

TOP 10 TRAININGSTIPPS

Kräftigungsübungen für Läufer

Das Kräftigungsprogramm sollte für Sie einen ähnlichen Stellenwert bekommen, wie das Dehnen. In erster Linie dienen die Kräftigungsübungen zur Stabilisierung des Rumpfes. Eine kräftige Rumpfmuskulatur stützt die Wirbelsäule und beugt somit Verletzungen und chronischen Problemen vor. Beginnen Sie zunächst mit den einfachen Versionen bei einigen Übungen. Versuchen Sie, die beschriebene Position für zunächst 15 Sek. bei einer Pause von 30 Sek. einzunehmen. Verlängern Sie nach einiger Zeit die Belastung und verkürzen Sie die Pausen.

Wenn es sehr kalt ist, ziehen Sie sich vor dem Kräftigen bitte etwas Trockenes und Warmes an. Eine lohnende Anschaffung für das Kraft- und Dehnprogramm ist eine Gymnastik- oder einfache Iso-Matte.



Ganzkörperspannung/Unterseite Rumpf

Im Kniestand mit aufgesetzten Unterarmen heben Sie die Knie einige Zentimeter an. Als Hinführung zur Zielübung rechts können Sie die Füße Schritt für Schritt weiter nach hinten setzen.



Ganzkörperspannung/Unterseite Rumpf

Bei dieser Kräftigungsübung ist darauf zu achten, dass der gesamte Körper unter Spannung steht und gestreckt ist. Das Gesäß sollte weder durchhängen noch nach oben ausweichen.



Seitliche Rumpfmuskulatur

Stützen Sie sich in Seitlage auf den Unterarm und die nach hinten angewinkelten Unterschenkel. Heben Sie das Gesäß, sodass eine Streckung von den Knien bis zu den Schultern erfolgt. Kippen Sie nicht im Becken nach vorn oder hinten ab. Variante unten mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad.



Seitliche Rumpfmuskulatur

Zielübung der Vorübung rechts. Sie können dabei die Füße übereinander legen oder wie auf dem Bild den oberen Fuß vor den Unteren setzen. Bleiben Sie gerade von Fuß bis Schulter. Der erhobene Arm unterstützt dies. Variante unten mit hohem Schwierigkeitsgrad für Fortgeschrittene.



Kräftigungsübungen für Läufer



Rücken

Stützen Sie sich auf den Unterarmen und den Fersen ab. Ihr Körper bildet eine gerade Linie von den Schultern bis zu den Füßen.



Oberschenkel Rückseite/Gesäß

Stellen Sie die Beine angewinkelt auf und heben Sie nun das Gesäß so an, dass sich von den Schultern bis zu den Knien eine gerade Linie ergibt.



Bauch (Fortgeschrittene)

Alle Viere nach oben strecken. Nun über die Diagonale gestreckte Arme und Beine abwechselnd bis kurz vor den Boden absenken und wieder nach oben führen.



Oberschenkel Rückseite/Gesäß

Variante für Fortgeschrittene. Nicht mit dem Becken seitlich nach unten abkippen!



Bauch

Bei rechten Winkeln in Hüfte, Knie und Fußgelenk heben Sie Kopf, Arme und Schultern vom Boden und pressen mit den Handinnenflächen gegen die Knie. Bauen Sie eine hohe Spannung auf, ohne die Lage zu verändern.



Bauch

Stellen Sie die gebeugten Beine auf den Fersen auf. Drücken Sie diese fest in den Boden und heben Sie zeitgleich mit Kopf, Armen und Schultern vom Boden ab. Kommen Sie nur so hoch, dass Sie den Druck in den Boden beibehalten können.



Brust, Arme, Schultern

Führen Sie Liegestütze aus. Achten Sie auf einen stabilen Rücken! Machen Sie die Übung anfangs auf Knien.



Bein/Fuß

Stellen Sie sich auf ein Bein. Finden Sie Ihr Gleichgewicht und beschreiben Sie mit dem freien Bein Figuren. Variante: geschlossene Augen, barfuß, unebener Untergrund (Sand)