www.move.webador.at

Laufen

Unterstützende Gymnastik

Dipl. Alphalauf Coach
Volker Ehmann

1.03.2021

Übungen für Zwischendurch

1 Krafttraining

Für einen sauberen und ökonomischen Laufstil, sowie zur Vermeidung von Überlastungen ist ein Krafttraining für Laufsportler ebenfalls 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. Das verkürzt unter anderem deine Schritte und führt zu einer Leistungseinbußen, unter Umständen sogar zu Überlastungsbeschwerden.

Eine Auswahl an wichtigen Kraftübungen für die Rumpf-, Oberschenkel- und Fuß Muskulatur habe ich hier zusammengestellt. Übungen ausführen:

- Für ein optimales Krafttraining wärmst du deinen Körper ausreichend auf.
- Die Übungen absolvierst du in mehreren Serien. Fange dazu langsam mit kleinen Serien an. Die Übungen sind zum Teil für untrainierte Hobbysportler noch anspruchsvoll.
- Ideal ist ein lockeres Ausdauertraining nach dem Krafttraining, zum Beispiel 20 bis 30 min lockeres Laufen oder Radfahren.
- Nach der lockeren Ausdauereinheit (und am besten nach dem Duschen) kann ein Stretching die Regeneration unterstützen

moVEhmann

1.1 Oberschenkelmuskulatur

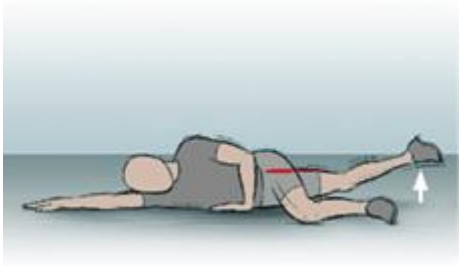
Mache einen Ausfallschritt. Beuge langsam das Knie mit aufrechtem Rücken Richtung Boden und wieder zurück.

1.2 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.

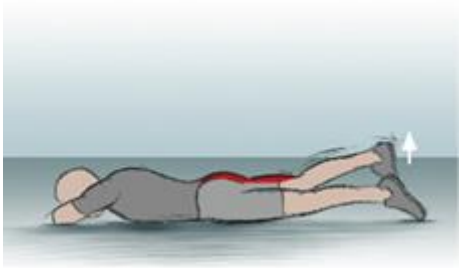
1.3 Adduktoren

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.



1.4 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.

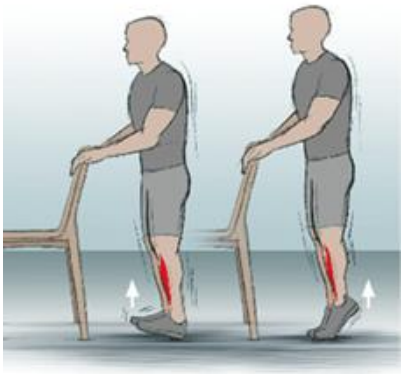


1.5 Abduktoren

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.

1.6 Vorderer Schienbeinmuskel

Stelle dich aufrecht hin und halte dich an einem Stuhl fest. Stelle dich nun langsam auf den Fußballen und bleibe eine Weile in dieser Position. Senke die Fersen wieder langsam auf den Fußboden. Nun hebe die Fußspitzen an und bleibe wiederum eine Weile in dieser Position.



1.7 Kurze Fuß Muskulatur

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.

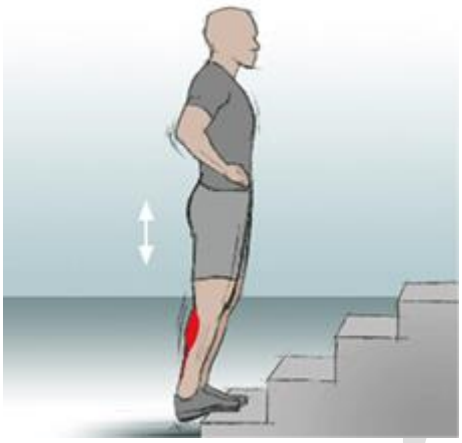
1.8 Vordere Wadenmuskulatur

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.

1.9 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.



1.10 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.

1.11 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.

1.12 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.

1.13 Rücken- und Gesäß Muskulatur

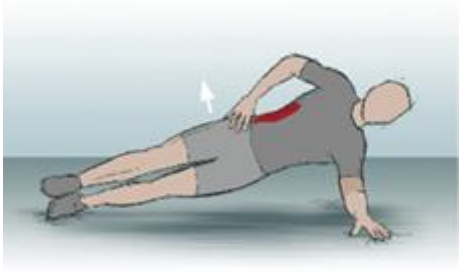
Lege dich auf den Rücken und stütze dich mit ausgestreckten Armen am Boden ab. Winkle ein Bein an und drücke dein Becken nach oben. Der gestreckte Fuss zeigt gerade nach vorne. Halte die Stellung einige Sekunden.

1.14 diagonale Rücken- und Bauchmuskulatur

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

1.15 Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur

Gehe in den Vierfüßler-Stand. 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.

1.16 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.