Rückwärtsberglauf auf das Stanserhorn

Autor(en): **Geisel, Hellmuth**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Fisio active**

Band (Jahr): **43 (2007)**

Heft 2

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-929669

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Rückwärtsberglauf auf das Stanserhorn

Hellmuth Geisel, Physiotherapeut

Im letzten Sommer starteten sechs Bergläufer zum ersten Rückwärtsberglauf auf das Stanserhorn. Der Physiotherapeut Hellmuth Geisel befragte die Läufer am Start und am Ziel zu Auswirkungen dieser aussergewöhnlichen Sportart.

Christian Werz aus Kehl (Deutschland) benötigte 3 Stunden und 6 Minuten.

Fachkreise bezeichnen Rückwärtslaufen als Retrorunning. Retrorunning ist selbst unter den Randsportarten eine Randsportart! Retrorunner sehen im Rückwärtslaufen eine Alternative zum normalen Lauftraining. Ausserdem beansprucht es andere Muskelgruppen und schult das Gleichgewicht.

Der Initiator des ersten Rückwärtsberglaufes, Rino Inäbnit, ist ein trainierter Bergläufer, der vorwärts für die Strecke auf das Stanserhorn (elf Kilometer Distanz mit einer Höhendifferenz von 1400 Metern) eine Stunde und 23 Minuten benötigt. Rückwärts dauerte sein Siegeslauf zwei Stunden und 43 Minuten.

Rückwärtslaufen verursacht keine Beschwerden

Begeistert von diesem speziellen Anlass befragte der Physiotherapeut Hellmuth Geisel aus Stäfa die sechs Teilnehmenden zum Rückwärtslaufen. Er stellt fest, dass die 1400 Höhenmeter Rückwärtslaufen auf Stanserhorn für die durchtrainierten Läufer keine besonderen Beschwerden verursachten. Allen Teilnehmern fiel vermehrtes Schwitzen an der Oberschenkelinnenseite auf. Die Oberschenkel- und die Wadenmuskulatur schienen recht ermüdet, Schmerzen gab es gehäuft in den Oberschenkeln ventral und in den Waden. Die Halsmuskulatur war ebenfalls stark beansprucht, liefen die Athleten ausnahmslos mit Blick nach hinten. Das Rückwärtslaufen mit einem Spiegel ist wegen der kleinen Bildfläche und Distanzproblemen unmöglich. Nicht auszumachen war, ob Rechtshänder vermehrt eine Rotation nach rechts machten. Wesentlicher war die Lage des Weges zum Hang.

Der zweite Rückwärts-Berglauf auf das Stanserhorn findet am 19. August 2007 statt. Weitere Informationen gibt es auf der Website *www.rueckwaerts-berglauf.ch*

Für das Jahr 2009 ist ein 24-Stunden-Lauf rückwärts geplant als Aktion zur Prävention gegen Kindsmisshandlung.

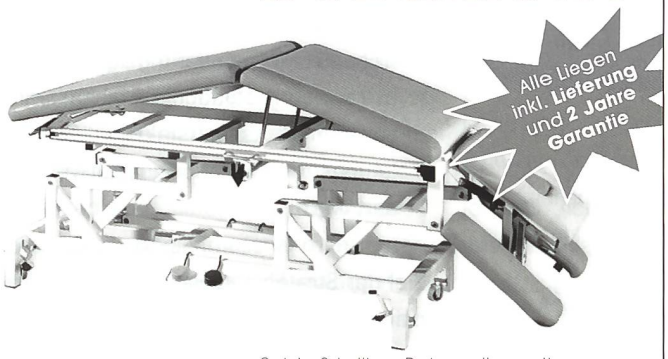
Zum Autor

Hellmuth Geisel ist selbständiger Physiotherapeut in Stäfa.

physio 5
www.physio5.ch
Frottiertücher
Neue Farbkollektion!
Hochwertige Qualität zu attraktiven Preisen
- Gästetuch (40 x 60 cm)
- Handtuch (50 x 100 cm)
- Duschtuch (70 x 140 cm)
- Badetuch (100 x 150 cm)
- Massagetuch (100 x 220 cm)

Weitere Infos auf www.physio5.ch
Könizstrasse 60, 3008 Bern, Tel 031-305 05 05, Fax 031-382 05 00, info@physio5.ch

Warum mehr bezahlen?



2- bis 8-teilige Behandlungsliegen
z.B. **elektr. Behandlungsliegen**

ab Fr. 2'040.–

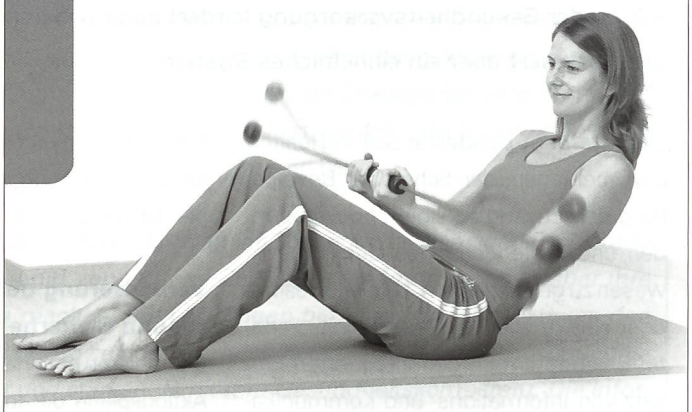
Ein Vergleich lohnt sich! Verlangen Sie unsere ausführlichen Unterlagen, oder besuchen Sie uns auf unserer Homepage www.paramedi.ch

paramedi

Paramedi Schweiz
Saum 2195, CH-9100 Herisau
Tel. 071 352 17 20, Fax 071 352 19 12
info@paramedi.ch

sissel® Original

NEU!



Kennen Sie schon SISSEL® Reha-Swing?

Die Neuheit für den optimalen Wiederaufbau in der Rehaphase und zur Stärkung der Rumpfmuskulatur!

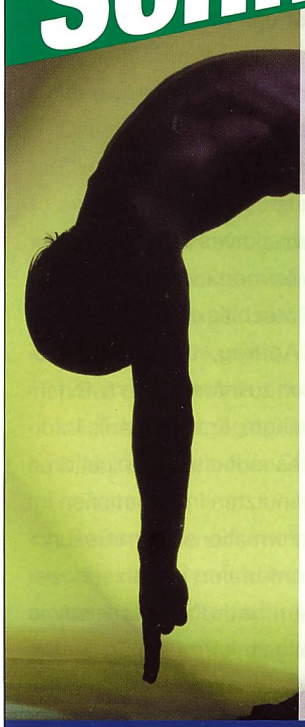
- speziell für den Einsatz in der Physiotherapie entwickelt
- Schwingungsverhalten ist optimal abgestimmt
- mit geringem Kraftaufwand können Übungen durchgeführt werden, die sich in ihrer Intensität aber auch deutlich steigern lassen
- Länge ca. 150 cm
- rutschfester Griff

inklusive Übungsposter mit 12 Übungen

MEDIDOR
HEALTH CARE • THERAPIE

Eichacherstrasse 5 · CH-8904 Aesch b. Birmensdorf/ZH
Telefon 044 739 88 88 · Fax 044 739 88 00
E-Mail mail@medidor.ch · Internet www.sissel.ch

Schmerz lindern!



- **Geräte, Zubehör & Schulung für die komplette Schmerztherapie**

Neu für Therapeuten und Ärzte:
Attraktivere Rabatte bei Wiederverkauf oder Mietvermittlung!

MED GERÄTE
PARSENN

Parsenn-Produkte AG, Abt. Medizinische Geräte
7240 Küblis, Tel. 081 300 33 33, Fax 081 300 33 39
info@parsenn-produkte.ch, www.parsenn-produkte.ch