



LAUF-SPECIAL

SCHNELLER LAUFEN

VORSPRUNG DURCH TECHNIK

Sprint-Ass Marius Bröning zeigt, wie's rund läuft: Mit der richtigen Körperhaltung und optimalen Bewegungsabläufen werden Sie effizienter Laufen - und garantiert schneller werden. Plus: die besten Übungen für einen austrai-

FOTOS: FOTOGRAF PRODUKTION UND TEXT: OLIVER BERTRAM



Minimal vorgebeugt = alles im Lot

LANGSAM STARTEN: DIE AUFRECHTE LAUFHALTUNG

Grundlage des Laufens bei jedem Tempo ist eine korrekte Körperhaltung: Den Körper aufrecht und nur minimal vorgebeugt halten. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick geht einige Meter weiter vorn auf den Boden. Die Arme etwa 90 Grad anwinkeln und seitlich eng am Körper locker vor und zurück bewegen (Winkel beibehalten, Arme nicht vor dem

Körper eindrehen und nicht mit den Schultern pendeln). Handgelenke gerade halten, das unterstützt die saubere Armbewegung. Beim Aufsetzen des Fußes zeigen die Fußspitzen nach vorn, Knie sind leicht gebeugt. Der Körperschwerpunkt sollte sich direkt über der Abdruckzone befinden. Nicht die Unterschenkel für vermeintlichen Raumgewinn nach vorne wer-



Kreuzkoordination von Armen

FAHRT AUFNEHMEN: ARME UND BEINE IM GLEICHKLANG

Saubere, gegenläufige Bewegungen von Armen und Beinen steigern die Ökonomie Ihres Laufstils - und damit Ihre Leistungsfähigkeit: Linker Arm sowie rechtes Bein (und umgekehrt) schwingen zusammen vor und zurück, so dass die Extremitäten im Idealfall gerade, sich überkreuzende Linien bilden (so genannte Kreuzkoordination, siehe Bild). Wichtig: ein sta-

biler Rumpf, der bewegungslos als Widerlager zwischen den pendelnden Armen und Beinen ruht (Übungen zur Rumpfkraftigung auf Seite ##). Bei steigendem Tempo die Pendelbewegungen von Arm und Bein minimieren (Unterschenkel des Schwungbeins stärker anfersen, Ellenbogen spitzer, es bildet sich das so genannte „Läuferdreieck“ zwischen Ober-, Unterarm

VON WEGEN BEINARBEIT: DIE ARME GEBEN DEN TAKT VOR, DER RUMPF SICHERT DIE KORDINATION



weite Hüftstreckung, kräftiger Kniehub

GAS GEBEN: MIT JEDEM SCHRITT MEHR RAUMGEWINN

Das Geheimnis schneller Läufer: Die optimale Synthese aus Schrittfrequenz und -Länge. Hier greift das Vokuhila-Prinzip (vorne kurz, hinten lang): Vorne, vor dem Körperschwerpunkt, schnelle und kurze Schritte (hohe Frequenz). Nach hinten raus wird der Schritt mit maximaler Hüftstreckung lang gezogen (große Schrittlänge). Wichtig ist, dass dann das

Knie anschließend wie ein Kolben kraftvoll nach vorne oben gedrückt wird (großer Kniehub). Mit dem Oberschenkel wird auch der gegenüberliegende Arm immer schwungvoller eingesetzt, um zusätzlichen Bewegungsimpuls nach vorne zu geben. Bei Sprinttempo werden die Hände hoch bis neben den Kopf gezogen, Kreuzkoordination und Läuferdreieck werden vernach-

Übungen für den Rumpf allgemein



Hohe Brücke mit Wechselschritten

In den rückwärtigen Vierfüßlerstand gehen: Arme und Unterschenkel senkrecht, Finger zeigen nach hinten, Rumpf und Oberschenkel bilden eine Linie. Spannung im Bauch aufbauen, dann abwechselnd ein Bein anheben, bis der Oberschenkel zur Decke zeigt. Kurz hal-



Dynamische Brücke

Gehen Sie in den Ellenbogenstütz, die gestreckten Beine ruhen dabei nur auf den Fußspitzen. Körper-spannung aufbauen, dann das Gesäß zur Decke drücken (Oberkörper schräg stellen, Fersen zum Körper ziehen). Kurz halten, zurück ohne abzulegen. 2 x 10



Seitstütz mit Beinbewegung

Seitlich hinlegen, auf dem Unterarm (Oberarm unterhalb der Schulter) sowie der Fußaußenseite des gestreckten unteren Beins abstützen. Maximale Körper-spannung aufbauen (Kopf, Rumpf und unteres Bein bilden eine Linie). Oberes Bein anheben, kurz halten

Übungen für den Rumpf mit Schwerpunkt Bauch



Doppelte Crunches

Seitlich auf eine Matte setzen, auf dem Unterarm abstützen. Die Hand des freien Arms fasst hinter den Kopf. Beine leicht anwinkeln, schwebend halten. Nun Knie und Oberkörper zusammen führen. Kurz halten, zurück, ohne die Beine abzulegen. Pro Seite 2 x 12



Bröning-Spezial-Rolle

Legen Sie sich schräg seitlich auf eine Matte. Arme über den Kopf strecken und mit Kopf und Schultern anheben, ebenso wie die leicht angewinkelten Beine. Nun rückwärts rollen, bis sie auf der anderen Seite liegen, dabei stets Arme und Beine in der Luft halten. 2



Gedrehter Skorpion

Legen Sie sich bäuchling auf den Boden. Strecken Sie die Arme rechtwinklig neben den Kopf aus und heben Sie diese zusammen mit Kopf und Schultern an. Nun den Oberkörper zu einer Seite rausdrehen, kurz halten, dann zur anderen Seite. 2 x 16 Wdh. ohne abzule-



DER ERSTE DEUTSCHE UNTER 10 SEK.?

Marius Bröning ist unsere Antwort auf Asafa Powell und Tyson Gay. Der Sprinter will bei den Olympischen Spielen

Hätte der Oberschenkelumfang unmittelbaren Einfluss auf die Leistungsfähigkeit, müsste der 24-jährige Tübinger (Spitzname: „Black Mamba“) die 100 m eigentlich in 3 Sekunden laufen. Unglaubliche ## cm misst sein Oberschenkel, der beim Shooting sogleich einer Lauf-Tight zum Verhängnis wird: Sie reißt der Länge nach auf, als Marius hineinsteigt. Doch der Sportstudent und Angel-Freund (größter

Fang: ein 8-Pfund-Karpfen aus dem Rhein) hat viel mehr zu bieten als zwei Riesen-Quadrizeps. Ein kurzer Steckbrief: Größe: 1,82 m Gewicht: 88 kg Verein: LAV Asics Tübingen Bestzeit: 10,30 sec./100 m Größte Erfolge u.a.: Deutscher Junioren-Meister 2004, Deutscher Vizemeister 2006 (jeweils über 100 m). Ziele: Deutscher Meister werden, unter 10 Sekunden laufen, in Peking bei den Olympischen Spie-

Gewinnen Sie ein Training mit Marius!

Laufgepasst: Men's Health und Asics machen Sie mit dem Ausnahmesprinter bekannt. Und seine Asics-Lifestyle-Kombi (siehe Bild links) gehört auch Ihnen! Pfeilschnell zu Stift oder Tastatur greifen und bewerben: Redaktion Men's Health, Stichwort Marius Bröning, PF 500180, 22701 Hamburg. Oder gehen Sie online: Menshealth.de/asics. Einsen-

