



Landsknechts Sport-Kolumne - Interview

Zehn Monate nach seiner Analyse spricht Christian Maul, mehrmaliger IronMan-Finisher, mit unserem Sportwissenschaftler Stephen Hoffmann über das Leben als Triathlet, seine Zeit als Verletzter und seine Reha-Maßnahmen:

Christian, du bist als Triathlet schon viel herum gekommen. Welcher Triathlon war bisher für dich die schönste Veranstaltung?

In den nun 26 Jahren Triathlon, mit 3 Hawaii Teilnahmen, ist es nach wie vor das größte Erlebnis, dort auch starten zu dürfen. Vom sportlichen Stellenwert und dem außergewöhnlichen Drumherum ist Hawaii für mich immer noch Nummer eins, allerdings ist von der Zuschauerkulisse her gesehen die Challenge Roth, welcher der weltweit größte Langdistanztriathlon ist, auch ganz weit oben auf meiner Liste der Lieblingsrennen (8 Teilnahmen). Generell ist es sehr schwer zu sagen, da jedes IronMan Rennen ein Erlebnis für sich ist.

Wie wichtig ist ein intensives, individuelles Training für Dich, um deine Ziele zu verwirklichen?

Mein Training bestimmt seit langer Zeit mein Leben. Für mich ist es immer sehr wichtig gesund und motiviert zu sein und mir langfristige Ziele zu setzen. Und Ziele habe ich immer noch viele!

Wie schwer hast du unter deiner Knieverletzung gelitten?

Meine letztjährige Knieverletzung hat mich schon sehr belastet, da ich kein Training mit freiem Kopf bestreiten konnte und mir von der Ärzteseite ein Ende meiner läuferischen Tätigkeit nahegelegt wurde. Dies war für mich ein derber Dämpfer, welcher sich auch gewaltig auf meine Zufriedenheit niederschlug.

Wie stehst du grundsätzlich einer Einlagenversorgung gegenüber?

Da ich mittlerweile überzeugter Einlagennutzer bin, sowohl in Lauf-, als auch in Radschuhen kann ich uneingeschränkt jedem eine Einlagenversorgung ans Herz legen, bevor an ein Ende der sportlichen Tätigkeit oder über eine unzufriedene Lebensweise mit unnötigen Wehwehchen gedacht wird.

Konnte dir unsere spezielle Einlagenversorgung für den Sport nach unserer Laufanalyse helfen, deine Knieprobleme zu reduzieren und das Knie somit schmerzfreier zu bekommen?

Obwohl ich anfangs skeptisch war, muss ich sagen, dass ich nun absolut überzeugt von der Wichtigkeit einer Laufanalyse und einer anschließenden Einlagenversorgung bin, da ich schon nach sehr kurzer Zeit nicht nur schmerzfrei, sondern mittlerweile gänzlich beschwerdefrei bin. Somit kann ich wieder in vollem Umfang mein Training bestreiten und mittlerweile auch schon wieder sehr gute Wettkampfergebnisse erzielen.

Würdest du eine dynamische Untersuchung auch deinen Sportskameraden weiterempfehlen? Wenn ja, warum?

Ja, das würde ich uneingeschränkt machen, da ich überzeugt davon bin, dass jeder, auch wenn er nur kleinste Wehwehchen hat, dadurch profitieren wird, auch in punkto langfristiger Behebung von momentan nicht so schwerwiegenden Fehlhaltungen. Langfristig gesehen bedeutet dies für mich weniger Arztbesuche, weniger negative Gedanken um Bewegungsschmerzen und eine große Zufriedenheit, gepaart mit der uneingeschränkten Freude an der Bewegung. Denn nur wer ausgeglichen und zufrieden ist, kann auch Leistung bringen...



LANDSKNECHT

Orthopädie Schuhtechnik
Marktstraße 38, 59759 Arnsberg
s.hoffmann@sportfussversorgung.de
Tel.: 02932/51847