schalten Sie nicht nur den Schmerz aus und verhindern die aufsteigende Verletzung. Sie gewinnen noch zusätzlich an Geschwindigkeit, Kraft oder Effizienz – höchstwahrscheinlich sogar einer Kombination aus allen dreien.

EIN BESSERER TAG

Sehen wir uns den gleichen Morgen noch einmal durch diese alternative Brille an:

Sie stehen um halb fünf Uhr auf und trinken zu Ihrer Tasse Kaffee oder stattdessen noch einen halben Liter Wasser, das Sie mit Elektrolyten angereichert haben. Wie immer gehen Sie im Haus barfuß. Während Sie die Wasser-Elektrolyt-Lösung trinken, um die im Schlaf verlorene Körperflüssigkeit wieder aufzufüllen, absolvieren Sie ein paar kurze Mobilisationsübungen, um die Hüftstreckung geschmeidig und die Achillessehnen gleitfähig zu machen.

Falls auf Ihrem Trainingsplan heute ein Lauf oder ein Workout mit Laufen steht, wählen Sie einen flachen Laufschuh ohne Sprengung (Erhöhung am Absatz), um Ihrem Fuß das natürliche Laufen zu ermöglichen, und nicht einen Bewegungskontrollschuh, der die Achillessehnen verkürzt und wie ein Gips wirkt.

Während der ersten zehn Minuten Ihres Workouts führen Sie ein Aufwärmtraining durch. Es besteht aus abwechselnd 100 Meter Sprints und 100 Meter lockerem Laufen mit dynamischen Bewegungen, um die gleich benötigten Muskeln und das Bindegewebe zu aktivieren und aufzuwärmen. Anschließend

ist Ihre Körperflüssigkeit in Bewegung, und Sie sind gründlich aufgewärmt. Nun starten Sie durch und absolvieren Ihren Lauf, Ihr CrossFit-Workout, das Basketballtraining oder eine andere Sportart, bei der Sie laufen.

Den letzten Teil Ihres Lauf-Workouts kühlen Sie sich ab, indem Sie fünf Minuten im Schrittempo gehen. Das hilft dem Lymphsystem, Abfallprodukte aus der Gewebeflüssigkeit um die Muskeln und im Bindegewebe abzutransportieren, die Sie gerade durch den Lauf getragen haben.

Später im Büro versuchen Sie so wenig wie möglich zu sitzen, um den Lymphfluss nicht zu unterbrechen oder all jene Muskeln nicht zu verkürzen, die wichtig für die normale Wirbelsäulenstellung sind. Beim Stehen und Gehen achten Sie auf eine gerade Fußstellung und halten die Gesäß- und Rumpfmuskulatur leicht aktiviert, um die Neutralstellung von Becken und Wirbelsäule zu gewährleisten. Falls Sie sitzen müssen, achten Sie doppelt auf die neutrale Becken- und Rückenhaltung. Dazu schieben Sie regelmäßig alle ein bis zwei Stunden kurze Mobilisationsübungen ein, um die Fuß- und Wirbelsäulenstellung zu korrigieren und die Bereiche über und unter jeder Körperstelle zu aktivieren, die bewegungslimitiert ist, dadurch leistungshemmend wirkt und anfälliger für Verletzungen ist. Sie ernähren sich nährstoffreich, führen dem Körper Elektrolytgetränke zu und tragen auch unter Ihrem Business-Outfit Kompressionsstrümpfe, um auch auf diese Weise den Transport von Nähr- und Abfallstoffen durch die Lymphe zu fördern.

Das Ibuprofen liegt im Abfalleimer. Stattdessen haben Sie einen Fahrradschlauch in der Schreibtischschublade griffbereit. Diesen setzen Sie als Voodoo-Band ein, um damit eine wirkungsvolle Kompression zur schnellen Akutbehandlung von anschleichenden Entzündungen zu erwirken.

Nachts vor dem Einschlafen widmen Sie sich einige Minuten der Aufgabe, alle Warnsignale aufzuspüren, die Ihnen Ihr Körper sendet – kleine »Nörgeleien«, die noch kein Buschfeuer sind, das Sie löschen müssen, sondern Probleme, deren Lösung zu einer erneuten Leistungssteigerung führt. Dies alles ist nicht mit

Sie haben die Mission, alle Probleme im Bereich Bewegungsumfang und Bewegungssteuerung zu lösen.

ein paar Stretchingübungen getan. Ihre Sichtweise auf sportliche Funktionsstörungen geht weit über simple und ineffektive Dehnungen der hinteren Oberschenkelmuskulatur hinaus. Sie haben die Mission, alle Probleme im Bereich Bewegungsumfang und Bewegungssteuerung zu lösen. Denn Sie wissen, dass hier die Behebung jeder Schwäche eine Möglichkeit bietet, Ihrem Laufvermögen einen gründlichen Leistungsschub zu verpassen.

KEINE WUNDERPILLE

Dieses Buch ist kein Stretchingprogramm. Es ist für den Formel-1-Läufer gedacht, der lebenslange Gesundheit und hohe Leistung anstrebt. Jeder von uns sollte in der Lage und bereit dazu sein, sich selbst grundlegend gesund und fit zu halten. Sportmedizin hat ihre Berechtigung, doch hat jeder ein Recht darauf und auch die Verantwortung dafür, zu wissen, was in seinem Körper los ist, sich so gut wie möglich selbst zu helfen und jede versteckte Leistungssteigerung mitzunehmen. Das bringt uns zu dem »Warum« dieses Buches. Laufen ist Teil Ihres Sportlerlebens. Allerdings gibt es einen tödlichen Irrtum im gesamten Läuferuniversum. Kommt Ihnen dies bekannt vor?

1. Sie gehen laufen.
2. Darauf folgen stechende Schmerzen in den üblichen Gefahrenzonen: Knie, Sprunggelenk, Hüfte, Rücken.
3. Sie kühlen die Bereiche und dehnen, doch am Ende des Tages ist der Schmerz immer noch da.
4. In der Hoffnung, dass dies nur ein böser Traum war, schnüren Sie am nächsten Tag die Schuhe und machen einen Sechs-Kilometer-Testlauf.
5. Auf den ersten eineinhalb Kilometern tut es noch weh. Sie schicken ein routinemäßiges Stoßgebet an die Laufgötter. Dann halten Sie neben einem Baum, versuchen die Beschwerden »wegzudehnen«, und machen weiter.
6. Auf halber Strecke beschließen Sie, zurückzugehen, oder humpeln unter stärker werdenden Schmerzen weiter.

7. Beim Zurückgehen überlegen Sie, dass Sie wohl einen neuen Schuh brauchen. Entweder ein anderes Modell oder einen neuen, um den ausgelatschten alten zu ersetzen. Die Hoffnung ist, dass sich das Problem im Schuhladen durch Kreditkartenzauber auflöst.

Dieser Entscheidungsprozess mit Wiederholungsschleife ist der Fehler: Schuhe waren nie das Problem, sind es nicht und werden es auch nie sein.

Im Bereich Verletzungsvorbeugung ist der Schuh lediglich der Stoßdämpfer, der vor dem Untergrund schützt. Doch wenn es darum geht, all die chronischen Verletzungen zu verhindern, die sich aufgrund einer fehlerhaften Körpermechanik einschleichen, stellen Schuhe nicht die Lösung der Gleichung dar.

Vielleicht ist es der Wunsch nach einer Wunderpille, der diesen Denkfehler initiiert. Sie haben ein Problem, das eine Lösung braucht. Und es wäre toll, wenn Sie dafür einfach in einen Laden gehen könnten, Ihrer Kreditkarte einen kurzen Workout verpassen würden und damit die Sache bereinigt hätten. Das Gleiche gilt für Besuche beim Sportarzt oder Masseur und so weiter. Solche Dinge können im Sportlerleben viel Gutes bringen, doch gerade die wirklich fähigen Physiotherapeuten werden Ihnen geradeheraus sagen: Die Lösung lässt sich nicht auf neue Schuhe und ausgefeilte Einlagen reduzieren. Vielmehr liegt sie in Ihrer Kraft, echte und nachhaltige Veränderungen herbeizuführen – mit den Mehrwerten Verletzungsvermeidung und Freisetzen neuer Energieströme. Nicht die neuen Schuhe sind also die Lösung, sondern *Sie* sind es.

Schuhe waren nie das Problem, sind es nicht und werden es auch nie sein.

DER READY-TO-RUN-ANSATZ

Was heißt es, »ready to run« zu sein? Um dies herauszufinden, möchte ich Sie mit einer Art »Systemcheck« ausrüsten. Er gibt Auskunft darüber, wie gut Ihr Körper und Lebensstil den verschiedenen Belastungen durch das Laufen gewachsen ist, egal, welche Art Läufer Sie sind. Wenn Sie alle Standards aus Kapitel 2

ganz oder annähernd erfüllen, können Sie darauf vertrauen, dass Sie Ihre Leistung bereits optimieren oder optimiert haben und das Verletzungsrisiko minimieren. Die Standards beziehen sich auf die verwendeten Laufschuhe, die körperliche Fitness, die Fähigkeit, gute Körperpositionen einzunehmen, den Aufwand für die Trainingsvorbereitung und -erholungszeit sowie die Lebensgewohnheiten, die insgesamt Ihre Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit beeinflussen.

Wenn Sie dem *Ready-to-Run*-Ansatz folgen, sind diese Kriterien Ihre Leitlinien:

- **Sie trinken mehr als drei Liter elektrolytangereichertes Wasser täglich und sorgen so dafür, dass Ihr Körpergewebe ausreichend mit Flüssigkeit versorgt und gesund ist.**
- **Ihre Hüftstreckung funktioniert normal. Das ist der Schlüssel zur optimalen Hüftfunktion, die dem gesamten Bewegungsapparat mehr Kraft sowie eine bessere Leistung und eine bessere Mechanik verleiht.**
- **Akute Schmerzpunkte kennen Sie nicht mehr. Sie haben gelernt, im Rahmen ihrer kontinuierlichen »Eigenthherapie« kleine, lästige Verletzungen nicht länger zu ignorieren, sondern als Signal dafür zu erkennen, dass Sie Ihre Körperhaltung und -mechanik sowie Ihre Gewebegesundheit verbessern müssen.**

Die Liste ist noch länger – insgesamt gibt es zwölf Standards. Zunächst möchte ich jeden davon im Detail erklären und vermitteln, was genau er bedeutet und warum er wichtig ist. Danach zeige ich, wie Sie Ihre persönliche Leistung in jedem einzelnen Standard verbessern können – mit einer Vielzahl an Mobilisationsübungen. Regelmäßig trainiert, werden sie positive Veränderungen initiieren und Ihnen dabei helfen, so schnell wie möglich fit für das Laufen zu werden.



TEIL 1