

Zeitschrift: Fisio active
Herausgeber: Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 43 (2007)
Heft: 2

Artikel: Ascension du Stanserhorn à reculons
Autor: Geisel, Hellmuth
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-929673>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ascension du Stanserhorn à reculons

Hellmuth Geisel, physiothérapeute



Les athlètes avant le départ. Avec le numéro 1, à gauche: Rino Inäbnit, l'organisateur.

L'été dernier, six marcheurs en montagne ont tenté la première ascension du Stanserhorn à reculons. Au départ et à l'arrivée, j'ai interrogé les marcheurs sur les conséquences de ce type de sport un peu particulier.

Pour les spécialistes, la course à reculons est le « retrorunning ». Au sein même des sports particuliers, le retrorunning est encore un sport particulier ! Les adeptes de la course à reculons considèrent cette activité comme une alternative à la course traditionnelle. De plus, elle sollicite d'autres muscles et entraîne l'équilibre. L'initiateur de la première ascension à reculons, Rino Inäbnit, est un coureur en montagne expérimenté, qui met 1 heure 23 pour faire l'ascension du Stanserhorn dans le sens normal de progression (11 kilomètres et un dénivelé de 1400 mètres). A reculons, son ascension victorieuse a duré 2 heures 43.

La course à reculons ne provoque aucune douleur

Enchanté par cette occasion particulière, le physiothérapeute Hellmuth Geisel a interrogé les six participants à cette course. L'ascension des 1400 mètres du Stanserhorn à reculons n'occasionne pas de douleurs particulières pour ces marcheurs entraînés. Tous les participants transpirent beaucoup à l'intérieur des cuisses. Les muscles des cuisses et des mollets semblent véritablement fatigués. Les tensions sont fréquentes à l'avant des cuisses et dans les mollets. Les muscles du cou sont également grandement sollicités car tous les athlè-

tes couraient en regardant en arrière. Courir en arrière avec un miroir est impossible à cause de la visibilité limitée et des problèmes de distance. On n'a pas pu savoir si les droitiers effectuaient plus souvent une rotation vers la droite. Le plus important était l'état de la pente. La deuxième ascension du Stanserhorn à reculons aura lieu le 19 août 2007. Plus d'informations sous www.rueckwaerts-berglauf.ch

Une marche à reculons de 24 heures est prévue pour 2009, dans le cadre d'une action de prévention contre la maltraitance des enfants.

Die Therapieergänzung der Zukunft

Kraft • Beweglichkeit • Sensomotorik • Rehabilitation

Biomechanische Stimulation (BMS) mit swisswing®

- Verbessert die Beweglichkeit und Sensomotorik, unterstützt die Rehabilitation
- Löst Verklebungen und Verwachsungen im Gewebe, erhöht die Muskelkraft und Knochendichte – auf gelenkschonende Art
- Der Sog- und Pumpeffekt der Kreis-Zug-Bewegung erzielt eine ideale Zellstimulation
- Auch für ältere Personen, Rollstuhlfahrer und Gehbehinderte angenehm
- **Mehr Infos unter www.swisswing.ch**



samcom.ch

STP Swiss Therapeutic Products AG

Städeli - Postfach - CH-9242 Oberuzwil

Tel. +41 (0)71 393 80 70 - Fax. +41 (0)71 393 80 71

www.swisswing.ch - info@swisswing.ch

swisswing