

[Zur Hauptseite](#)

Die Beuger- und Streckerkette

Es handelt sich dabei um zusammenspielende Muskelgruppen der Beine. Auf den weichen Böden unserer Vorfahren, die barfuss begangen bzw. belaufen wurden, wurden automatisch alle Muskelgruppen angesprochen. Seit Erfindung des Rades hat der Mensch zusehends seine Wege begradigt und befestigt. Der harte, flache Boden führt dazu, dass wir passiv stehen und uns beim laufen in den Schrittlücken fallen lassen. Die "super" gedämpften und stützenden Schuhe verstärken diesen Effekt. Besonders die Beugerkette wird unterbeansprucht, was zu muskulären Dysbalancen führt. Durch diese Unausgeglichenheit werden wir auch verletzungsanfälliger.

λ **Die Streckerkette**

(Wadenmuskel, vorderer Oberschenkelmuskel und Gesäßmuskel)

Die Streckerkette hat die Funktion in der Abstoßphase das Bein vom Boden abzustößeln

aber auch beim Aufkommen des Fußes auf den Boden das Körpergewicht abzufangen.

Beim Treppensteigen lässt sich das Zusammenspiel der Streckerkette auch gut erfahren. Über das Sprunggelenk drückt die Wade, über das Kniegelenk der vordere Oberschenkelmuskel und über das Hüftgelenk der große Laufmuskel (Gesäß) den Körper gegen die Schwerkraft nach vorne oben.

λ **Die Beugerkette**

(vordere Schienbeinmuskulatur, Beinbeuger und Hüftbeuger)

Die Beugerkette hat die Funktion den Körper nach vorne zu ziehen.

Stellen Sie sich vor Sie würden auf Glatteis laufen und könnten Ihre Zehen wie die Krallen einer Katze in den Boden graben. Sozusagen an den Fußnägeln ziehen Sie sich nach vorne. Die vordere

Schienbeinmuskulatur kommt genauso wie der Beinbeuger (hinten am Oberschenkel) und die Hüftbeuger zum Einsatz. Ich hoffe Sie können sich so das Zusammenwirken der einzelnen Muskelgruppen vorstellen.

Achten Sie doch beim nächsten Lauf ganz bewusst darauf welche Muskeln der Beine bei welcher Laufphase eingesetzt werden.



Hüftbeuger

vorderer
Oberschenkelmuskel

Schienbeinmuskel

Beugerkette

Streckerkette

Gesäßmuskel

Beinbeuger

Wadenmuskel



Der Vollständigkeit halber möchte ich erwähnen, dass natürlich auch die Rumpfmuskulatur als Aufhängung der Arme und Beine eine Rolle spielt. Je höher das gelaufene Tempo ist, desto entscheidender ist die Beugerkette an der Muskelarbeit beteiligt. Versuchen Sie bewusst die Beugerkette mehr und mehr mit einzusetzen.

Ein von dem Schweizer Ingenieur Karl Müller entwickelter "MBT" Schuh greift die Problematik der unterbeanspruchten Beinbeuger auf. Ich glaube er

wird vielleicht sogar eine ganz neue Trendsportart auslösen.
www.swissmasai.com

[Zur Hauptseite](#)

Drucke diese Seite