

Krafttraining & Laufstil

Für einen sauberen und ökonomischen Laufstil, sowie zur Vermeidung von Überlastungsschäden ist ein Krafttraining für Laufsportler sehr wichtig. Besonders die Übungen für den Rumpf-, Hüft- und Gesässbereich sind für eine gute Laufhaltung sehr wichtig.

Zu wenig kräftige Muskulatur im erwähnten Bereich führt dazu, dass die Körperhaltung nicht mehr ganz aufrecht ist und der Läufer "zusammensinkt". Das verkürzt unter anderem die Schritte und führt zu einer Leistungseinbusse - unter Umständen sogar zu Überlastungsschäden.

Eine Auswahl an wichtigen Kraftübungen für die Rumpf-, Oberschenkel- und Fussmuskulatur habe ich hier zusammengestellt.

Übungen ausführen:

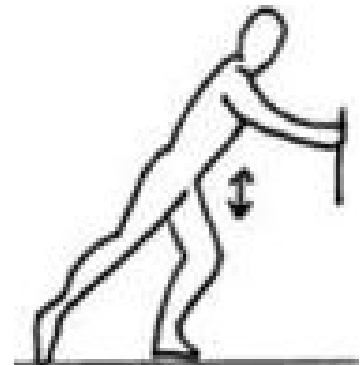
- Für ein optimales Krafttraining solltest du dich aufwärmen.
- Die Übungen absolvierst du in mehreren Serien, aber fange langsam und mit kleinen Serien an. Die Übungen sind zum Teil für Untrainierte sehr streng!
- Ideal wäre ein lockeres Ausdauertraining nach dem Krafttraining, zum Beispiel 20 bis 30 min lockeres Laufen.
- Nach der Laufeinheit (und am besten nach dem Duschen) ist zur Vervollständigung ein ausgiebiges Stretching wichtig.

Oberschenkelmuskulatur

Anfänger 10-15 Fortgeschrittene 20-30
2x links und rechts wiederholen

Oberschenkelmuskulatur

Du stellst dich leicht nach vorne gebeugt auf und hältst dich zum Beispiel an einer Wand fest. Der Fuss des Standbeines stellst du etwa drei Fusslängen von der Wand entfernt auf, der andere Fuss steht nach hinten gestellt und ist nur für das Gleichgewicht nötig. Nun machst du langsame Kniebeugen auf deinem Standbein. Wechsle das Standbein. Gehe nur so weit nach unten, wie auf dem Bild gezeichnet.



Oberschenkelmuskulatur

Stelle dich so hin, dass deine Füße etwa schulterbreit voneinander entfernt sind. Gehe ganz leicht in die Kniebeuge. Hebe nun ein Bein ganz langsam nach vorn an und gehe gleichzeitig mit dem Standbein etwas tiefer in die Beuge. Mit den Armen balancierst du das Gleichgewicht aus. Standbein wechseln.



Adduktoren

Lege dich auf die rechte Seite und strecke den rechten Arm gerade aus über den Kopf. Das rechte Bein bleibt gestreckt auf dem Boden, das linke legst du angewinkelt auf den Boden. Hebe nun das gestreckte rechte Bein so an, dass der Fuss keine Bodenberührung mehr hat. Halte die Stellung. Seite wechseln.



Abduktoren

Lege dich auf die linke Seite und strecke den linken Arm über deinen Kopf. Mit dem rechten Arm kannst du dich vor dem Bauch etwas abstützen. Hebe nun das gestreckte rechte Bein nach oben und halte die Position etwa 10 bis 15 Sekunden. Wechsle die Seite.

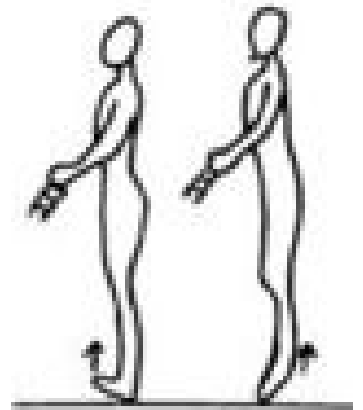


Fuss- und Wadenmuskulatur

Anfänger 10-15 Fortgeschrittene 20-30
2x links und rechts wiederholen

vorderer Schienbeinmuskel

Stelle dich aufrecht hin und halte dich an einem Stuhl/Wand fest. Stelle dich nun langsam auf den Fussballen und bleibe eine Weile in dieser Position. Senke die Fersen wieder langsam auf den Fussboden. Nun hebst die Fussspitzen an und bleibst wiederum eine Weile in dieser Position.



vordere Wadenmuskulatur

Befestige ein Theraband (Gymnastik-Gummiband) an einem sichern Ort. Lege die Schlaufe um einen Fussrücken. Lege dich rücklings so auf den Boden, dass du bereits in der Grundstellung durch das Band einen Widerstand spürst. Ziehe nun die Fussspitze langsam gegen dich, halte die Position kurz und lass den Fuss langsam wieder in die Grundposition zurück. Wechsle die Seite.



tiefe Wadenmuskulatur

Stehe mit einem Ausfallschritt auf einen etwa 30 cm hohen Gegenstand, dass nur der Fussballen diesen berührt. Das Gewicht verlagerst du auf das vordere Bein. Die Hände stützt du auf das Knie. Versuche nun, die Ferse gegen den Handdruck langsam hoch zu stossen und wieder hinunter zu bremsen. Fusseite wechseln.



Bauchmuskulatur

*Anfänger 10-15 Fortgeschrittene 20-30
2x links und rechts wiederholen*

Bauchmuskulatur

Lege dich auf den Rücken, die Arme liegen neben dem Körper und die Beine sind leicht angewinkelt. Hebe nun deinen Oberkörper langsam und ohne Schwung. Richte dich nur so weit auf, dass dein Rücken gerade bleibt. Die Arme und Fersen bleiben auf dem Boden. Stellung kurz halten, langsam zurückgehen.



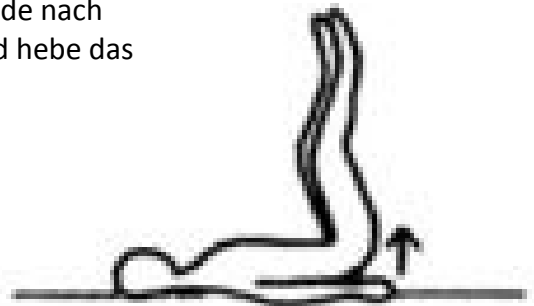
seitliche Bauchmuskulatur

Lege dich auf deinen Rücken und stelle das linke Bein angewinkelt ab. Das rechte Bein legst du auf das Knie des linken Beines. Hebe nun den Oberkörper schräg in Richtung des rechten Beines an. Wechsle die Seiten. Zur Unterstützung kannst du die Bewegung mit der Hand mitmachen.



untere Bauchmuskulatur

Lege dich flach auf deinen Rücken. Die Arme bleiben neben deinem Körper liegen, die Handflächen zeigen nach unten. Strecke nun beide Beine Richtung Decke, so dass die Fussspitzen gerade nach oben zeigen. Stütze dich nun auf den Handflächen ab und hebe das Becken nach oben. Führe diese Übung langsam aus.



Rückenmuskulatur **Rückenmuskulatur**

Lege dich flach auf den Bauch. Nimm die Arme nach vorne. Wenn du zu wenig Widerstand beim Heben der Arme spürst, kannst du auch einen Ball halten. Hebe nun deinen Oberkörper vom Boden und halte die Position einige Sekunden. Die Füße müssen auf dem Boden bleiben.

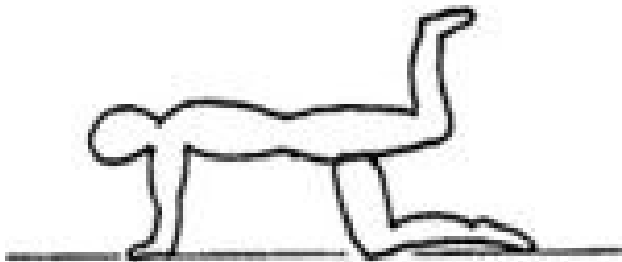


Gesäss- und Hüftmuskulatur

Anfänger 10-15 Fortgeschrittene 20-30
2x links und rechts wiederholen

Gesäss- und hintere Oberschenkelmuskulatur

Gehe in den Vierfüßlerstand. Verschiebe die Position der Knie leicht nach hinten. Spanne deine Bauchdecke nach innen an, damit du den Rücken gerade halten kannst. Führe nun ein Bein angewinkelt nach hinten oben. Bewegung langsam ausführen und in der Endposition halten. Seite wechseln.



hüftstabilisierende Muskulatur

Lege dich seitlich auf den Boden und stütze dich auf dem bodennahen Ellbogen ab. Der andere Arm liegt locker auf der oberen Körperseite. Hebe nun das Becken langsam vom Boden ab, bis dein Körper eine gerade Linie beschreibt. Halte die Stellung bis zur Ermüdung. Wechsle die Seite.



hüft- und kniestabilisierende Muskulatur

Setze dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Breite zur Balance die Arme seitlich gestreckt aus. Hebe nun die Fersen vom Boden, so dass du nur noch auf dem Gesäss "balancierst". Der Rücken bleibt gerade, die Fusszehen werden leicht nach aussen gedreht. Die Knie werden fest zusammengezogen.

