Online Laufsymposium 2020 – 240 TeilnehmerInnen – Highlights und Erkenntnisse plus ein Video von und mit Kariem Hussein

Das 1. Online Laufsymposium vom 27.10.2020 liess für Läuferinnen und Läufer keine Wünsche offen.

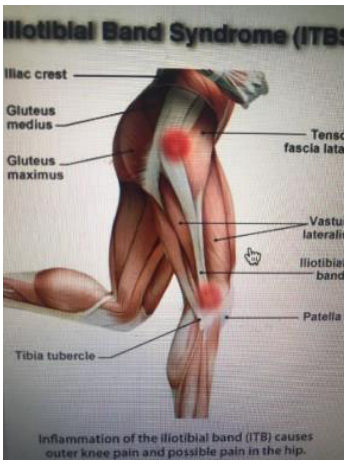
Review Online Laufsymposium 2020: **Sieben spannende Referate**, das Thema breit abgedeckt – von Schuhen und Fussarbeit, über Knieverletzungen und Selbsthilfe, Beckenstabilität und Schwingungsfähigkeit der Wirbelsäule bis hin zur Ernährung und den Vorteilen einer Atmung durch die Nase.

Vom Jogger zum Läufer
Lauf-Tipp vom Fachmann *Markus Ryffel*, wie man vom Jogger zum schnellen Läufer wird. Zitat: «Jogger neigen dazu, ihre Fersen kaum anzuheben. Die verkürzte Flugphasenzeit kompensieren sie über einen erhöhten Kniehub. Läufer hingegen heben ihre Fersen oft beinahe bis an ihr Gesäß und lassen dafür ihre Knie unten. Mit anderen Worten: *Vokuhila!* Vorne kurz, hinten lang.»

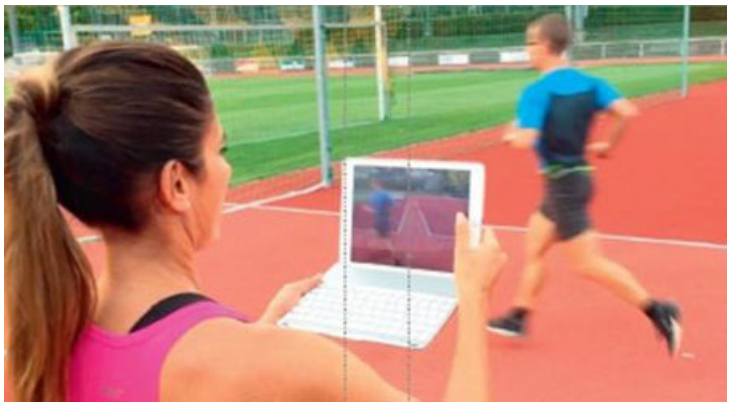
Vom Fisch zum Sprinter
Christian Heels spannender Exkurs, wie der Fisch zum Sprinter wurde und warum sich der Mensch als aufrechter Kreuzgänger von allen anderen Lebewesen unterscheidet. Drehst du locker und richtig in der Brustwirbelsäule, kannst du stabiler und schneller laufen.

Nasenatmung statt Mundatmung
Anita Kunz lässt die Teilnehmer durch eine praktische Übung live erleben, was eine vorhandene bzw. nicht vorhandene CO_2 Toleranz bedeutet. Nebenbei: Das macht in Zeiten von Corona die Lunge fit. Richtiges Atmen will geübt sein. Wer tagsüber die Nasenatmung trainiert, wird in der Nacht nicht zum «Schnarcher». Einfache Atemübungen helfen, die Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Carbs als Superfuel
Ernährungswissenschaftlerin *Esther Haller* macht deutlich, dass die Leistung im Training und Wettkampf zwingend von der richtigen Energiezufuhr abhängt. Ausdauerleistungen unter 60 Minuten benötigen noch keine Energiezufuhr, danach wird es wichtig, neue Energie aufzunehmen. Der Darm kann maximal 60 Gramm Glukose (Traubenzucker) pro Stunde aufnehmen. Wer mehr braucht, muss mit Fruktose ergänzen, um die Leistung aufrecht zu erhalten. Die Auswahl ist gross, von Energieriegel über Bananen oder Gels. Wichtig ist und bleibt die Menge.

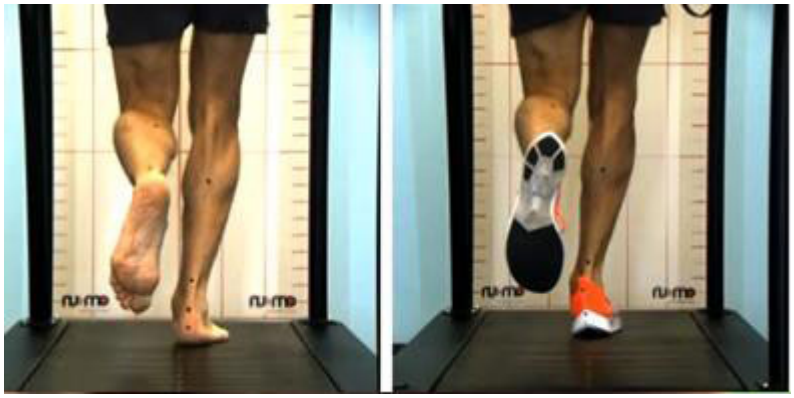


Laufhilfe mit dem Skalpell
Carmen Grosse beschreibt präzise, welche Verletzungen einem Läufer das Leben schwer machen können. Treten schwere Verletzungen auf, ist der Gang zum Sportmediziner Pflicht: Knochenbrüche, Meniskusrisse, Knorpelschaden und Kreuzbandrisse gehören in die Arztpraxis. Eh logisch! Überbelastungen und Reizungen hingegen können getrost mit einer Pause und eine fundieren Analyse der zugrunde liegenden Verletzungsmechanismen behandelt werden. Ursachenforschung ist ein «Muss».



Selbsthilfe mit dem i-pad
Christian Larsen eröffnet dem Läufer innovative Möglichkeiten, die eigenen Lauftechnik zu analysieren und zu verbessern: Wie genau muss die Beinachse stehen, damit schmerzfrei gejoggt werden kann. Die häufigsten Fehler werden ausgemerzt und das richtige Laufbild eingeprägt. Jeder Teilnehmer weiss nach Christians Vortrag, wie er sich selbst analysieren und helfen kann.

Kostenloser Download E-Book Laufanalyse, 80 Seiten
https://www.medical-running.com/#download



Interface zwischen Fuss und Boden
Laurent Hoffman ist der richtige Mann für schnelle Technik. Nicht nur der Motor, sondern auch das Chassis muss stimmen. Die beste Lauftechnik benötigt den richtigen Pneu. Der Jogging- oder Laufschuh ist das Kriterium der Stunde. Dieser muss sorgfältig ausgewählt werden, verspricht dann aber eine bessere Leistung mit weniger Energieaufwand. Zu viel Stossdämpfung bremst – und ist out.

Review Laufsymposium 2019 mit *Kariem Hussein*
Youtube 3 Min Laufsymposium Kariem Hussein (2019)
https://www.youtube.com/watch?v=swIXTaPW3IU

Das nächste Laufsymposium findet am Dienstag, 26. Oktober 2021 statt.
Save the Date: 26. Oktober 2021!

Roman Koch
24. November 2020

www.medical-running.com
https://www.medical-running.com/

Buchtipp: Medical Running (mit diesem Buch hat alles angefangen...)
https://www.spiraldynamik-shop.com/shop/medical-running/

Spiraldynamik 2 Minuten Erklärvideo
https://www.youtube.com/watch?v=9ZRANUe7ckM

Kompetenzzentren: Med Center Basel | Bern | Zürich | Luzern | St. Gallen
Die Ärzte und Therapeuten der Spiraldynamik® Med Center & Praxen sind spezialisiert auf funktionelle Diagnostik und Behandlung von Beschwerden des Bewegungssystems. Die Spezialisten für die Zusammenhänge im Bewegungssystem vermitteln ihr Know-how gezielt und individuell durch spezialisierte Therapien und Schritt-für-Schritt Übungsanleitungen.

Spiraldynamik® Med Center & Praxen
http://www.spiraldynamik.com/medcenter.htm

Spiraldynamik-Konzept
http://www.spiraldynamik.com/konzept.htm

Kostenloser Newsletter
http://www.spiraldynamik.com/newsarchiv_medizin.htm

Kostenlosen Newsletter abonnieren
http://www.spiraldynamik.com/newsletter/newsletter.php?p=subscribe

Spiraldynamik
intelligent movement

Aussender: Spiraldynamik® Med Center Schweiz AG
Ansprechpartner: Florian Binzer
E-Mail: florian.binzer@spiraldynamik.com
Tel.: +41 43 210 34 43
Website: www.spiraldynamik.com