Ascension du Stanserhorn à reculons

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Fisio active**

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

Heft 2

PDF erstellt am: **29.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-929673

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

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 athlètes 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