
Subject: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [chribe](#) on Mon, 08 Sep 2014 13:10:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo allerseits,

ich jogge seit geraumer Zeit immer wieder mal sporadisch meine Runde (5-7 km). Hatte noch nie Probleme mit Gelenke oder ähnlichem gehabt.

Vor ca. 3 Monaten hatte ich auf einmal schon beim laufen ein stechenden Schmerz beim auftreten im linken Knie(genauer, seitlich links unter der Kniescheibe). Tage danach Tat dieses auch schon beim normalen laufen weh und ganz schlimm wurde es wenn man Treppenstufen herab gegangen ist.

War beim Sportmediziner und dieser stellte eine Patellasehnenentzündung fest(obwohl die Untersuchung sich nur auf das drehen meines Unterschenkel beschränkte). Daraufhin habe ich 4 Wochen Pause gemacht und wieder angefangen mit dem Joggen. Leider kamen die Schmerzen wieder.

Bin dann zum Orthopäden gegangen und dieser stellte bei mir einen Senk-Spreizfuß und eine O-Bein Stellung, die im linken Bein stärker ist als in dem rechten. Der Orthopäde verschrieb mir orthopädische Einlagen für meine Schuhe. Diese hab ich seit letzter Woche und irgendwie läuft man da wie auf Eiern, aber nach einer Zeit gehts eigentlich. Leider stellte ich dann gestern beim Laufen fest, dass mein Knie schon wieder schmerzt beim joggen, trotz Einlage.

Ich bin jetzt mit meinem Latein am Ende was ich jetzt noch probieren soll, möchte das laufen eigentlich nicht aufgeben mit Mitte 20

Bin um jeden Rat und Erfahrung dankbar.

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [egal123](#) on Mon, 08 Sep 2014 13:30:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chribe schrieb am Mon, 08 September 2014 15:10Hallo allerseits,

ich jogge seit geraumer Zeit immer wieder mal sporadisch meine Runde (5-7 km). Hatte noch nie Probleme mit Gelenke oder ähnlichem gehabt.

Vor ca. 3 Monaten hatte ich auf einmal schon beim laufen ein stechenden Schmerz beim auftreten im linken Knie(genauer, seitlich links unter der Kniescheibe). Tage danach Tat dieses auch schon beim normalen laufen weh und ganz schlimm wurde es wenn man Treppenstufen herab gegangen ist.

War beim Sportmediziner und dieser stellte eine Patellasehnenentzündung fest(obwohl die Untersuchung sich nur auf das drehen meines Unterschenkel beschränkte). Daraufhin habe ich 4 Wochen Pause gemacht und wieder angefangen mit dem Joggen. Leider kamen die Schmerzen wieder.

Bin dann zum Orthopäden gegangen und dieser stellte bei mir einen Senk-Spreizfuß und eine O-Bein Stellung, die im linken Bein stärker ist als in dem rechten. Der Orthopäde verschrieb mir orthopädische Einlagen für meine Schuhe. Diese hab ich seit letzter Woche und irgendwie läuft man da wie auf Eiern, aber nach einer Zeit gehts eigentlich. Leider stellte ich dann gestern beim Laufen fest, dass mein Knie schon wieder schmerzt beim joggen, trotz Einlage.

Ich bin jetzt mit meinem Latein am Ende was ich jetzt noch probieren soll, möchte das laufen eigentlich nicht aufgeben mit Mitte 20

Bin um jeden Rat und Erfahrung dankbar.

Krafttraining. M. vastus medialis stabilisiert das Knie. Den würd` ich trainieren. Im Muskel gibt es eine quergestreifte Fiederung welche im Sinne eines Feedforward-Mechanismus funktioniert. Das ist ein lokaler Stabilisator fürs Knie. Bei Schmerz, Schaden, Entzündung fällt dieser aus. Den kannst du nur durch aggressive Reize wieder aktivieren. Stichwort sensomotorisches Training.

Schau dich nach MFT-Platten um. Des Weiteren trainieren einbeinige Kniebeuge den M. vastus medialis sehr gut. Das würd ich forcieren.

Hinzu kommt, dass viele Menschen eine Diskrepanz zwischen den sog. Hamstrings (Ischiocrurale Muskulatur) u dem Quadriceps haben. Oft ist die vordere Partie besser ausgebildet als die hintere. Die Folge sind Scherr- u Schubkräfte im Knie + allerlei Verletzungen die eben mit diesen Kräften im Zusammenhang stehen.

Deswegen: Kniebeuge mit Langhantel auf hypertrophie (Muskelaufbau) Basis. 3-5 Serien a 8-12 Wdh. bei 70-85 % des 1 Rpm (Einerwiederholungsmaximums)

Edit. : Wichtig ! Kniebeuge immer im full range of motion! Vollen Bewegungsumfang also!

Kniebeuge auf einer Slackline waer ebenfalls ne perfekte Uebung fuer dich. Zwar koordinativ herausfordernd aber prinzipiell is die Zielrichtung eh eine andere bei dieser Uebung.

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [chribe](#) on Mon, 08 Sep 2014 13:49:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für den Tipp. Hatte sowas auch schon gedacht, da ich eigentlich nie meine Beinmuskeln trainiert habe. Evtl. ist ja ein Muskel stärker als der andere und es entsteht da irgendeine Dysbalance, die es auszugleichen gilt.

Mit der Langhantel werde ich mal probieren, hab allerdings immer Angst davor, dass diese zu stark den Rücken belasten.

Was genau meinst du mit "70-85 % des 1 Rpm"?

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 08 Sep 2014 14:40:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aufhören zu Joggen und nen sinnvollen Sport machen.

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [egal123](#) on Mon, 08 Sep 2014 17:08:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chribe schrieb am Mon, 08 September 2014 15:49: Danke für den Tipp. Hatte sowas auch schon gedacht, da ich eigentlich nie meine Beinmuskeln trainiert habe. Evtl. ist ja ein Muskel stärker als der andere und es entsteht da irgendeine Dysbalance, die es auszugleichen gilt.

Mit der Langhantel werde ich mal probieren, hab allerdings immer Angst davor, dass diese zu stark den Rücken belasten.

Was genau meinst du mit "70-85 % des 1 Rpm"?

Das ist der Prozentsatz des Gewichtes, das du maximal schaffst. Beispielsweise: Einmal schaffst du gerade mit letzter Kraft 100 Kg squats. 70% davon wären dann 70 Kg. Die solltest du 8-12 mal schaffen. Allerdings sollte ein hypertrophie Training so ausgelegt sein dass du bis zum "Muskelversagen" arbeitest.

Was wird das Gewicht am Anfang zu hoch sein.

Was kannst du machen?

Mit einem Kraftausdauertraining ca 12 Wochen vorbereiten, damit sich passive Strukturen wie Bänder, Sehnen, Knochen sich anpassen.

Trainier 12 Wochen 5 mal a 20-40 Wdh bei 50 % deines 1 Rpm.

Danach bist/solltest du in der Lage sein ein hyp Training durchzuführen.

Btw. Kniebeuge ist eine komplexe Übung, bei der die gesamte untere Streckerkette involviert ist. Wenn du noch nie Kniebeuge gemacht hast, wirst du was auch keine einwandfreie können (Knie muss bei abwärtsbewegung hinter Fußspitzen bleiben, der Rücken bleibt vollständig in der Lordose - also gezieltes Hohlkreuz). Wenn du keine Kniebeuge kannst, kannst du diese über Beinpresse vorbereiten. Zudem vergiss nicht deinen Rückenstrecker zu trainieren. Der ist essentiell bei Kniebeugen.

Essentiell wäre auch Theraband Übungen für Einwärts- u Auswärtsrotation.

Zusammenfassend: Am wichtigsten ist u bleibt Training der lokalen Stabilisatoren über Mft -

Platten oder auf einer Slackline (Kniebeuge).

Des Weiteren spielt das Training der globalen Strukturen eine wichtige Rolle für die Stabilisierung des Gelenks. Da ist Kniebeuge mit Langhantel die wohl beste Übung. Wichtig ist, dass die Bewegung der Kniebeuge (sofern möglich) immer im 180 Grad Winkel praktiziert wirkt.

Wenn du wieder zum Laufen beginnst renn die ersten 3 Monate in einem niedrigen Pulsbereich von 65-70 % der maximalen Herzfrequenz. Du musst progressiv deine Belastung steigern. Aerobes Ausdauertraining führt wie Krafttraining zu einer Steigerung der Belastbarkeit.

Ich hab zwar jetzt wild durcheinander geschrieben, ich hoffe aber dennoch dass du dich auskennst. VI helfen dir ja die Tipps

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [PeterNorth](#) on Mon, 08 Sep 2014 18:33:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

oder Nordic walkn is doch besser weil die knie da nicht bewegt werden. die laufen da immer ganz steif wie wenn se was im hinter stecken hätten

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [chribe](#) on Mon, 08 Sep 2014 19:41:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Mon, 08 September 2014 16:40Aufhören zu Joggen und nen sinnvollen Sport machen.

Der da wäre? Finde laufen ist der entspannendste Sport.

Abgesehen davon will ich mich nicht damit abfinden, in dem Alter keine 300m ohne Schmerzen zu laufen. Bin ja keine 60.

@egal

Danke für die Tipps. Werde mal versuchen davon was umzusetzen. Wenn ich mich mit der Beinpresse vorbereiten will, ist da die schräge oder die horizontale Beinpresse besser geeignet?

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 08 Sep 2014 23:54:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chribe schrieb am Mon, 08 September 2014 21:41Knorkell schrieb am Mon, 08 September 2014 16:40Aufhören zu Joggen und nen sinnvollen Sport machen.

Der da wäre? Finde laufen ist der entspannendste Sport.

Abgesehen davon will ich mich nicht damit abfinden, in dem Alter keine 300m ohne Schmerzen zu laufen. Bin ja keine 60.

@egal

Danke für die Tipps. Werde mal versuchen davon was umzusetzen. Wenn ich mich mit der Beinpresse vorbereiten will, ist da die schräge oder die horizontale Beinpresse besser geeignet? Eben deswegen solltest du nicht Joggen. Mach Sprintintervalle oder sonstwas aber Cardio im Allgemeinen ist nur dann von Nutzen wenn man Cardiosportler ist und Geld dafür bekommt. Hier von T-Nation ins deutsche übersetzt.

<http://www.team-andro.com/der-verdammt-nochmal-beste-cardio-artikel.html>

Die Belastung der Gelenke und Knochen spielt in dem Artikel gar keine Rolle. Oder das mit der haut, wer 3 mal die Woche mehr als ne Stunde joggt braucht nicht glauben, dass die konstanten Erschütterungen auf die Jahre gesehen keine Spuren hinterlassen.

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [REMOLAN](#) on Tue, 09 Sep 2014 00:12:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Tue, 09 September 2014 01:54chribe schrieb am Mon, 08 September 2014 21:41Knorkell schrieb am Mon, 08 September 2014 16:40Aufhören zu Joggen und nen sinnvollen Sport machen.

Der da wäre? Finde laufen ist der entspannendste Sport.

Abgesehen davon will ich mich nicht damit abfinden, in dem Alter keine 300m ohne Schmerzen zu laufen. Bin ja keine 60.

@egal

Danke für die Tipps. Werde mal versuchen davon was umzusetzen. Wenn ich mich mit der Beinpresse vorbereiten will, ist da die schräge oder die horizontale Beinpresse besser geeignet? Eben deswegen solltest du nicht Joggen. Mach Sprintintervalle oder sonstwas aber Cardio im Allgemeinen ist nur dann von Nutzen wenn man Cardiosportler ist und Geld dafür bekommt. Hier von T-Nation ins deutsche übersetzt.

<http://www.team-andro.com/der-verdammt-nochmal-beste-cardio-artikel.html>

Die Belastung der Gelenke und Knochen spielt in dem Artikel gar keine Rolle. Oder das mit der haut, wer 3 mal die Woche mehr als ne Stunde joggt braucht nicht glauben, dass die konstanten Erschütterungen auf die Jahre gesehen keine Spuren hinterlassen.

Hahaha das ist der BESTE Artikel den ich jemals gelesen hab, den druck ich mir aus und häng ihn an die Wand!!

Was man hier so alles erfährt

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen

Posted by [Knorkell](#) on Tue, 09 Sep 2014 00:19:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Mon, 08 September 2014 19:08 Allerdings sollte ein hypertrophie Training so ausgelegt sein dass du bis zum "Muskelversagen" arbeitest.

Ist das so...

Hier mal ne kleine Übersicht über gängige Hypertrophiesysteme.

<http://www.eisenklinik.de/training/70-hypertrophie-trainingsformen-im-vergleich>

Muskelversagen funktioniert keine Frage. Aber es ist eine Extrembelastung fürs ZNS, der schnellste Weg um ins Übertraining zu kommen und es verlängert die Regenerationszeit. Und es belastet nebenbei auch die Nieren <http://de.wikipedia.org/wiki/Rhabdomyolyse>

Und wenn man es mal für ne Zeit lang macht sollte man gerade bei Kniebeugen und Kreuzheben lieber darauf verzichten.

egal123 schrieb am Mon, 08 September 2014 19:08

Ws wird das Gewicht am Anfang zu hoch sein.

Was kannst du machen?

Mit einem Kraftausdauertraining ca 12 Wochen vorbereiten, damit sich passive Strukturen wie Bänder, Sehnen, Knochen sich anpassen.

Trainier 12 Wochen 5 mal a 20-40 Wdh bei 50 % deines 1 Rpm.

Danach bist/solltest du in der Lage sein ein hyp Training durchzuführen.

Überflüssig, man kann auch direkt mit Hypertrophie starten so lange die Technik sitzt, als blutiger Anfänger sollte man ganz einfach erstmal seine mindestens 20 Liegestütz, 5 saubere Klimmzüge, 10 Dips und 20-30 Kniebeugen schaffen. Hat man das kann man sich auch an die Hanteln begeben. Wenn man auf Nummer sicher gehen will.

In den 3 Monaten die du Kraftausdauer empfiehlst kann man ganz streng betrachtet und super durchgeplant seine 6-10 Kilo mager aufbauen (10 nur mit genetischen vorteilen) ohne Verletzungen davon zu tragen. Wie gesagt, wenn man alles richtig macht und sonst nichts zu tun hat.

egal123 schrieb am Mon, 08 September 2014 19:08

Btw. Kniebeuge ist eine komplexe Übung, bei der die gesamte untere Streckerkette involviert ist. Wenn du noch nie Kniebeuge gemacht hast, wirst du ws auch keine einwandfreie können (Knie muss bei abwärtsbewegung hinter Fußspitzen bleiben, der Rücken bleibt vollständig in der Lordose - also gezieltes Hohlkreuz). Wenn du keine Kniebeuge kannst, kannst du diese

über Beinpresse vorbereiten. Zudem vergiss nicht deinen Rückenstrecker zu trainieren. Der ist essentiell bei Kniebeugen.

Inwiefern soll die Beinpresse eine Vorbereitung auf eine korrekte Kniebeugetechnik sein? Wenn er keine Kniebeuge ohne Zusatzgewicht oder nur mit Stange kann sollte man ihn zunächst mal zum Physio schicken. Das Anfängergewicht ist bei jedem Individuell und sollten es nur 5 Eigengewicht Kniebeuge sein ist das eben so, da braucht er keine Beinpresse.

egal123 schrieb am Mon, 08 September 2014 19:08

Zusammenfassend: Am wichtisten ist u bleibt Training der lokalen Stabilisatoren über Mft - Platten oder auf einer Slackline (Kniebeuge).

Bitte???

egal123 schrieb am Mon, 08 September 2014 19:08

Wenn du wieder zum Laufen beginnst renn´die ersten 3 Monate in einem niedrigen Pulsbereich von 65-70 % der maximalen Herzfrequenz. Du musst progressiv deine Belastung steigern.

Aerobes Ausdauertraining führt wie Krafttraining zu einer Steigerung der Belastbarkeit.

Wenn er wieder laufen kann sollte er Intervalltraining machen dann ist er in 15 Minuten fertig, hat bessere Ergebnisse und spart sich die Art der Belastung die jetzt sein Knie schmerzen lässt.

Naja vllt. läuft er einfach gern?

Bis dahin sollte er Dehnen und keine zu schweren Belastungen tätigen. Und abklären lassen was im Knie evtl. sichtbar nicht in Ordnung ist.

Meine Freundin hatte das selbe, einfach ne Weile die Knie nicht so sehr belasten, Dehnen und anderweitig Sport machen. War bei ihr ne Entzündung, inzwischen ist wieder alles gut.

REMOLAN schrieb am Tue, 09 September 2014 02:12Knorkell schrieb am Tue, 09 September 2014 01:54chribe schrieb am Mon, 08 September 2014 21:41Knorkell schrieb am Mon, 08 September 2014 16:40Aufhören zu Joggen und nen sinnvollen Sport machen.

Der da wäre? Finde laufen ist der entspannendste Sport.

Abgesehen davon will ich mich nicht damit abfinden, in dem Alter keine 300m ohne Schmerzen zu laufen. Bin ja keine 60.

@egal

Danke für die Tipps. Werde mal versuchen davon was umzusetzen. Wenn ich mich mit der Beinpresse vorbereiten will, ist da die schräge oder die horizontale Beinpresse besser geeignet? Eben deswegen solltest du nicht Joggen. Mach Sprintintervalle oder sonstwas aber Cardio im Allgemeinen ist nur dann von Nutzen wenn man Cardiosportler ist und Geld dafür bekommt. Hier von T-Nation ins deutsche übersetzt.

<http://www.team-andro.com/der-verdammt-nochmal-beste-cardio-artikel.html>

Die Belastung der Gelenke und Knochen spielt in dem Artikel gar keine Rolle. Oder das mit der haut, wer 3 mal die Woche mehr als ne Stunde joggt braucht nicht glauben, dass die konstanten Erschütterungen auf die Jahre gesehen keine Spuren hinterlassen.

Hahaha das ist der BESTE Artikel den ich jemals gelesen hab, den druck ich mir aus und häng ihn an die Wand!!

Was man hier so alles erfährt

Die Jungs von T-Nation sind die besten.

<http://www.t-nation.com/>

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen

Posted by [egal123](#) on Tue, 09 Sep 2014 06:53:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Tue, 09 September 2014 02:19egal123 schrieb am Mon, 08 September 2014 19:08 Allerdings sollte ein hypertrophie Training so ausgelegt sein dass du bis zum "Muskelversagen" arbeitest.
Ist das so...

Hier mal ne kleine Übersicht über gängige Hypertrophiesysteme.

<http://www.eisenklinik.de/training/70-hypertrophie-trainingsformen-im-vergleich>

Muskelversagen funktioniert keine Frage. Aber es ist eine Extrembelastung fürs ZNS, der schnellste Weg um ins Übertraining zu kommen und es verlängert die Regenerationszeit. Und es belastet nebenbei auch die Nieren <http://de.wikipedia.org/wiki/Rhabdomyolyse>
Und wenn man es mal für ne Zeit lang macht sollte man gerade bei Kniebeugen und Kreuzheben lieber darauf verzichten.

egal123 schrieb am Mon, 08 September 2014 19:08

Ws wird das Gewicht am Anfang zu hoch sein.

Was kannst du machen?

Mit einem Kraftausdauertraining ca 12 Wochen vorbereiten, damit sich passive Strukturen wie Bänder, Sehnen, Knochen sich anpassen.

Trainier 12 Wochen 5 mal a 20-40 Wdh bei 50 % deines 1 Rpm.

Danach bist/solltest du in der Lage sein ein hyp Training durchzuführen.

Überflüssig, man kann auch direkt mit Hypertrophie starten so lange die Technik sitzt, als Blutiger Anfänger sollte man ganz einfach erstmal seine mindestens 20 Liegestütz, 5 saubere Klimmzüge, 10 Dips und 20-30 Kniebeugen schaffen. Hat man das kann man sich auch an die Hanteln begeben. Wenn man auf Nummer sicher gehen will.

In den 3 Monaten die du Kraftausdauer empfiehlst kann man ganz streng betrachtet und super durchgeplant seine 6-10 Kilo mager aufbauen (10 nur mit genetischen vorteilen) ohne Verletzungen davon zu tragen. Wie gesagt, wenn man alles richtig macht und sonst nichts zu tun hat.

egal123 schrieb am Mon, 08 September 2014 19:08

Btw. Kniebeuge ist eine komplexe Übung, bei der die gesamte untere Streckerkette involviert ist. Wenn du noch nie Kniebeuge gemacht hast, wirst du ws auch keine einwandfreie können (Knie muss bei abwärtsbewegung hinter Fußspitzen bleiben, der Rücken bleibt vollständig

in der Lordose - also gezieltes Hohlkreuz). Wenn du keine Kniebeuge kannst, kannst du diese über Beinpresse vorbereiten. Zudem vergiss nicht deinen Rückenstrecker zu trainieren. Der ist essentiell bei Kniebeugen.

Inwiefern soll die Beinpresse eine Vorbereitung auf eine korrekte Kniebeuetechnik sein? Wenn er keine Kniebeuge ohne Zusatzgewicht oder nur mit Stange kann sollte man ihn zunächst mal zum Physio schicken. Das Anfängergewicht ist bei jedem Individuell und sollten es nur 5 Eigengewicht Kniebeuge sein ist das eben so, da braucht er keine Beinpresse.

egal123 schrieb am Mon, 08 September 2014 19:08

Zusammenfassend: Am wichtigsten ist u bleibt Training der lokalen Stabilisatoren über Mft - Platten oder auf einer Slackline (Kniebeuge).

Bitte???

egal123 schrieb am Mon, 08 September 2014 19:08

Wenn du wieder zum Laufen beginnst renn´die ersten 3 Monate in einem niedrigen Pulsbereich von 65-70 % der maximalen Herzfrequenz. Du musst progressiv deine Belastung steigern. Aerobes Ausdauertraining führt wie Krafttraining zu einer Steigerung der Belastbarkeit. Wenn er wieder laufen kann sollte er Intervalltraining machen dann ist er in 15 Minuten fertig, hat bessere Ergebnisse und spart sich die Art der Belastung die jetzt sein Knie schmerzen lässt. Naja vllt. läuft er einfach gern?

Bis dahin sollte er Dehnen und keine zu schweren Belastungen tätigen. Und abklären lassen was im Knie evtl. sichtbar nicht in Ordnung ist.

Meine Freundin hatte das selbe, einfach ne Weile die Knie nicht so sehr belasten, Dehnen und anderweitig Sport machen. War bei ihr ne Entzündung, inzwischen ist wieder alles gut.

So schnell kommt man nicht ins Übertraining. Wer effektiv hypertrophieren will arbeitet bis zum Muskelversagen um die Proteinsynthese anzukurbeln, weil:

Die Volumenzunahme der Skelettmuskulatur wird durch eine Verdickung der Muskelfasern erzielt. Es kommt womöglich (ist aber wissenschaftlich umstritten) zu einer Hyperplasie, also Vermehrung der Muskelfasern.

Wichtig für den Muskelaufbau sind vor allem FT-Fasern. Das sind die schnellzuckenden Muskelfasern u die rekrutiere ich nur mit hohen Intensitäten bzw. hohen Lasten. Somit sind hohe Widerstände und intensive Bewegungsausführung die Grundlage einer Volumenzunahme. Gezielt versucht man, hohe Muskelspannungen, hohe Laktatwerte - somit auch einen hohen Verbrauch lokaler Energiespeicher, u hohe H⁺ Konzentrationen (Ermüdungsmetaboliten) zu erzeugen. Dadurch wird das Schutz- u Ökonimisierungsprogramm des Körpers aktiviert u dieser reagiert mit Aufbau.

Des Weiteren: So schnell kommt man nicht in ein Übertraining, denn laut Urhausen et al. ist folgendes ausschlaggebend:

"Ständige monotone Belastungen sind problematischer als hohe Reizspitzen mit jeweils konsequenter Erholung".

Beinpresse ist deswegen eine gute Vorbereitung für eine (Tief-)Kniebeuge weil die selben Muskelgruppen (in unterschiedlichen Positionswinkel) trainiert werden u man bei der Beinpresse nicht viel falsch machen kann bzw. diese koordinativ um einiges leichter ist. Somit kann als Vorbereitung Muskelpotential bereits an der Bp entwickeln um später den Belastungen an der Kniebeuge mit Langhantel gewachsen zu sein. Selbstverständlich muss man aber auch den Rückenstrecker mit entwickeln, denn dieser ist zentral von Bedeutung bei Squats. Als technisches begleitendes Training kann man natürlich auch Kniebeugen ohne Zusatzgewicht durchführen, allerdings erhöhst du damit nicht dein Muskelpotential sondern es wird "lediglich" die intermuskuläre Koordination (besseres Zusammenspiel von Agonisten u Antagonisten) verbessert.

Ja genau Kniebeuge auf einer Slackline. Damit kommst du ins Bewegungszittern u aktivierst deine lokalen Stabilisatoren. M. vastus medialis = Hauptkniestabi. Wie trainier ich denn? Unter anderem mit Kniebeuge.

https://www.google.at/search?q=kniebeuge+slackline&biw=800&bih=387&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=WKEOVP2aN7Aa67oGwDg&ved=0CAYQ_AUoAQ

Es geht am Anfang beim Laufen nicht um bessere Ergebnisse, sondern um eine geeignete Belastungsdosierung. Die Belastbarkeit soll progressiv gesteigert werden. Aerobes AD-Training eignet sich sehr gut für die Steigerung der Belastbarkeit.

Außerdem wenn ihm laufen spaß macht, warum sollte er darauf dann verzichten müssen ... Mir wäre Krafttraining alleine auch zu langweilig. Ich kombiniere Laufen (meist im hochintensiven Bereich) mit Krafttraining u Kampfsport.

Dehnen muss man nicht unbedingt, solange man in der vollen Bewegungsamplitude trainiert. Der Muskel verkürzt sich nicht. Wenn dehnen, würde ich nicht länger als 12 Sek. Aber ja ich gebe zu, dass die Studienlage im Bereich dehnen zT kontrovers ist u sehr dünn ist.

Abschließend: Ich würd´ ma wünschen, dass das jetzt keine unnötige Diskussion wird, denn zum einen fehlt mir dazu im Moment die Zeit und zum anderen gehts hier um den Threadersteller. Das Einzige was jetzt passiert ist, dass der Threadersteller verunsichert wird

Des Weiteren. Alle meine getätigten Äußerungen basieren auf sportwissenschaftliche Erkenntnisse u sind nicht einfach bei den Haaren herbeigezogen. Nur so nebenbei...

Dem TeamAndro kann ich noch immer nichts abgewinnen. Das ist ja nur meine subjektive u damit bedeutungslose Meinung

Edit.: Kraftausdauertraining bei Anfängern ist aus trainingswissenschaftlicher Sicht tatsächlich zum Empfehlen. Es geht einfach drum Belastungenreize auf den Organismus um die Belastbarkeit der Knochen, Bänder, Sehnen zu erhöhen, damit eben kein Schaden, Schmerz, Entzündung bei hohen Gewichten (Hyp-Phase) auftritt

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 09 Sep 2014 06:58:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chribe schrieb am Mon, 08 September 2014 15:10

Ich bin jetzt mit meinem Latein am Ende was ich jetzt noch probieren soll, möchte das laufen eigentlich nicht aufgeben mit Mitte 20

Bin um jeden Rat und Erfahrung dankbar.

Hallo Chribe, dein Problem hatte ich vor einigen Jahren auch. Ich begann mit dem Laufen und nach einigen Monaten stellten sich Knieprobleme ein (war auch mitte 20).

Nach eigenen Recherchen und Rücksprache mit Ärzten und Läufern, hieß es, ich würde ein "Läuferknie" haben. Auch wenn ich die Strecken konditionell ohne weiteres schaffte, hätten sich meine Sehnen, Bänder und Gelenke nicht schnell genug an die Belastung gewöhnen können (hatte zuvor jahrelang nichts gemacht).

Ob das dann tatsächlich die Ursache war, kann ich bis heute nicht sagen. Ich legte mir dann einen teuren Laufschuh zu samt orthopädischen Einlagen, die rein gar nichts änderten. Das Problem blieb bestehen, auch beim Treppen laufen etc. Zum Schluss "verlief" die Lauferei dann im Sande.

Vor 1 Jahr begann ich wieder mit regelmäßigem Sport (zweimal Kraft, zweimal Cardio die Woche). Diesmal sprang ich auf den Natural Running - Zug auf und siehe da, ich laufe heute die gleichen Strecken und habe keine Probleme mehr.

Beim Natural Running entstehen durch das andere Abrollverhalten über den Vor- oder Mittelfuß keine Belastungsspitzen (im Gegensatz zum herkömmlichen Abrollen über die Ferse). Das hat zur Folge dass es wesentlich schonender für die Gelenke ist und insbesondere deine Beinmuskulatur (vor allem die Waden) das Gewicht abfängt. Deswegen sind hier auch keine gedämpften Schuhe notwendig.

Das ist aber auch der Knackpunkt. Auch die Muskulatur muss sich erst langsam daran gewöhnen. Wer damit beginnt, sollte sich langsam steigern sonst drohen schnell Wadenkrämpfe.

Ein Allheilmittel ist es sicher nicht, aber gerade für dich wg. deiner Knieprobleme unter Umständen das richtige.

Zum Thema Intervalltraining vs. Laufen

Hier liegt die Wahrheit sicherlich wohl auch in der Mitte. Es kommt auch darauf an worauf man hinaus möchte. Ich höre immer nur dass durch das Intervalltraining das Fett schneller verbrannt wird. Aber nicht alle laufen der Optik wegen sondern auch für die Gesundheit. Hier ist die Faktenlage sehr dünn gesät, dass Intervalltraining dem herkömmlichen Laufen überlegen ist.

Aus dem Bauch raus würde ich sagen:

Falsch ist es so gemütlich zu laufen dass man sich dabei noch unterhalten kann und mit unverschwitzten Klamotten nach Hause kommt.

Falsch ist es ebenfalls sich ausschließlich so auszupowern dass man glaubt gleich einen Herzkollaps zu bekommen.

Ein Mittelweg aus Beiden ist meines Erachtens am sinnvollsten. Ich wechle ab zwischen Intervalltraining und normalen Laufeinheiten. Wobei es auch Tage gibt an denen ich beide miteinander kombiniere.

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [MrSliff](#) on Tue, 09 Sep 2014 08:01:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ein Knie funktioniert schmerzfrei, wenn all die wichtigen Muskeln die zur Bewegung des Knies nötig sind in Balance sind.

Es ist eigentlich ganz leicht, ich muss nur testen ob alle Muskeln im SOLL.

Es wird immer heutzutage immer seis bei Rücken oder sonstigem zur Kräftigung geraten.

Wenn ich ein Auto habe und die Handbremse angezogen ist und ich mich wundere wieso der Wagen so schlecht fährt und wieso die Temperatur immer so rauf geht, dann hilft es mir nichts einen stärkeren Motor einzubauen, sondern dann muss ich erstmal die Handbremse lösen.

Viele Joggen, spielen Tennis und haben solche verkürzte Muskeln und wundern sich dann über Schmerz oder über Arthrose.

Als erstes die Muskeln des Knies anschauen, sind diese gedehnt und im Soll....

Das wären die Waden, der Beinbeuger, der Quadrizeps, die Adduktoren, der Rectus Femoris, der Gesäßmuskel und das IT Band...

Dann dehne ich diese Muskeln so lange bis sie alle in Balance sind, doppelt so schnell geht es wenn ich es auch noch Faszial angehe, sprich da spezielle Übungen mache um eben meinen Körper leistungsfähiger zu machen, sprich nicht nur muskulär zu nutzen sondern auch faszial.

Und zum Joggen gehört einfach die Blackroll dazu...

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [egal123](#) on Tue, 09 Sep 2014 08:38:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MrSliff schrieb am Tue, 09 September 2014 10:01 Ein Knie funktioniert schmerzfrei, wenn all die wichtigen Muskeln die zur Bewegung des Knies nötig sind in Balance sind.
Es ist eigentlich ganz leicht, ich muss nur testen ob alle Muskeln im SOLL.
Es wird immer heutzutage immer seis bei Rücken oder sonstigem zur Kräftigung geraten.

Wenn ich ein Auto habe und die Handbremse angezogen ist und ich mich wundere wieso der Wagen so schlecht fährt und wieso die Temperatur immer so rauf geht, dann hilft es mir nichts einen stärkeren Motor einzubauen, sondern dann muss ich erstmal die Handbremse lösen.

Viele Joggen, spielen Tennis und haben solche verkürzte Muskeln und wundern sich dann über Schmerz oder über Arthrose.

Als erstes die Muskeln des Knies anschauen, sind diese gedehnt und im Soll....

Das wären die Waden, der Beinbeuger, der Quadrizeps, die Adduktoren, der Rectus Femoris, der Gesäßmuskel und das IT Band...

Dann dehne ich diese Muskeln so lange bis sie alle in Balance sind, doppelt so schnell geht es wenn ich es auch noch Faszial angehe, sprich da spezielle Übungen mache um eben meinen Körper leistungsfähiger zu machen, sprich nicht nur muskulär zu nutzen sondern auch faszial.

Und zum Joggen gehört einfach die Blackroll dazu...

Immer diese Wichtiguer. Im Sport sind die leider überproportional vertreten. VI glauben deswegen so viele Sportwissenschaften sei ein leichtes Studium, denn dort bewegt man sich ja nur den ganzen Tag, praktiziert Ballspiele, betreibt Turnübungen u ein bissl wird halt herum philosophiert, was eig eh überflüssig ist, da die Erkenntnisse rund um Training u co eh vielfach bekannt sind. Ach ja: Anschließend gibts dann das Diplom, natürlich quasi geschenkt

Wozu tu ich ma das überhaupt an u gehe auf so einen Beitrag ein . Wie dem auch sei...

Was gedenkst du stabilisiert denn ein Gelenk? hm? Bänder u Gelenkkapsel können (die bei Belastungen auftreten) Kräfte erst in den Endstellungen der Gelenke aufnehmen u das Gelenk stabilisieren. Auch die knöcherne Führung kann Kräfte aufnehmen u Stabilität gewährleisten. ABER: Für den festen Zusammenhalt der Gelenkspartner in allen möglichen Winkelpositionen ist in erster Linie die Muskulatur verantwortlich.

Wenn die jeweiligen muskulären Gelenks-Stabilisatoren zu schwach sind kann eine einwandfreie flächenkongruente Führung der Gelenkspartner nicht in allen Winkelpositionen gewährleistet werden. Man stelle sich nur vor wie hoch die Druckkräfte für die Knie- oder Hüftgelenke bei einem Sprint oder gar Sprung sind. Wir sprechen hier von einem vielfachen des Körpergewichtes

Kräftigung der stabilisierenden Muskulaturen ist das A und O.

Das Beispiel mit dem Auto ist völlig deplatziert. Wenn ich hypertrophiere erhöhe ich nicht nur meine max. Kraft (also steigere ich nicht nur die Motorleistung lol) sondern betreibe effektiv

verletzungspropylaxe. Dennoch muss man verletzungsprophylaxe mehr dimensional betrachten. (Aktivierung der lokalen Stabis, Entwicklung der globalen Strukturen, Aerobes Ad-Training, usw).

Btw. Quadrizeps hat 4 Anteile u einer davon ist der M. rectus femoris.

Nagut ich link mich mal aus hier. Hab genug gesagt. Führt ja eh zu nichts

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [chribe](#) on Tue, 09 Sep 2014 08:39:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mal eine dumme Frage, aber wie sieht man, dass alle Muskeln richtig im Soll sind und richtig gedehnt?

Anschein habe ich echt schon ein Läuferknie . Zumindest sehen die Symptome ganz danach aus. Schön das zwei Ärzte dies nicht mal rausfinden.

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 09 Sep 2014 10:37:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 08:53Knorkell schrieb am Tue, 09 September 2014 02:19egal123 schrieb am Mon, 08 September 2014 19:08 Allerdings sollte ein hypertrophie Training so ausgelegt sein dass du bis zum "Muskelversagen" arbeitest.
Ist das so...

Hier mal ne kleine Übersicht über gängige Hypertrophiesysteme.
<http://www.eisenklinik.de/training/70-hypertrophie-trainingsformen-im-vergleich>

Muskelversagen funktioniert keine Frage. Aber es ist eine Extrembelastung fürs ZNS, der schnellste Weg um ins Übertraining zu kommen und es verlängert die Regenerationszeit. Und es belastet nebenbei auch die Nieren <http://de.wikipedia.org/wiki/Rhabdomyolyse>
Und wenn man es mal für ne Zeit lang macht sollte man gerade bei Kniebeugen und Kreuzheben lieber darauf verzichten.

egal123 schrieb am Mon, 08 September 2014 19:08
Ws wird das Gewicht am Anfang zu hoch sein.

Was kannst du machen?

Mit einem Kraftausdauertraining ca 12 Wochen vorbereiten, damit sich passive Strukturen wie Bänder, Sehnen, Knochen sich anpassen.

Trainier 12 Wochen 5 mal a 20-40 Wdh bei 50 % deines 1 Rpm.

Danach bist/solltest du in der Lage sein ein hyp Training durchzuführen.

Überflüssig, man kann auch direkt mit Hypertrophie starten so lange die Technik sitzt, als blutiger Anfänger sollte man ganz einfach erstmal seine mindestens 20 Liegestütz, 5 saubere Klimmzüge, 10 Dips und 20-30 Kniebeugen schaffen. Hat man das kann man sich auch an die Hanteln begeben. Wenn man auf Nummer sicher gehen will.

In den 3 Monaten die du Kraftausdauer empfiehlst kann man ganz streng betrachtet und super durchgeplant seine 6-10 Kilo mager aufbauen (10 nur mit genetischen Vorteilen) ohne Verletzungen davon zu tragen. Wie gesagt, wenn man alles richtig macht und sonst nichts zu tun hat.

egal123 schrieb am Mon, 08 September 2014 19:08

Btw. Kniebeuge ist eine komplexe Übung, bei der die gesamte untere Streckerkette involviert ist. Wenn du noch nie Kniebeuge gemacht hast, wirst du was auch keine einwandfreie können (Knie muss bei abwärtsbewegung hinter Fußspitzen bleiben, der Rücken bleibt vollständig in der Lordose - also gezieltes Hohlkreuz). Wenn du keine Kniebeuge kannst, kannst du diese über Beinpresse vorbereiten. Zudem vergiss nicht deinen Rückenstrecker zu trainieren. Der ist essentiell bei Kniebeugen.

Inwiefern soll die Beinpresse eine Vorbereitung auf eine korrekte Kniebeuge-Technik sein? Wenn er keine Kniebeuge ohne Zusatzgewicht oder nur mit Stange kann sollte man ihn zunächst mal zum Physio schicken. Das Anfängergewicht ist bei jedem individuell und sollten es nur 5 Eigengewicht Kniebeuge sein ist das eben so, da braucht er keine Beinpresse.

egal123 schrieb am Mon, 08 September 2014 19:08

Zusammenfassend: Am wichtigsten ist u bleibt Training der lokalen Stabilisatoren über Mft - Platten oder auf einer Slackline (Kniebeuge).

Bitte???

egal123 schrieb am Mon, 08 September 2014 19:08

Wenn du wieder zum Laufen beginnst renn die ersten 3 Monate in einem niedrigen Pulsbereich von 65-70 % der maximalen Herzfrequenz. Du musst progressiv deine Belastung steigern.

Aerobes Ausdauertraining führt wie Krafttraining zu einer Steigerung der Belastbarkeit.

Wenn er wieder laufen kann sollte er Intervalltraining machen dann ist er in 15 Minuten fertig, hat bessere Ergebnisse und spart sich die Art der Belastung die jetzt sein Knie schmerzen lässt.

Naja vllt. läuft er einfach gern?

Bis dahin sollte er Dehnen und keine zu schweren Belastungen tätigen. Und abklären lassen was im Knie evtl. sichtbar nicht in Ordnung ist.

Meine Freundin hatte das selbe, einfach ne Weile die Knie nicht so sehr belasten, Dehnen und anderweitig Sport machen. War bei ihr ne Entzündung, inzwischen ist wieder alles gut.

So schnell kommt man nicht ins Übertraining.

Man kommt verdammt schnell ins Übertraining, es gibt nur zu viele die Abgeschlagenheit allein für Übertraining halten.

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 08:53

Wer effektiv hypertrophieren will arbeitet bis zum Muskelversagen um die Proteinsynthese anzukurbeln, weil:

Die Volumenzunahme der Skelettmuskulatur wird durch eine Verdickung der Muskelfasern erzielt. Es kommt womöglich (ist aber wissenschaftlich umstritten) zu einer Hyperplasie, also

Vermehrung der Muskelfasern.

Hat nur nichts mit Training bis zum MV zu tun, ich trainiere seit Jahren nicht mehr wirklich bis zum MV, weder durch Intensitätstechniken noch sonstiges, etliche BB`s haltens genau so.

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 08:53

Wichtig für den Muskaufbau sind va. FT-Fasern. Das sind die schnellzuckenden Muskelfasern u die rekrutiere ich nur mit hohen Intensitäten bzw. hohen Lasten. Somit sind hohe Widerstände und intensive Bewegungsausführung die Grundlage einer Volumenzunahme. Gezielt versucht man, hohe Muskelspannungen, hohe Laktatwerte - somit auch einen hohen Verbrauch lokaler Energiespeicher, u hohe H+ Konzentrationen (Ermüdungsmetaboliten) zu erzeugen. Dadurch wird das Schutz- u Ökonimisierungsprogramm des Körpers aktiviert u dieser reagiert mit Aufbau.

Hat auch nichts mit MV zu tun...selbst im Maxkraft bereich 3-5 baut man Muskeln auf, natürlich sekundär und in erster Linie Kraft. MV Training ist das nicht.

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 08:53

Des Weiteren: So schnell kommt man nicht in ein Übertraining, denn laut Urhausen et al. ist folgendes ausschlaggebend:

"Ständige monotone Belastungen sind problematischer als hohe Reizspitzen mit jeweils konsequenter Erholung".

Erzähl das man all den Leuten die glaubten man könnte 5 mal die Woche Tabata neben dem normalen Kraftsport machen machen...

Oder Crossfitern die ins Übertraining kommen.

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 08:53

Beinpresse ist deswegen eine gute Vorbereitung für eine (Tief-)Kniebeuge weil die selben Muskelgruppen (in unterschiedlichen Positionswinkel) trainiert werden u man bei der Beinpresse nicht viel falsch machen kann bzw. diese koordinativ um einiges leichter ist. Somit kann als Vorbereitung Muskelpotential bereits an der Bp entwickeln um später den Belastungen an der Kniebeuge mit Langhantel gewachsen zu sein. Selbstverständlich muss man aber auch den Rückenstrecker mit entwickeln, denn dieser ist zentral von Bedeutung bei Squats. Als technisches begleitendes Training kann man natürlich auch Kniebeugen ohne Zusatzgewicht durchführen, allerdings erhöhst du damit nicht dein Muskelpotential sondern sondern es wird "lediglich" die intermuskuläre Koordination (besseres Zusammenspiel von Agonisten u Antagonisten) verbessert.

Beinpresse macht man liegend, Rumpf, Schultern und Rückenstrecker werden nicht annähernd in derselben WEise belastet wie bei Kniebeugen, wenn du sagst, dass bei Kniebeugen die Koordination eine zu große Rolle spielt behauptest du, dass die Übung kaum Aufschluss über die tatsächliche Kraft gibt. Wenn sich jemand hinstellt und 5 saubere Kniebeugen ohne Gewicht macht (die wenigsten kippen dabei um...) und nicht ehr schafft liegts an der Kraft, nach wie vor kann man sich da die Beinpresse auch sparen und einfach mit Kniebeugen arbeiten.

Sollte er rumwackeln kann man drüber nachdenken erstmal mit Maschinen zu arbeiten (ergänzend) aber er ist Jogger er wird das schon können.

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 08:53

Ja genau Kniebeuge auf einer Slackline. Damit kommst du ins Bewegungszittern u aktivierst deine lokalen Stabilisatoren. M. vastus medialis = Hauptkniestabi. Wie trainier ich denn? Unter

anderem mit Kniebeuge.

https://www.google.at/search?q=kniebeuge+slackline&biw=800&bih=387&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=WKEOVP2aNeSN7Aa67oGwDg&ved=0CAYQ_AUoAQ

Die aktivierst du auch auf etliche andere Weisen da muss man nicht so ein Verletzungsrisiko eingehen, außer es macht einem Spaß. Ohne Gewicht mag das noch ok sein.

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 08:53

Es geht am Anfang beim Laufen nicht um bessere Ergebnisse, sondern um eine geeignete Belastungsdosierung. Die Belastbarkeit soll progressiv gesteigert werden. Aerobes AD-Training eignet sich sehr gut für die Steigerung der Belastbarkeit.

Außerdem wenn ihm laufen spaß macht, warum sollte er darauf dann verzichten müssen ...

Mir wäre Krafttraining alleine auch zu langweilig. Ich kombiniere Laufen (meist im hochintensiven Bereich) mit Krafttraining u Kampfsport.

Ich mach auch Kampf und KRAFTsport, ich sage nur, dass er sich im Grunde genommen mit Laufen mehr schaden als nutzen wird.

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 08:53

Dehnen muss man nicht unbedingt, solange man in der vollen Bewegungsamplitude trainiert. Der Muskel verkürzt sich nicht. Wenn dehnen, würde ich nicht länger als 12 Sek. Aber ja ich gebe zu, dass die Studienlage im Bereich dehnen zT kontrovers ist u sehr dünn ist.

Ich rede jetzt von ihm nicht von allen, wer keinen Spagat machen will muss als Heber nicht unbedingt Dehnen wenn er gut trainiert.

Dehnen kann helfen die Schmerzen im Knie zu lindern und den Heilungsprozeß zu beschleunigen deswegen hab ichs empfohlen.

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 08:53

Abschließend: Ich würd´ ma wünschen, dass das jetzt keine unnötige Diskussion wird, denn zum einen fehlt mir dazu im Moment die Zeit und zum anderen gehts hier um den Threadersteller. Das Einzige was jetzt passiert ist, dass der Threadersteller verunsichert wird

Des Weiteren. Alle meine getätigten Äußerungen basieren auf sportwissenschaftliche Erkenntnisse u sind nicht einfach bei den Haaren herbeigezogen. Nur so nebenbei... Komisch meine auch.

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 08:53

Dem TeamAndro kann ich noch immer nichts abgewinnen. Das ist ja nur meine subjektive u damit bedeutungslose Meinung

Das Forum ist nicht zu gebrauchen, die Artikel sind häufig von anderen Seiten wie T-Nation ins Deutsche übersetzt und haben damit niuchts zu tun.

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 08:53

Edit.: Kraftausdauertraining bei Anfängern ist aus trainingswissenschaftlicher Sicht tatsächlich zum Empfehlen. Es geht einfach drum Belastungenreize auf den Organismus um die Belastbarkeit der Knochen, Bänder, Sehnen zu erhöhen, damit eben kein Schaden, Schmerz, Entzündung bei hohen Gewichten (Hyp-Phase) auftritt

Nicht bei Anfängern die nicht ihr Leben paralysiert in ner Ecke verbracht haben.

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [MrSliff](#) on Tue, 09 Sep 2014 11:02:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ egal123

Schön dass du jemanden der nur einen Tipp gibt gleich als Wichtigtuer abstempelst, aber so sind leider viele, wenn man ihnen mit irgendeiner anderen Idee oder Vorgehensweise daherkommt.

Ich sage so, wer heilt hat recht.

Meine Leute oder Patienten haben u.a Karpaltunnelsyndrom, Tennisellbogen, Bandscheibenschäden oder schon etliche Operationen, Läuferknie, Bakerzysten, Hüftarthrose, Schulterschmerzen, Impingementsyndrom an der Schulter und in der Hüfte, Knieprobleme usw.

All die Leute waren bei Ärzten, waren in Rehas und waren bei sämtlichen Sporttherapeuten... Was ist das Ende vom Lied, alle die bei Ärzten waren wurden zur Op geraten oder kriegen Standard Sachen verschrieben, Tabletten, KG, Spritzen usw.

Alle die in Rehakliniken waren oder bei Sporttherapeuten und schön kräftigen, die Muskulatur aufbauen wie es so schön heisst, bekommen komischerweise ihre Schmerzen nicht weg, nein sie werden sogar schlimmer.

Trainieren sie einige Wochen oder Monate nach einem anderen Schmerzverständnis, dann sind oh staune, die Schmerzen komischerweise weg.

Ich sage nicht dass eine Muskelkräftigung sinnlos ist, aber bitte doch bei Leuten die erstmal ihre Muskeln gedehnt haben, erstmal geht es um Länge, dass ein Gelenke wieder funktioniert, dann kann ich die Muskeln wieder kräftigen, aber über 80 Prozent der Leute sind nunmal verkürzt und deuten den Schmerz dann falsch.

Ich habe selbst eine 10 jährige Odyssee an mehrfach Operationen durch....

Und ja so dumm wie du manche hinstellst sind sie nicht, ein Gelenk wird von Muskeln gestärkt und geführt sagt ja keiner was.

Aber da rund der 80 Prozent der Menschen muskulär zu kurz sind, entsteht eben eine Zugurtung durch die immense Zugspannung verkürzter Muskeln und ein Gelenk geht auf Dauer kaputt wenn ich den Schmerz nicht deuten kann.

Und ja wir kräftigen auch, aber erst nach dem die Muskeln gedehnt sind....

Aber egal .-) wenn du mit deinem Ansatz Menschen schmerzfrei machst, ist doch toll.....

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [egal123](#) on Tue, 09 Sep 2014 11:06:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Tue, 09 September 2014 12:37egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 08:53Knorkell schrieb am Tue, 09 September 2014 02:19egal123 schrieb am Mon, 08 September 2014 19:08 Allerdings sollte ein hypertrophie Training so ausgelegt sein dass du bis zum "Muskelversagen" arbeitest.

Ist das so...

Hier mal ne kleine Übersicht über gängige Hypertrophiesysteme.
<http://www.eisenklinik.de/training/70-hypertrophie-trainingsformen-im-vergleich>

Muskelversagen funktioniert keine Frage. Aber es ist eine Extrembelastung fürs ZNS, der schnellste Weg um ins Übertraining zu kommen und es verlängert die Regenerationszeit. Und es belastet nebenbei auch die Nieren <http://de.wikipedia.org/wiki/Rhabdomyolyse>
Und wenn man es mal für ne Zeit lang macht sollte man gerade bei Kniebeugen und Kreuzheben lieber darauf verzichten.

egal123 schrieb am Mon, 08 September 2014 19:08
Ws wird das Gewicht am Anfang zu hoch sein.

Was kannst du machen?

Mit einem Kraftausdauertraining ca 12 Wochen vorbereiten, damit sich passive Strukturen wie Bänder, Sehnen, Knochen sich anpassen.

Trainier 12 Wochen 5 mal a 20-40 Wdh bei 50 % deines 1 Rpm.

Danach bist/solltest du in der Lage sein ein hyp Training durchzuführen.
Überflüssig, man kann auch direkt mit Hypertrophie starten so lange die Technik sitzt, als Blutiger Anfänger sollte man ganz einfach erstmal seine mindestens 20 Liegestütz, 5 saubere Klimmzüge, 10 Dips und 20-30 Kniebeugen schaffen. Hat man das kann man sich auch an die Hanteln begeben. Wenn man auf Nummer sicher gehen will.
In den 3 Monaten die du Kraftausdauer empfiehlst kann man ganz streng betrachtet und super durchgeplant seine 6-10 Kilo mager aufbauen (10 nur mit genetischen vorteilen) ohne Verletzungen davon zu tragen. Wie gesagt, wenn man alles richtig macht und sonst nichts zu tun hat.

egal123 schrieb am Mon, 08 September 2014 19:08

Btw. Kniebeuge ist eine komplexe Übung, bei der die gesamte untere Streckerkette involviert ist. Wenn du noch nie Kniebeuge gemacht hast, wirst du ws auch keine einwandfreie können (Knie muss bei abwärtsbewegung hinter Fußspitzen bleiben, der Rücken bleibt vollständig in der Lordose - also gezieltes Hohlkreuz). Wenn du keine Kniebeuge kannst, kannst du diese über Beinpresse vorbereiten. Zudem vergiss nicht deinen Rückenstrecker zu trainieren. Der ist essentiell bei Kniebeugen.

Inwiefern soll die Beinpresse eine Vorbereitung auf eine korrekte Kniebeuetechnik sein? Wenn er keine Kniebeuge ohne Zusatzgewicht oder nur mit Stange kann sollte man ihn zunächst mal zum Physio schicken. Das Anfängergewicht ist bei jedem Individuell und sollten es nur 5 Eigengewicht Kniebeuge sein ist das eben so, da braucht er keine Beinpresse.

egal123 schrieb am Mon, 08 September 2014 19:08

Zusammenfassend: Am wichtisten ist u bleibt Training der lokalen Stabilisatoren über Mft - Platten oder auf einer Slackline (Kniebeuge).

Bitte???

egal123 schrieb am Mon, 08 September 2014 19:08

Wenn du wieder zum Laufen beginnst renn´die ersten 3 Monate in einem niedrigen Pulsbereich von 65-70 % der maximalen Herzfrequenz. Du musst progressiv deine Belastung steigern.

Aerobes Ausdauertraining führt wie Krafttraining zu einer Steigerung der Belastbarkeit. Wenn er wieder laufen kann sollte er Intervalltraining machen dann ist er in 15 Minuten fertig, hat bessere Ergebnisse und spart sich die Art der Belastung die jetzt sein Knie schmerzen lässt. Naja vllt. läuft er einfach gern?
Bis dahin sollte er Dehnen und keine zu schweren Belastungen tätigen. Und abklären lassen was im Knie evtl. sichtbar nicht in Ordnung ist.
Meine Freundin hatte das selbe, einfach ne Weile die Knie nicht so sehr belasten, Dehnen und anderweitig Sport machen. War bei ihr ne Entzündung, inzwischen ist wieder alles gut.

So schnell kommt man nicht ins Übertraining.

Man kommt verdammt schnell ins Übertraining, es gibt nur zu viele die Abgeschlagenheit allein für Übertraining halten.

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 08:53

Wer effektiv hypertrophieren will arbeitet bis zum Muskelversagen um die Proteinsynthese anzukurbeln, weil:

Die Volumenzunahme der Skelettmuskulatur wird durch eine Verdickung der Muskelfasern erzielt. Es kommt womöglich (ist aber wissenschaftlich umstritten) zu einer Hyperplasie, also Vermehrung der Muskelfasern.

Hat nur nichts mit Training bis zum MV zu tun, ich trainiere seit Jahren nicht mehr wirklich bis zum MV, weder durch Intensitätstechniken noch sonstiges, etliche BB`s haltens genau so.

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 08:53

Wichtig für den Muskelaufbau sind va. FT-Fasern. Das sind die schnellzuckenden Muskelfasern u die rekrutiere ich nur mit hohen Intensitäten bzw. hohen Lasten. Somit sind hohe Widerstände und intensive Bewegungsausführung die Grundlage einer Volumenzunahme. Gezielt versucht man, hohe Muskelspannungen, hohe Laktatwerte - somit auch einen hohen Verbrauch lokaler Energiespeicher, u hohe H⁺ Konzentrationen (Ermüdungsmetaboliten) zu erzeugen. Dadurch wird das Schutz- u Ökonomisierungsprogramm des Körpers aktiviert u dieser reagiert mit Aufbau.

Hat auch nichts mit MV zu tun...selbst im Maxkraft bereich 3-5 baut man Muskeln auf, natürlich sekundär und in erster Linie Kraft. MV Training ist das nicht.

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 08:53

Des Weiteren: So schnell kommt man nicht in ein Übertraining, denn laut Urhausen et al. ist folgendes ausschlaggebend:

"Ständige monotone Belastungen sind problematischer als hohe Reizspitzen mit jeweils konsequenter Erholung".

Erzähl das man all den Leuten die glaubten man könnte 5 mal die Woche Tabata neben dem normalen Kraftsport machen machen...

Oder Crossfitern die ins Übertraining kommen.

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 08:53

Beinpresse ist deswegen eine gute Vorbereitung für eine (Tief-)Kniebeuge weil die selben Muskelgruppen (in unterschiedlichen Positionswinkel) trainiert werden u man bei der Beinpresse nicht viel falsch machen kann bzw. diese koordinativ um einiges leichter ist. Somit kann als Vorbereitung Muskelpotential bereits an der Bp entwickeln um später den Belastungen an der

Kniebeuge mit Langhantel gewachsen zu sein. Selbstverständlich muss man aber auch den Rückenstrecker mit entwickeln, denn dieser ist zentral von Bedeutung bei Squats. Als technisches begleitendes Training kann man natürlich auch Kniebeugen ohne Zusatzgewicht durchführen, allerdings erhöhst du damit nicht dein Muskelpotential sondern es wird "lediglich" die intermuskuläre Koordination (besseres Zusammenspiel von Agonisten u Antagonisten) verbessert.

Beinpresse macht man liegend, Rumpf, Schultern und Rückenstrecker werden nicht annähernd in derselben Weise belastet wie bei Kniebeugen, wenn du sagst, dass bei Kniebeugen die Koordination eine zu große Rolle spielt behauptest du, dass die Übung kaum Aufschluss über die tatsächliche Kraft gibt. Wenn sich jemand hinstellt und 5 saubere Kniebeugen ohne Gewicht macht (die wenigsten kippen dabei um...) und nicht ehr schafft liegt an der Kraft, nach wie vor kann man sich da die Beinpresse auch sparen und einfach mit Kniebeugen arbeiten.

Sollte er rumwackeln kann man drüber nachdenken erstmal mit Maschinen zu arbeiten (ergänzend) aber er ist Jogger er wird das schon können.

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 08:53

Ja genau Kniebeuge auf einer Slackline. Damit kommst du ins Bewegungszittern u aktivierst deine lokalen Stabilisatoren. M. vastus medialis = Hauptkniestabi. Wie trainier ich denn? Unter anderem mit Kniebeuge.

https://www.google.at/search?q=kniebeuge+slackline&biw=800&bih=387&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=WKEOVP2aN7Aa67oGwDg&ved=0CAYQ_AUoAQ

Die aktivierst du auch auf etliche andere Weisen da muss man nicht so ein Verletzungsrisiko eingehen, außer es macht einem Spaß. Ohne Gewicht mag das noch ok sein.

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 08:53

Es geht am Anfang beim Laufen nicht um bessere Ergebnisse, sondern um eine geeignete Belastungsdosierung. Die Belastbarkeit soll progressiv gesteigert werden. Aerobes AD-Training eignet sich sehr gut für die Steigerung der Belastbarkeit.

Außerdem wenn ihm laufen Spaß macht, warum sollte er darauf dann verzichten müssen ... Mir wäre Krafttraining alleine auch zu langweilig. Ich kombiniere Laufen (meist im hochintensiven Bereich) mit Krafttraining u Kampfsport.

Ich mach auch Kampf und Kraftsport, ich sage nur, dass er sich im Grunde genommen mit Laufen mehr schaden als nutzen wird.

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 08:53

Dehnen muss man nicht unbedingt, solange man in der vollen Bewegungsamplitude trainiert. Der Muskel verkürzt sich nicht. Wenn dehnen, würde ich nicht länger als 12 Sek. Aber ja ich gebe zu, dass die Studienlage im Bereich dehnen zT kontrovers ist u sehr dünn ist.

Ich rede jetzt von ihm nicht von allen, wer keinen Spagat machen will muss als Heber nicht unbedingt Dehnen wenn er gut trainiert.

Dehnen kann helfen die Schmerzen im Knie zu lindern und den Heilungsprozeß zu beschleunigen deswegen hab ichs empfohlen.

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 08:53

Abschließend: Ich würd´ ma wünschen, dass das jetzt keine unnötige Diskussion wird,

denn zum einen fehlt mir dazu im Moment die Zeit und zum anderen gehts hier um den Threadersteller. Das Einzige was jetzt passiert ist, dass der Threadersteller verunsichert wird

Des Weiteren. Alle meine getätigten Äußerungen basieren auf sportwissenschaftliche Erkenntnisse u sind nicht einfach bei den Haaren herbeigezogen. Nur so nebenbei... Komisch meine auch.

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 08:53

Dem TeamAndro kann ich noch immer nichts abgewinnen. Das ist ja nur meine subjektive u damit bedeutungslose Meinung

Das Forum ist nicht zu gebrauchen, die Artikel sind häufig von anderen Seiten wie T-Nation ins Deutsche übersetzt und haben damit nichts zu tun.

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 08:53

Edit.: Kraftausdauertraining bei Anfängern ist aus trainingswissenschaftlicher Sicht tatsächlich zum Empfehlen. Es geht einfach drum Belastungenreize auf den Organismus um die Belastbarkeit der Knochen, Bänder, Sehnen zu erhöhen, damit eben kein Schaden, Schmerz, Entzündung bei hohen Gewichten (Hyp-Phase) auftritt

Nicht bei Anfängern die nicht ihr Leben paralysiert in ner Ecke verbracht haben.

Ich hab genau gewusst, dass egal wie sachlich ich es formuliere oder erkläre, du trotzdem mit welchen Gegenthesen herkommen wirst u diese für richtig erklärst.

Ich werd´ noch einmal drauf eingehen. Aber dabei werd´ ichs dann belassen.

Keine Ahnung was du unter "Muskelversagen" verstehst, aber ich versuche es dir so einfach wie möglich rüber zu bringen: Wenn du beispielsweise Krafttraining praktizierst u dein Ziel ist es Muskelwachstum zu erzeugen musst du an deine physischen Grenzen gehen. Soll heißen dass die letzte Wdh in der jeweiligen Serie gerade noch durchgeführt werden kann. Soll heißen: Du schaffst mit letzter Kraft noch eine 12 Wdh. Eine 13. wäre nicht mehr im Bereich des Möglichen. Wenn du das praktizierst treten all die von mir genannten physiologischen Begleiterscheinungen auf

Ich glaub du weißt nicht was ein Überlastungssyndrom bedeutet. Da hast du nicht nur einen "Muskelkater" oder bist mal paar Tage nicht in der Lage zu trainieren. Es treten physiologische u psychologische Symptome auf die pathologisch sind. Eine vollständige Regeneration kann bis zu 6 Monaten dauern.

Schau ich machs pragmatisch: Wenn du dem widersprichst, dann widersprichst du nicht mir sondern dem aktuellen Standard der Sportmedizin. Ich glaub nicht, dass du hierfür die geeigneten Kompetenzen inne hast

Primär in einer dynamisch überwinden Bewegungsausführung wird die untere Streckerkette bei Kniebeugen trainiert. Deckt sich sehr gut mit der Beinpresse. Ob du es jetzt als sinnvoll

erachtest oder nicht mit der Beinpresse vorarbeit zu leisten bleibt dahin gestellt . Ein technisches Training der Kniebeuge ohne Zusatzgewicht würde ich in Kombination mit Beinpresse auf jeden Fall empfehlen.

Nein, die lokalen Stabis aktivierst du nur mit aggressive Reize. Im Sinne eines sensomotrischen Trainings auf labilen u instabilen Unterstutzungsflächen. Hierbei eignen sich Mft-Platten u Slackline sehr gut. Das Training auf der Slackline birgt doch kein größeres Verletzungsrisiko, sondern ist im Hochleistungssport ein probates Mittel um die Belastbarkeit in den Gelenksregionen zu steigern. Felix Neureuther beispielsweise trainiert sehr viel auf der Slackline um effektive Kniestabi zu betreiben.

Laufen birgt kein erhöhtes verletzungsrisiko sofern Halte- u Stütz Muskulaturen hierfür probat entwickelt wurden. Schau dir beispielsweise den Gebrselassi an. Der rennt mit über 40 noch seine Halbmarathondistanzen.

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [egal123](#) on Tue, 09 Sep 2014 11:28:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MrSliff schrieb am Tue, 09 September 2014 13:02@ egal123

Schön dass du jemanden der nur einen Tipp gibst gleich als Wichtigtuere abstempelst, aber so sind leider viele, wenn man ihnen mit irgendeiner anderen Idee oder Vorgehensweise daherkommt.

Ja zugegeben war ein bissl Schroff formuliert, sorry für das, war nicht beabsichtigt.

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [MrSliff](#) on Tue, 09 Sep 2014 11:34:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und ich weiss auch dass der Rectus Femoris einer von vier Beinstreckern ist
Die anderen sind Vastus Medialis, Vastus Lateralis und Vastus Intermedius.

Nur in Sachen Dehnung und Länge dehnt man eben diese auf zwei Arten

Aber wie gesagt sollte nur ein nett gemeinter Rat an den Fragesteller sein und in nichts anderes

ausarten

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [egal123](#) on Tue, 09 Sep 2014 11:37:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MrSliff schrieb am Tue, 09 September 2014 13:34 und ich weiss auch dass der Rectus Femoris einer von vier Beinstreckern ist
Die anderen sind Vastus Medialis, Vastus Lateralis und Vastus Intermedius.

Nur in Sachen Dehnung und Länge dehnt man eben diese auf zwei Arten

Aber wie gesagt sollte nur ein nett gemeinter Rat an den Fragesteller sein und in nichts anderes ausarten

Jup stimmt.

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 09 Sep 2014 12:50:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 13:06

Ich hab genau gewusst, dass egal wie sachlich ich es formuliere oder erkläre, du trotzdem mit welchen Gegenthesen herkommen wirst u diese für richtig erklärst.
Ja Entschuldigung bist du irgendwie Yoda oder wieso hältst du dich für unanfechtbar?

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 13:06

Keine Ahnung was du unter "Muskelversagen" verstehst, aber ich versuche es dir so einfach wie möglich rüber zu bringen: Wenn du beispielsweise Krafttraining praktizierst u dein Ziel ist es Muskelwachstum zu erzeugen musst du an deine physischen Grenzen gehen. Soll heißen dass die letzte Wdh in der jeweiligen Serie gerade noch durch geführt werden kann. Soll heißen: Du schaffst mit letzter Kraft noch eine 12 Wdh. Eine 13. wäre nicht mehr im Bereich des Möglichen. Wenn du das praktizierst treten all die von mir genannten physiologischen Begleiterscheinungen auf
Das ist ne Intensitätstechnik die sich erzwungene Wdh nennt.
Das ist Training bis zum MV <http://www.ironport.de/lex/muskelversagen.htm>

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 13:06

Ich glaub du weißt nicht was ein Überlastungssyndrom bedeutet. Da hast du nicht nur einen "Muskelkater" oder bist mal paar Tage nicht in der Lage zu trainieren. Es treten physiologische u

psychologische Symptome auf die pathologisch sind. Eine vollständige Regeneration kann bis zu 6 Monaten dauern.

Hab ich oben nicht geschrieben, dass ich genau weiß, dass die meisten Abgeschlagenheit mit Übertraining verwechseln? Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen bei Belastung, Nasenbluten, Schweißattacken evtl. erhöhter Blutdruck im schlimmsten Fall sogar Depressionen...das gehört da alles dazu, unterstell mir doch nicht keine Ahnung zu haben

Hier damit ich nicht den Eindruck mache mir das aus den Nägeln zu saugen.

<http://de.wikipedia.org/wiki/%C3%9Cbertraining>

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 13:06

Schau ich machs pragmatisch: Wenn du dem widersprichst, dann widersprichst du nicht mir sondern dem aktuellen Standard der Sportmedizin. Ich glaub nicht, dass du hierfür die geeigneten Kompetenzen inne hast

Oh meinst du? Und du als was? Sportstudent hast diese Kompetenzen? Gib mir mal Links zu aktuellen Studien die deine Thesen belegen denn für mich klingen sie eher veraltet. Bisher hast du zumindest nur bewiesen, dass du nicht wirklich weißt was Muskelversagen ist und, dass du der Meinung bist Übertraining käme nur durch zu wenig Abwechslung

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 13:06

Primär in einer dynamisch überwinden Bewegungsausführung wird die untere Streckerkette bei Kniebeugen trainiert. Deckt sich sehr gut mit der Beinpresse. Ob du es jetzt als sinnvoll erachtest oder nicht mit der Beinpresse vorarbeit zu leisten bleibt dahin gestellt . Ein technisches Training der Kniebeuge ohne Zusatzgewicht würde ich in Kombination mit Beinpresse auf jeden Fall empfehlen.

Solange das Kniebeugetraining Vorrang hat kann ich mich darauf einigen.

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 13:06

Nein, die lokalen Stabis aktivierst du nur mit aggressive Reize. Im Sinne eines sensomotrischen Trainings auf labilen u instabilen Unterstutzungsflächen. Hierbei eignen sich Mft-Platten u Slackline sehr gut. Das Training auf der Slackline birgt doch kein größeres Verletzungsrisiko, sondern ist im Hochleistungssport ein probates Mittel um die Belastbarkeit in den Gelenksregionen zu steigern. Felix Neureuther beispielsweise trainiert sehr viel auf der Slackline um effektive Kniestabi zu betreiben.

Ohne Gewichte hoff ich. Jemand der das mit Zusatzgewicht empfiehlt sollte ne Anzeige bekommen. Ohne mags hübscher Gleichgewichtssport sein jo. Auf nem Wackelbrett kann mans auch mal probieren.

egal123 schrieb am Tue, 09 September 2014 13:06

Laufen birgt kein erhöhtes verletzungsrisiko sofern Halte- u Stütz Muskulaturen hierfür probat entwickelt wurden. Schau dir beispielsweise den Gebrselassi an. Der rennt mit über 40 noch seine Halbmarathondistanzen.

Natürlich birgts ein erhöhtes Verletzungsrisiko welches sich nur minimieren lässt durch weichen Untergrund und top Sohlen und natürlich durch ein niedriges Volumen was dann aber dem Prinzip des Laufens widerspricht. Wir sind Sprinter keine Langstreckenläufer.

Ich weiß auch nicht wirklich was es bringen soll, Herzkreislauf bekommt man auch durch höhere Intensität und niedrigeres Volumen in Gang, Abnehmen durch Cardio? Das sind die 20% die man sich schenken kann wenn man keine Diät macht welche die 80% ausmacht, gerade bei Anfängern bringt es noch weniger. Bleibt nur der Spaß am stundenlangen Laufen,

ist wohl Geschmackssache.

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [egal123](#) on Tue, 09 Sep 2014 13:32:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Tue, 09 September 2014 14:50

Oh meinst du? Und du als was? Sportstudent hast diese Kompetenzen? Gib mir mal Links zu aktuellen Studien die deine Thesen belegen denn für mich klingen sie eher veraltet. Bisher hast du zumindest nur bewiesen, dass du nicht wirklich weißt was Muskelversagen ist und, dass du der Meinung bist Übertraining käme nur durch zu wenig Abwechslung

Auf das möchte ich nochmal eingehen. Alles andere lass ich mal so stehen. Da werden wir eh nie auf einen grünen Zweig kommen .

Du verstehst falsch was ich mein. Der Hauptgrund ist eben monotone Belastungen gepaart mit einem Ungleichgewicht von Belastung u Entlastung. Zudem sind beim Übertraining noch weitere Ursachen involviert (Reisestrupazen, Lernstress usw.).

Sofern gut periodisiert kommst du beim Hypertrophietraining nicht ein Übertraining. Laienhaft ausgedrückt soll der Muskel beim hyptraining zerstört werden. Ist die Erholung probat kommt es zu einem Trainingseffekt.

Normales Superkompensationsmodell: Aus homogene Phase (Gleichgewicht) kommst während/nach Belastung in eine heterogene Phase (Ungleichwicht). Leistung geht vorerst runter. Du bist erschöpft. Ermüdungsmetaboliten steigen an usw. Ist Erholung adäquat (dazu zählt auch Ernährung) kommt es zu einem Trainingseffekt.

Liegt eine Störung vor (Übertraining) kann sich der Körper nicht mehr regenerieren. Soll heißen er bleibt dauerhaft erschöpft, obwohl man keine Reize mehr setzt. In diesen Modus kommst du nicht so leicht rein

Hier sind deine geforderten Links. Sollten sie dir nicht entsprechen, kannst du ja gern eine Gegenthese aufstellen u diese mit Hilfe von wissenschaftlichen Methoden beweisen. Wäre auf jeden Fall gespannt wennst mal was in einem Journal publizierst

Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin:

<http://www.svl.ch/Overtraining/UrhausenKlndermannUebertraining.pdf>

http://www.zeitschrift-sportmedizin.de/fileadmin/content/archiv2003/heft01/a04_01_03.pdf

Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin u Sporttraumatologie:

http://www.sgsm.ch/fileadmin/user_upload/Zeitschrift/49-2001-4/4-2001-4_Vogel.pdf

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 09 Sep 2014 14:19:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chribe schrieb am Tue, 09 September 2014 10:39

Anscheinend habe ich echt schon ein Läuferknie. . Zumindest sehen die Symptome ganz danach aus. Schön das zwei Ärzte dies nicht mal rausfinden.

Der Begriff "schon" ist deplaziert, denn ein Läuferknie ist nicht unbedingt eine Verschleißerscheinung.

Mach dir keinen Stress, das war eine Vermutung meinerseits. Die Symptome und die Problematik sind aber bekannt. Lass dich jedoch nicht von Berichten im Netz verunsichern.

Du wirst ganz sicher wieder schmerzfrei joggen/laufen können, so viel steht fest. Aber du darfst nichts erzwingen, denn meiner Erfahrung nach zögert dies nur die Heilung hinaus.

Sieh es locker. Weiche aus auf andere Sportarten. Lauf zunächst nur so weit, wie es beschwerdefrei geht. Geh Schwimmen, geh Radfahren. Tu einfach etwas was dich sportlich fordert. Zunächst ist es einfach mal wichtig dich überhaupt zu bewegen, damit tust du dir und deinem Körper den größten Gefallen.

Und wie gesagt, ich rate dir dich mal mit der Thematik Natural Running zu beschäftigen.

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [PeterNorth](#) on Tue, 09 Sep 2014 17:15:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

um gelenke zu entlasten muss man mukkies aufbauen.

du wirst um den tipp von EGAL123 nicht herum kommen

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [Trinitas](#) on Tue, 09 Sep 2014 19:06:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@chribe

ich will jetzt nicht die vielen Tipps und Anregungen der anderen in Abrede stellen- das vorweg. Ich lief selber seit 95 mehr oder weniger regelmäßig bis vor gut 1,5 Jahre jede Woche 2-3 mal brav meine 10 oder seltener auch mal 20 Kilometer und alles was dazwischen liegt. Und Knieschmerzen hatte ich auch- sehr unangenehme Sache und hinderlich. Sie traten meistens unter bestimmten Voraussetzungen auf- nach längerer Pause (z.B. Krankheit), verstärkt auf Asphaltuntergrund und ich denke auch, wenn ich arbeitsbedingt (Schreibtisch)

einerseits zu lange am Stück saß und übermotiviert mehrfach auf Zeit lief, ohne Rücksicht auf Verluste oder auch die entsprechenden Erwärmungen falsch anging.
Bei Änderung der Belastung und Änderung des Untergrundes legte sich das wieder.
Wenn ich mir meine abgelaufenen Sohlen ansehe, fällt mir auch eine stärkere Abnutzung auf einer bestimmten Seite auf.

Evt. wäre es mal gut- falls Du es noch nicht gemacht hast, mal in einem guten Sportschuhgeschäft Deinen Laufstil analysieren zu lassen und die daraus resultierenden Probleme mit anschließender Beratung eines individuellen Schuhs. Das kostet zwar ein paar Öcken mehr- aber eines habe ich festgestellt- hier an der falschen Stelle beim Schuh gespart- den Unterschied merkst Du überdeutlich. Nicht nur sofort im Lauf-Komfort, sondern auch nach einiger Nutzung. Man kann ja auch SSV oder WSV nutzen, da wird es preiswerter

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [chribe](#) on Wed, 10 Sep 2014 09:00:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also wenn du einseitig abgelaufene Sohlen hast, ist das in der Regel ein Anzeichen für eine Fehlstellung vom Fuss, die evtl. mit Einlagen ausgeglichen werden sollte, sagte mein Orthopäde.

War auf dem Laufband gewesen und der Verkäufer meinte, die Schuhe wären in Ordnung. Man konnte gut sehen wie ich gerade mit dem Fuss auftrete, aber das linken Bein auf einmal eine kleine Kurve macht ab dem Fussgelenk, dank meiner O-Bein Stellung.

Werde erstmal meine Beinmuskeln trainieren und dehnen, auch wenn ich noch nicht weiß, wie das vernünftig geht.

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [Hairtefallzwei](#) on Wed, 10 Sep 2014 16:28:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Erstmal solltest du schauen , dass deine akuten Schmerzen abgeklungen sind .
Einschiessende Schmerzen verheißen generell nichts gutes und gerade das Knie bietet ein breites Feld.
Von Schleimbeutelentzündung , über Tendinose , über Verschleißerscheinungen aufgrund von Fehlbelastungen bedingt durch deine angegebene Fuß und Varus-Fehlstellung im Bein ,
bis hin zu Meniskusschäden , diskreten Einrißen der Bänder etc
Zudem: Eine Einlegesohle mildert die Symptomatik , aber ist nunmal keine feste Zahnspange.
Viele der abgegebenen Tipps hinsichtlich Kräftigung der stabilisierenden Strukturen , Propriozeption anregen , Schuhwerk , Gewichtsreduktion (wurde noch nicht genannt /wenn du "lean" bist streich den Punkt) , blub sind prima , definitiv auch in Angriff nehmen , aber so ganz

abgeklärt scheint mir der Entstehungsmechanismus/akute Problematik deiner Schmerzen nicht , was auch für ein Wiederkehren der Symptome nach Pause/Schonung ist.
Bevor du dir a la Onex (Insiderjoke, hihi) 35dröfltrilliarden 20er Scheiben auf die Stange packst (selbst nach einer über Wochen dauernden Einführungsphase) und es dann zum Overkill kommt , je nachdem , welche Schädigung du nun hast , muss das geklärt sein.
Zudem stellt sich bei deiner Fehlstellung , hast keine Winkel angegeben , noch das Problem von Ausweichmechanismen /Fehlbelastungen auch beim späteren Gerätetraining .
Insgesamt , sind die Trainingstipps von Egal123 , auch wenn sie zum Teil etwas rüde verpackt sind , MFT Platte , Slackline etc dazu angegebene Muskulatur stärken zu beherzigen.
Wenn dir der Drang nach Bewegung gerade draussen zu gross wird : Radfahren ist wesentlich Knieschonender , auch dort wirken natürlich Kräfte ein , die aber anders geartet sind und möglicherweise bei deinem aktuellen Problem besser toleriert werden , auch da kann man sich , wenn man beschwerdefrei ist wunderbar austoben.

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [Pandemonium](#) on Wed, 10 Sep 2014 21:18:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mein erstes Läuferknie bekam ich während eines Urlaubs in Namibia, jedoch nicht während des Laufens sondern während des Verrichtens des tagtäglichen Stuhlgangs. Dazu muss man gesagt werden, dass unsere Pension innerhalb eines abgelegenen Dorfes lag und nur über sogenannte Stehklohs verfügte, sprich quadratische Auslassungen von ca. 20 x 20 cm im Fliesenboden welche den Exkrementen Zugang zu den darunterliegenden Klärgrube ermöglichten. So war man gezwungen, die gesamte Dauer des Defäkation im knieenden Zustand zuzubringen was sich als destruktiv für die Funktionstüchtigkeit meines Knies herausstellen sollte. Nach 2 Wochen war mir die Fortbewegung zu Fuß nun mehr nicht mehr möglich, sodass ich den restlichen Urlaub vor dem Fernseher zubrachte: ein winziger Kasten mit zwei Sendern vom einheimischen Staatsfunk und lieblos ins Afrikanische übersetzte amerikanische Serien der 1980er Jahre.

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 11 Sep 2014 08:05:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Pandemonium für diesen ausführlichen Erfahrungsbericht. Der menschliche Stuhlgang ist ein gutes Stichwort. Manchmal könnte man meinen dass der Mensch auch diesen nicht mehr ohne entsprechende Technik und wissenschaftlichen Background verrichten kann, ohne sich dabei schwerste Verletzungen zuzuziehen.

Mal im ernst, das ganze Wissen rund um den menschlichen Körper ist sicherlich äußerst wichtig, gerade im Hinblick auf Therapien nach Unfällen oder der Sportmedizin (im Bereich des Profisports). Aber der "herkömmliche" Sportler wird oftmals durch diese Ausführungen zutiefst verunsichert bis er es ganz aufgibt.

Der Mensch ist ein prädestinierter Langstreckenläufer sowohl als auch ein hervorragender Sprinter (bei letzterer Disziplin hat er im Tierreich jedoch wesentlich mehr Konkurrenz) und er ist fürs Laufen gemacht bzw. bestens dafür ausgestattet, so wie er in die Welt geworfen wurde (daher bin ich auch kein großer Freund von Laufschuhen und Dehnübungen, sind allerdings in gewissen Situationen notwendig).

Der Mensch lief stets einfach drauf los und sofern ihm keine Unfälle vorzeitig den Gar ausmachten, tat er dies sicherlich problemlos bis ins hohe Alter (auch bei heutigen Naturvölkern noch zu beobachten).

Heute ist das natürlich etwas anders. Wir leben in einem Alltag der unseren Körper kaum noch beansprucht, essen Dinge die uns oft nicht sonderlich gut bekommen und verbringen viel Zeit in sehr unnatürlichen Haltungen (Auto / Büro / Handwerk mit einseitigen Vorgängen).

Aber selbst wer 2-3 Jahrzehnte so verbracht hat, dem sollte es problemlos möglich sein wieder das Laufen zu erlernen. Das braucht eben Zeit und bedeutet zudem eine gute Kommunikation mit dem eigenen Körper. Beides Dinge die wir nicht mehr haben oder dessen Fähigkeit wir zugunsten wissenschaftlicher Untersuchungen aufgegeben haben zu pflegen.

Wenn aber mein Knie schmerzt, dann schmerzt es einfach und ich muss einfach "kürzer treten". Ich schone mich, fahre einen Gang zurück und weiche so lange auf Alternativen aus wenn ich mich unbedingt bewegen will. Ich beginne wieder mit dem Laufen, merke dass mir bestimmte Techniken besser liegen als andere und stimme das mit dem Körper so lange ab, bis ich problemlos und schmerzfrei laufen kann.

Warum fällt das aber vielen so schwer? Erstens muss alles schnell gehen und zweitens haben wir das Vertrauen in den Körper zugunsten der Wissenschaft abgelegt. Wir glauben immer in der Pflicht zu stehen, uns informieren zu müssen, auf wissenschaftliche Art und Weise zu atmen, zu trinken, zu essen oder eben laufen zu müssen. Wir glauben wir müssen das selbst in die Hand nehmen weil unser Körper dazu nicht in der Lage wäre.

Ähnliches beim Krafttraining, insbesondere Kniebeugen oder Kreuzheben. Es ist sicherlich wichtig die Basics zur diesen Übungen zu kennen, man muss sich aber in erster Linie auf das Körpergefühl verlassen. Wenn ich diese Übungen falsch ausführe, dann merke ich das. Wenn ich schlampig war, machen sich ganz leichte Schmerzen bzw. Zerrungen in den sensiblen Bereichen des unteren Rückens bemerkbar. Ich weiß dann dass ich entweder zu schnell das Gewicht gesteigert habe oder die Übung einfach zu haspelig und unbedacht ausgeführt habe. Dann nehme ich womöglich wieder ein paar Kilo weg und beginne am nächsten Trainingstag mit weniger Gewicht, so lange bis ich wieder ein gutes Gefühl habe.

Beispiel das "Dogma", dass bei Kniebeugen die Knie nicht über die Fußspitzen ragen dürfen. Bei manchen ist das anatomisch gar nicht möglich da sie beispielsweise längere Beine haben. Ihnen wird es aber derart oft vorgekaut dass sie sich komplett darauf versteifen und sogar alle Warnsignale wie heftige Schmerzen einfach überhören.

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [SirRagusa](#) on Thu, 11 Sep 2014 11:17:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

erste idee:

geh doch mal in ein sportfachgeschäft. vielleicht hast du einfach nur die falschen schuhe oder brauchst eine sonderanfertigung?? gibt ja leute die schief auftreten oder den fuß falsch belasten was dann bei normalen laufschuhen aufs knie schlägt

zweite idee:

ich jogge auch und habe gelegentlich auch knieschmerzen. Bin zum arzt und hab mir bandagen aus der apotheke verschreiben lassen. die messen da dein bein aus und du bekommst ne relativ stramme stütze die das knie entlastet.

dritte idee:

hat auch was mit der ersten zu tun. auf welchem untergrund läufst du wenn du läufst? vielleicht wäre es besser im wald zu laufen (sofern du zurzeit auf pflaster oder teer unterwegs bist)? das dämpft die schritte und presst das knie bei belastung weniger zusammen

aber alles in allem würde ich wenn ich es wirklich ernst meinen würde mit dem joggen an deiner stelle ne zweite meinung von nem zweiten orthopäden einholen. das sind manchmal ziemliche quacksalber die einen hopp hopp durch die praxis jagen und einfach nur kassieren wollen. vielleicht müsst ja was am knie gemacht werden

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [chrife](#) on Thu, 11 Sep 2014 12:39:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also die Schmerzen sind mittlerweile wieder weg und so lange ich das Knie nicht längere Zeit nicht belaste, treten da auch sonst keine Schmerzen auf.

Wie oben bereits geschrieben, war ich schon auf dem Laufband. Meine Schuhe wären soweit in Ordnung bzw. ich trete gerade mit dem Fuss auf, meinten die dort im Fachgeschäft.

Der Untergrund auf dem ich Laufe ist verschieden, meistens jedoch Asphalt oder Erde.

Werde wie vorgeschlagen erstmal meine Beinmuskulatur aufbauen und dann gucken ob das geholfen hat. Es scheint aber wohl komplexer zu sein, da es so wie es aussieht, viele Meinungen zu dem Thema gibt.

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [Hairtefallzwei](#) on Thu, 11 Sep 2014 12:41:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Pandemonium , dein "Defäkationsknie" durch eine kniende bzw hockende Position sollte aber durch eine tieeeefe Befriedigung aufgrund einer umfassenderen Entleerung mehr als aufgewogen worden sein.

Der Darm ist in der Position gerade und der umschlingende Muskel (ich meine es war der puborectalis[^]) ist im Gegensatz zur 90 Grad Sitzposition entspannt =alle Rohre sind geöffnet !!!!!

Hernach solltest du Engelsingleich erleichtert durch deine Umwelt geschwebt sein und somit weniger Druck auf die Strukturen der Knie ausgeübt haben.

Es ist immer ein Ying und Yang.

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen

Posted by [fredfirestone](#) on Thu, 11 Sep 2014 17:40:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Tue, 09 September 2014 01:54

Eben deswegen solltest du nicht Joggen. Mach Sprintintervalle oder sonstwas aber Cardio im Allgemeinen ist nur dann von Nutzen wenn man Cardiosportler ist und Geld dafür bekommt. Hier von T-Nation ins deutsche übersetzt.

<http://www.team-andro.com/der-verdammt-nochmal-beste-cardio-artikel.html>

Die Belastung der Gelenke und Knochen spielt in dem Artikel gar keine Rolle. Oder das mit der haut, wer 3 mal die Woche mehr als ne Stunde joggt braucht nicht glauben, dass die konstanten Erschütterungen auf die Jahre gesehen keine Spuren hinterlassen.

zitat aus dem team andro artikel: "Es gibt nur zwei Arten von Menschen in der Fitness-Welt, die ich wirklich hasse: 1. Menschen die gegenüber der Übungswahl anderer intolerant sind, und 2. Läufer!

Nummer 2 sollte ich vielleicht etwas verdeutlichen. Ich hasse Menschen, die dogmatisch darauf beharren, dass jedwede Form von langanhaltender Cardio-Aktivität der beste und einzige Weg ist, um Fett zu verlieren und die Figur zu verbessern. Um genau zu sein hasse ich eigentlich niemanden wirklich (auch wenn ich einige Leute gerne mal in den Schwitzkasten nehmen würden), aber es geht mir hier um einen gewissen dramatischen Hollywood-Effekt."

da hab ich schon aufgehört zu lesen. selbst leute für einen bestimmten sport zu hassen und gleichzeitig ihnen vorwerfen dogmatisch und intolerant zu sein. *AUA*

ohne tief einzusteigen zu wollen, weil mir das dogmatische(sic!) an der diskussion hier schon wieder gehörig auf den zeiger geht:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Tarahumara>

der mensch ist ein ehemaliger savannenbewohner und läufer PUNKT

fahr mal den mont ventoux oder irgendwelche berge in den alpen hoch ohne vorher grundlagenausdauer(low intensity, dafür aber laaaaang) gemacht zu haben. viel spass mit deinem krafttraining only.

verletzungen kommen eher daher, weil mensch sich jahre lang nur auf seinem arsch bewegt hat und dann im training überstürzt ohne eben die stützende muskulatur und sehnen zu

trainieren

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [fredfirestone](#) on Thu, 11 Sep 2014 18:32:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lustig find ich übrigens die typen mit ihren bb-muskeln, wenn sie nach 200m moderatem sprint aus der puste sind

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [egal123](#) on Fri, 12 Sep 2014 10:54:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fredfirestone schrieb am Thu, 11 September 2014 19:40Knorkell schrieb am Tue, 09 September 2014 01:54

Eben deswegen solltest du nicht Joggen. Mach Sprintintervalle oder sonstwas aber Cardio im Allgemeinen ist nur dann von Nutzen wenn man Cardiosportler ist und Geld dafür bekommt. Hier von T-Nation ins deutsche übersetzt.

<http://www.team-andro.com/der-verdammt-nochmal-beste-cardio-artikel.html>

Die Belastung der Gelenke und Knochen spielt in dem Artikel gar keine Rolle. Oder das mit der haut, wer 3 mal die Woche mehr als ne Stunde joggt braucht nicht glauben, dass die konstanten Erschütterungen auf die Jahre gesehen keine Spuren hinterlassen.

zitat aus dem team andro artikel: "Es gibt nur zwei Arten von Menschen in der Fitness-Welt, die ich wirklich hasse: 1. Menschen die gegenüber der Übungswahl anderer intolerant sind, und 2. Läufer!

Nummer 2 sollte ich vielleicht etwas verdeutlichen. Ich hasse Menschen, die dogmatisch darauf beharren, dass jedwede Form von langanhaltender Cardio-Aktivität der beste und einzige Weg ist, um Fett zu verlieren und die Figur zu verbessern. Um genau zu sein hasse ich eigentlich niemanden wirklich (auch wenn ich einige Leute gerne mal in den Schwitzkasten nehmen würden), aber es geht mir hier um einen gewissen dramatischen Hollywood-Effekt."

da hab ich schon aufgehört zu lesen. selbst leute für einen bestimmten sport zu hassen und gleichzeitig ihnen vorwerfen dogmatisch und intolerant zu sein. *AUA*

ohne tief einzusteigen zu wollen, weil mir das dogmatische(sic!) an der diskussion hier schon wieder gehörig auf den zeiger geht:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Tarahumara>

der mensch ist ein ehemaliger savannenbewohner und läufer PUNKT

fahr mal den mont ventoux oder irgendwelche berge in den alpen hoch ohne vorher grundlagenausdauer(low intensity, dafür aber laaaaang) gemacht zu haben.

viel spass mit deinem krafttraining only.

verletzungen kommen eher daher, weil mensch sich jahre lang nur auf seinem arsch bewegt hat und dann im training überstürzt ohne eben die stützende muskulatur und sehnen zu trainieren

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen

Posted by [benutzer81](#) on Fri, 12 Sep 2014 10:57:53 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chribe schrieb am Thu, 11 September 2014 14:39Also die Schmerzen sind mittlerweile wieder weg und so lange ich das Knie nicht längere Zeit nicht belaste, treten da auch sonst keine Schmerzen auf.

Wie oben bereits geschrieben, war ich schon auf dem Laufband. Meine Schuhe wären soweit in Ordnung bzw. ich trete gerade mit dem Fuss auf, meinten die dort im Fachgeschäft.

Frage: Du hast beschrieben dass du sonst beim Treppen gehen ebenfalls Schmerzen hattest. Ist es möglich dass diese nur bergab auftreten, bergauf aber ausbleiben? (Kann auch anders herum sein)

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen

Posted by [chribe](#) on Fri, 12 Sep 2014 13:23:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Fri, 12 September 2014 12:57chribe schrieb am Thu, 11 September 2014 14:39Also die Schmerzen sind mittlerweile wieder weg und so lange ich das Knie nicht längere Zeit nicht belaste, treten da auch sonst keine Schmerzen auf.

Wie oben bereits geschrieben, war ich schon auf dem Laufband. Meine Schuhe wären soweit in Ordnung bzw. ich trete gerade mit dem Fuss auf, meinten die dort im Fachgeschäft.

Frage: Du hast beschrieben dass du sonst beim Treppen gehen ebenfalls Schmerzen hattest. Ist es möglich dass diese nur bergab auftreten, bergauf aber ausbleiben? (Kann auch anders herum sein)

Die Schmerzen waren am größten beim Bergab gehen bzw. Treppen absteigen. Treppen aufsteigen hat nicht wehgetan.

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [PeterNorth](#) on Fri, 12 Sep 2014 18:57:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chribe schrieb am Fri, 12 September 2014 15:23benutzer81 schrieb am Fri, 12 September 2014 12:57chribe schrieb am Thu, 11 September 2014 14:39Also die Schmerzen sind mittlerweile wieder weg und so lange ich das Knie nicht längere Zeit nicht belaste, treten da auch sonst keine Schmerzen auf.

Wie oben bereits geschrieben, war ich schon auf dem Laufband. Meine Schuhe wären soweit in Ordnung bzw. ich trete gerade mit dem Fuss auf, meinten die dort im Fachgeschäft.

Frage: Du hast beschrieben dass du sonst beim Treppen gehen ebenfalls Schmerzen hattest. Ist es möglich dass diese nur bergab auftreten, bergauf aber ausbleiben? (Kann auch anders herum sein)

Die Schmerzen waren am größten beim Bergab gehen bzw. Treppen absteigen. Treppen aufsteigen hat nicht wehgetan.

ich hab beim Masturbieren immer Knieprobleme.. aber das ist eine andere Geschichte..

beim Treppen absteigen kommt viel mehr gewicht (kurzzeitig bis sogar mehrere 100 kg (!) belastung aufs kniegelenk!) > Physik.. was ja beim Treppen aufsteigen nicht der fall ist

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [benutzer81](#) on Fri, 12 Sep 2014 19:23:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chribe schrieb am Fri, 12 September 2014 15:23benutzer81 schrieb am Fri, 12 September 2014 12:57chribe schrieb am Thu, 11 September 2014 14:39Also die Schmerzen sind mittlerweile wieder weg und so lange ich das Knie nicht längere Zeit nicht belaste, treten da auch sonst keine Schmerzen auf.

Wie oben bereits geschrieben, war ich schon auf dem Laufband. Meine Schuhe wären soweit in Ordnung bzw. ich trete gerade mit dem Fuss auf, meinten die dort im Fachgeschäft.

Frage: Du hast beschrieben dass du sonst beim Treppen gehen ebenfalls Schmerzen hattest. Ist

es möglich dass diese nur bergab auftreten, bergauf aber ausbleiben? (Kann auch anders herum sein)

Die Schmerzen waren am größten beim Bergab gehen bzw. Treppen absteigen. Treppen aufsteigen hat nicht wehgetan.

Ok, von der Symptomatik her gleich wie bei mir damals. Denke das wird recht schnell wieder.

@peter, wer ernsthafte Knieprobleme hat, der hat sie in jeder Lebens- Belastungs- und Haltungslage.

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [Haargon](#) on Fri, 12 Sep 2014 23:16:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn ich mal ohne überheblich oder bescheiden zu wirken meinen kompakten senf dazu geben darf:

@chribe

ich denke dass du am besten bedient bist mit kraft/ausdauer in der Form ca. 2.5 kilo gewichte pro Fuß mit guten Wanderschuhen 2-3 mal die Woche 1-2 Stunden laufen. Damit wirst du in etwa 1-3 Monaten eine solide feine Kniemusculatur aufbauen, die du auch dauerhaft mit entsprechendem training behalten kannst. Nach ca 3 Monaten kannst du mit laufen anfangen und dabei mal auf den laufstil achten wie schon hier einer angemerkt hat. Leider ist es so dass die Branche Geld braucht zum leben, also ist es gut alles was geld bringt zu propagieren. Das mit den sportschuhen falsch und so schnell stirbt eine branche und schlechter laufstil nicht aus. Ich hab früher oft die krassesten Sportschuhe gekauft, der Runningschuh war letztendlich immer das beste aber auch nicht gut genug. Der Laufstil der einen durch Schuhe angewöhnt wird ist falsch. Das natürliche laufen // barfuss laufen ist ideal, DENN bei diesem laufen federst du am besten ab und belastest kaum bis gar nicht deine wirbelsäule und weniger auch deine Knie, allerdings aber mehr das Fußgelenk, was aber hauptsächlich bei übergewichtigen problematisch wird, sonst eher nicht. Beim Laufen auf Ferse oder vollem Fuß geht immer! egal mit welchem Schuh ein Stoß durch den ganzen Körper.

Tatsächlich können die Knieschmerzen auch, was wahrscheinlicher ist, durch Schuhe kommen. Ich hatte mal anstatt runningshoes ein paar airmax, die dicker waren zwar mit federung, aber halt einfach zu verquer wegen dem senkfuß.

Beim wandern kann man kontrolliert laufen und stoßbelastung weitestgehend vermeiden. Wenn du das mit gewichten machst, bist du gut bedient. Gleichwertiges Training mit bestimmten Geräten geht zwar auch, kostet aber und ist fern von dem was man am Laufen mag.

Was aus den ganzen diskussionen hier hervorgeht zeigt: es gibt noch anderes. Ich bin wie Knorkell kein Freund vom Muskelversagen-Training. Das ist Quark. Das ist nur für Leute die genau das wollen. In deinem Fall sehe ich damit eher die Gefahr, dass du eine Muskelfaserentzündung bekommst und du lange zeit außer gefecht gesetzt bist. Was mister egal123 bezwecken will betrachte ich eher als kontraproduktiv. schnell muskeln aufbauen bzw.

training bis zum muskelversagen, führt hauptsächlich zu vermehrter wassereinlagerung in den Gefäßen. Ich denke das ist eher ein historische trainingsmethode, welcher profi macht sowas heute noch? Grundsätzlich wird man dadurch nicht ein bestimmter "Muskeltyp". Das wird man nur über jahre training und ist gewissermaßen genetisch bestimmt. Das verlieren viele gern aus den Augen und wenn alles nichts bringt greift man zu Mittelchen. Bist du ein asketischer Läufer, ist das deine Disziplin. Ein Steinbrucharbeiter ist halt einfach kein Langstreckenläufer. Im übrigen habe ich auch einen spreitzplattsenkfuss habe auch schon Knieprobleme gehabt, hauptsächlich nach langen trainingspausen und darauf folgender überbelastung oder auch falscher belastung zB bei bestimmten Stellungen im Kampfsport, das heißt nicht dass das knie kaputt ist.

Einlagen bringen was bei leuten die zwei unterschiedlich lange Beine haben und bei kindern. bei erwachsenen die eine bestimmte Fußform fertig ausgebildet haben, wüßte ich nicht was eine Einlage bringen sollte...vielleicht etwas stützen dass es nicht schlimmer wird. Barfuß laufen ist das lockerste was es gibt und selbst ein senkfuß fällt kaum ins gewicht beim laufen auf Fußballen.

Mit einem schönem leichten lifestyle Schuh bzw. barfußschuh mit dünner sohle, wirst du ganz anders laufen und dich sicher besser fühlen. Wenn nicht... tja dann weiß ich auch nicht.

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen
Posted by [Trinitas](#) on Fri, 12 Sep 2014 23:43:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Idee von Haargon ist gar nicht so verkehrt, mit dem Barfußlaufen. Das wäre wirklich für Füße und Mensch am gesündesten- es gibt ja auch Leute, die das konsequent betreiben- also auch im Alltag- (sogar im Winter)

Aber für den Ausdauerlauf bräuchte man dafür auch geeignete Strecken- von den beliebten Aulen auf dem Weg mal abgesehen- Glasscherben etc.- ich denke da auch an die häufigen Beton- oder Asphaltuntergründe. Am besten wäre dafür ein guter naturbelassener Weg und die werden irgendwie immer seltener.

Bei mir haben einfache lafschuhe auf Asphalt zu Kopfschmerzen geführt oder zu Fersenproblemen- dabei habe ich eigentlich einen sehr lockeren und leichtfüßigen Laufstil, mit schnellen kurzen Schritten.
Auch die angepriesenen Victory-Schuhe, für die Joe Kelly warb- die er angeblich selber genutzt haben soll (wer´s glaubt), waren nicht der Hit. (Ich dachte mal kurz, vielleicht geht es auch preiswert). Aber im Ergebnis bin ich mit hochwertigen Schuhen problemfrei gelaufen und habe mich nach dem Lauf auch noch wohl gefühlt.

Was die Übungen zurt Kräftigung der Muskulatur angeht, ich bin ein Freund von einfachen und leicht umzusetzenden Übungen, vor allem auch, dass man es auf lange Sicht durchhalten

kann und sich kein Frust oder Unlust aufbaut.

Mit weniger Belastung aber dafür dauerhaft/regelmäßig durchhaltbar, erreicht man insgesamt wahrscheinlich mehr. Es soll ja auch noch Spaß machen.

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen

Posted by [Haargon](#) on Fri, 12 Sep 2014 23:54:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Trinitas schrieb am Sat, 13 September 2014 01:43 Die Idee von Haargon ist gar nicht so verkehrt, mit dem Barfußlaufen. Das wäre wirklich für Füße und Mensch am gesündesten- es gibt ja auch Leute, die das konsequent betreiben- also auch im Alltag- (sogar im Winter)

Aber für den Ausdauerlauf bräuchte man dafür auch geeignete Strecken- von den beliebten Aulen auf dem Weg mal abgesehen- Glasscherben etc.- ich denke da auch an die häufigen Beton- oder Asphaltuntergründe. Am besten wäre dafür ein guter naturbelassener Weg und die werden irgendwie immer seltener.

Bei mir haben einfache lafschuhe auf Asphalt zu Kopfschmerzen geführt oder zu Fersenproblemen- dabei habe ich eigentlich einen sehr lockeren und leichtfüßigen Laufstil, mit schnellen kurzen Schritten.

Auch die angepriesenen Victory-Schuhe, für die Joe Kelly warb- die er angeblich selber genutzt haben soll (wer´s glaubt), waren nicht der Hit. (Ich dachte mal kurz, vielleicht geht es auch preiswert). Aber im Ergebnis bin ich mit hochwertigen Schuhen problemfrei gelaufen und habe mich nach dem Lauf auch noch wohl gefühlt.

Was die Übungen zur Kräftigung der Muskulatur angeht, ich bin ein Freund von einfachen und leicht umzusetzenden Übungen, vor allem auch, dass man es auf lange Sicht durchhalten kann und sich kein Frust oder Unlust aufbaut.

Mit weniger Belastung aber dafür dauerhaft/regelmäßig durchhaltbar, erreicht man insgesamt wahrscheinlich mehr. Es soll ja auch noch Spaß machen.

deswegen ja lifestyle barfuß schuhe. sowas wie von puma das sind die günstigsten.

Subject: Aw: Knieprobleme beim Joggen

Posted by [benutzer81](#) on Sat, 13 Sep 2014 00:45:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich laufe derzeit mit vibram five fingers ; zwar teurer, hat sich jedoch gelohnt. Angefangen habe ich mit den Adipure Gazelle, die nehme ich aber nur noch als Alltagsschuh her.

Hatte aber einige Zeit gedauert bis sich meine Fussgelenke daran gewöhnt haben.
