

# Krafttraining & Laufstil

Für einen saubereren und ökonomischen Laufstil, sowie zur Vermeidung von Überlastungen ist ein Krafttraining für Laufsportler sehr wichtig. Besonders die Übungen für den Rumpf-, Hüft- und Gesässbereich unterstützen dein Training.

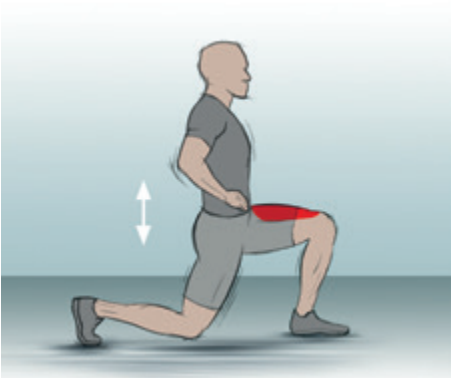
Zu wenig kräftige Muskulatur im erwähnten Bereich führt dazu, dass die Körperhaltung nicht mehr ganz aufrecht ist und du «zusammensinkst». Das verkürzt unter anderem deine Schritte und führt zu einer Leistungseinbusse – unter Umständen sogar zu Überlastungsbeschwerden.

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

## Übungen ausführen:

- Für ein optimales Krafttraining wärmst du deinen Körper genügend auf.
- Die Übungen absolvierst du in mehreren Serien, aber fange langsam und mit kleinen Serien an. Die Übungen sind zum Teil für Untrainierte anspruchsvoll.
- Ideal ist ein lockeres Ausdauertraining nach dem Krafttraining, zum Beispiel 20 bis 30 min lockeres Laufen oder Radfahren.
- Nach der lockeren Ausdauerinheit (und am besten nach dem Duschen) kann ein Stretching die Regeneration unterstützen ([lauftipps.ch/LT106](http://lauftipps.ch/LT106)).

## Oberschenkelmuskulatur



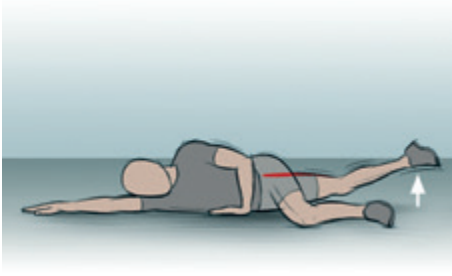
### Oberschenkelmuskulatur

Mache einen Ausfallschritt. Beuge langsam das Knie mit aufrechtem Rücken Richtung Boden und wieder zurück.



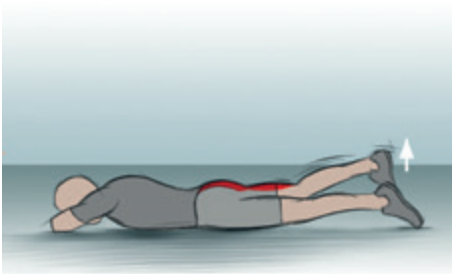
### Oberschenkelmuskulatur

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.



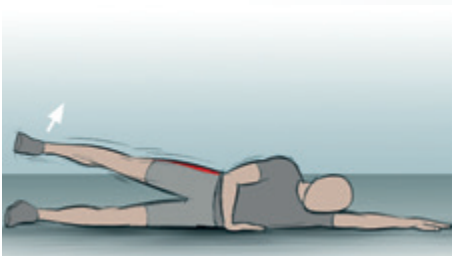
### **Adduktoren**

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.



### **Hintere Oberschenkel- und Gesässmuskulatur**

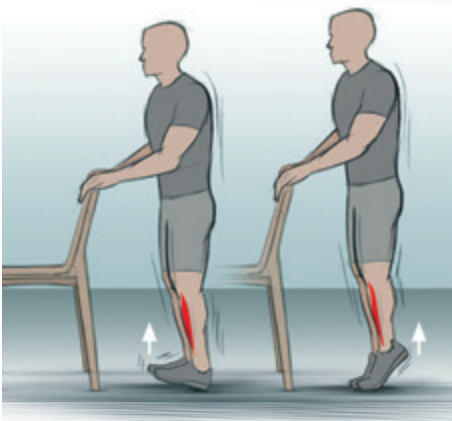
Lege dich flach auf den Bauch und die Hände unter die Stirn. Hebe ein Bein gestreckt in die Luft und halte die Position etwa 10 bis 15 Sekunden. Wechsle das Bein. Der Unterbauch bleibt kurz, das Kreuz hängt nicht durch.



### **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**



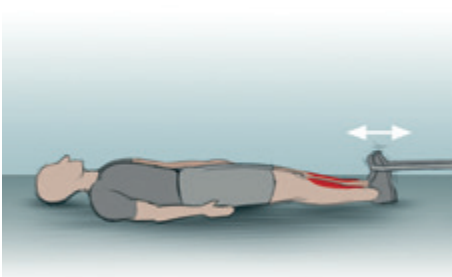
### **Vorderer Schienbeinmuskel**

Stelle dich aufrecht hin und halte dich an einem Stuhl fest. Stelledich 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.



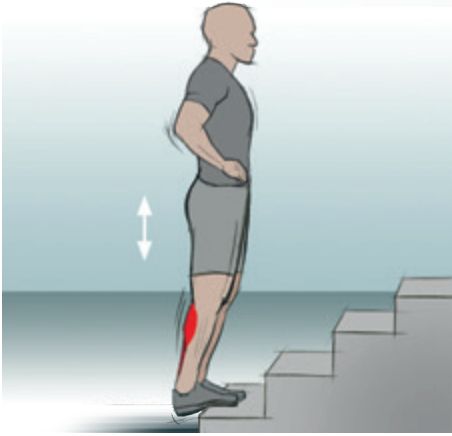
### **kurze Fussmuskulatur**

Setze dich auf einen Stuhl und stelle die Füße auf den Boden. Hebe die Zehen leicht und versuche sie zu spreizen. Die Fussballen bleiben am Boden. Verbleibe etwa 3 Sekunden in dieser Stellung. Wechsle die Seite.



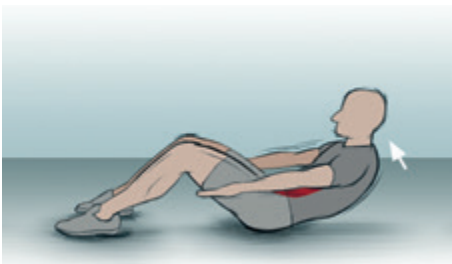
### **vordere Wadenmuskulatur**

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 beiden Fussballen auf den Rand einer Treppenstufe. Stosse nun über die Fussballen deinen Körper in die Höhe und senke ihn wieder unter die Treppenebene. Variante: Nur mit einem Fussballen auf der Treppe, den anderen Fuss in der Luft.



### **Bauchmuskulatur**

#### **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**

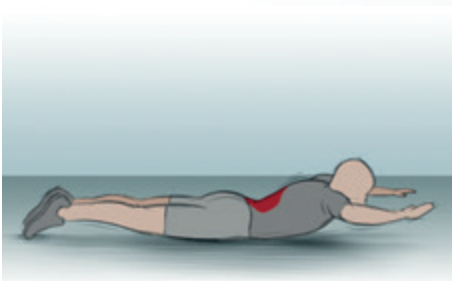
Lege dich auf deinen Rücken und stelle das linke Bein angewinkelt ab. Das rechte Bein legst du auf das Knie des linken Beines. Hebe nun den Oberkörper schräg in Richtung des rechten Beines an. Wechsle die Seiten. Zur Unterstützung kannst du die Bewegung mit der Hand mitmachen.



### **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**



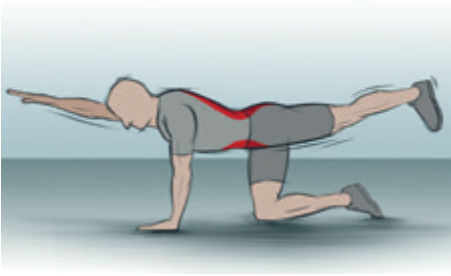
#### **Rückenmuskulatur**

Lege dich flach auf den Bauch mit Blick nach unten. Deine Arme sind am Körper anliegend oder – wenn du einen stärkeren Effekt anstrebst – in U-Form angewinkelt. Hebe nun deinen Oberkörper vom Boden und halte die Position einige Sekunden. Die Füße müssen immer am Boden bleiben. Der Bauch ist angespannt, um das Kreuz zu stabilisieren.



### **Rücken- und Gesässmuskulatur**

Lege dich auf den Rücken und stütze dich mit ausgestreckten Armen am Boden ab. Winkle ein Bein an und drücke dein Becken nach oben. Der gestreckte Fuss zeigt gerade nach vorne. Halte die Stellung einige Sekunden.



### **diagonale Rücken- und Bauchmuskulatur**

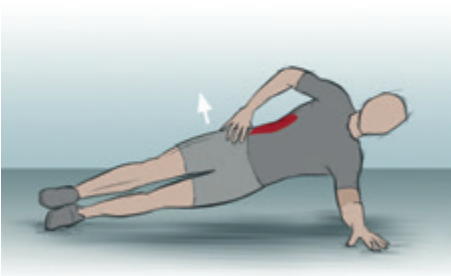
Gehe in den Vierfüsslerstand. Hebe nun bei geradem Rücken (Hohlkreuz vermeiden) diagonal den rechten Arm und das linke Bein an. Halte die Stellung bis zur Ermüdung. Seiten wechseln.

### **Gesäss- und Hüftmuskulatur**



### **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.