



Übungen für Kräftigung und Stabilisation

Verantwortlicher Leistungssport: Rainer Hauch • Running-Leiter ESA Swiss Athletics • rainer.hauch@lsvb.ch • Tel.: 076 433 08 15

Übungen für Kräftigung und Stabilisation

In der nachfolgenden Tabelle habe ich die wichtigsten Übungen für die Kräftigung und die Stabilisation zusammengestellt. Sie ist natürlich nicht abschliessend. Es gibt sehr viel mehr Übungen. Zudem gibt es von den meisten Übungen auch Variationen. Mit den roten Punkten habe ich die diejenigen markiert, die man auf jeden Fall machen sollte (oder halt eine Alternativübung).

Das Kraft- und Stabilisationstraining wird bei den meisten Läufern und Läuferinnen vernachlässigt bzw. überhaupt nicht durchgeführt. Deshalb sind auch sehr viele Verletzungen vorhanden. Oft werden dafür Schuhe, Asphalt oder sonstige Ursachen ausgemacht, meistens sind es aber Defizite in der Stabilität.

Schön beobachten kann man dieses Phänomen, wenn man sich mal einen Marathon-Zieleinlauf betrachtet. Ab einer Zeit noch unter 3 Stunden kommen schon die ersten gebückten Läufer. Danach nimmt die Anzahl rapide zu. Der Grund: mangelnde Rumpfstabilität.

Läufer, die über 100km pro Woche laufen, sollten die komplette Muskulatur im Optimalfall 2x pro Woche trainieren. Alle anderen Läufer/innen mindestens 1x, besser natürlich auch 2x. Man kann das Training dabei beliebig aufteilen, also z.B. am Montag Oberkörper, am Dienstag Rumpf usw.

Beschränkt das Krafttraining nicht nur auf die Beine, der Oberkörper arbeitet ebenfalls entscheidend mit und ganz zentral ist der Rumpf. Wer nach einem Komplett-Krafttraining Muskelkater verspürt, der sollte dann mal laufen, man spürt perfekt, welche Muskeln beim Laufen gebraucht werden.

Wer zum ersten Mal mit dem Krafttraining beginnt, sollte zurückhaltend beginnen und nicht gleich voll einsteigen.

Die einzelnen Übungen werden in Sätzen a 10 - 15 Wiederholungen durchgeführt (mind. 8, max. 20). Bei der Belastung der Muskulatur ausatmen! Anfänger sollten mit 1 Satz pro Übung starten, ansonsten sind 3 Sätze pro Übung sinnvoll.

Wer genauere Informationen über das Krafttraining haben möchte, sollte sich die Literatur rechts anschauen.

In einer Wettkampfwoche sollte man auf das Krafttraining verzichten, vor dem Marathon sollte ab 3 Wochen vor dem Tag X kein Krafttraining mehr erfolgen.

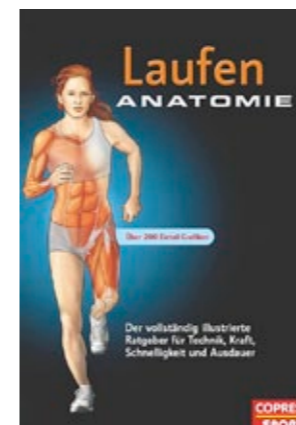
Die genauen Beschreibungen der Übungen findet ihr dann in den beiden PDFs. Sie sind in Übungen mit Zusatzgeräten, wie sie in Studios vorhanden sind, und in Übungen ohne grosse Zusatzgeräte unterteilt. Ihr könnt natürlich ohne Weiteres Übungen mit Geräten und Übungen ohne Geräte miteinander kombinieren. Hanteln lassen sich auch ohne Weiteres mit gefüllten Wasserflaschen ersetzen.

Weiteres Krafttrainingsmethoden sind Treppenlauf, Berglauf, Barfusslauf und der Lauf mit Zusatzgewicht (z.B. Bodygym) oder Zuggewicht.

Viel Spass beim Trainieren.

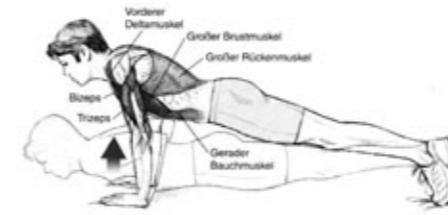
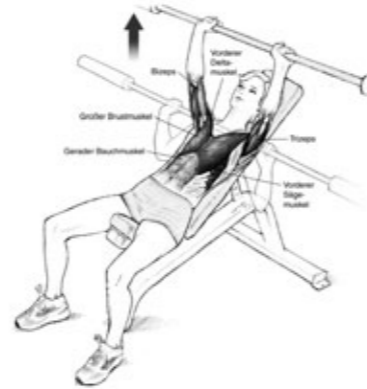
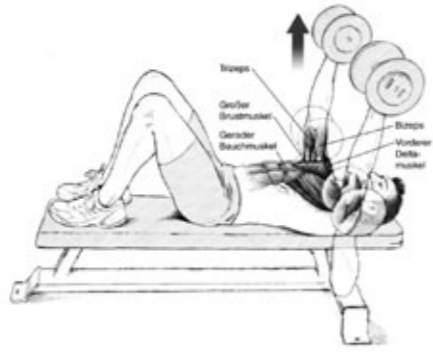
Rainer Hauch · LSVB · Verantwortlicher Leistungssport

Die einzelnen Laufübungen stammen aus folgenden Publikationen:

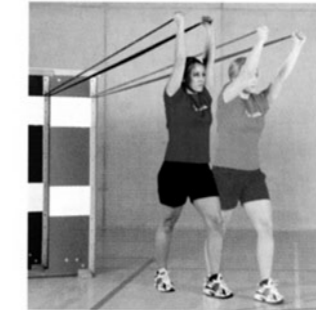


OBERKÖRPER - Brust, Rücken und Arme

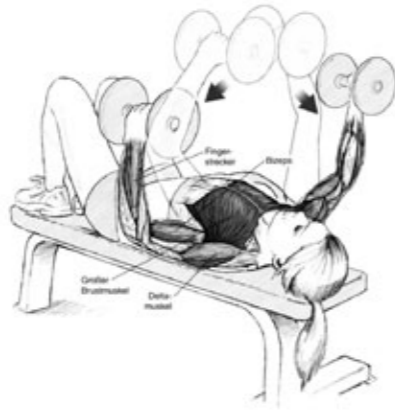
Brust
Trizeps
Delta



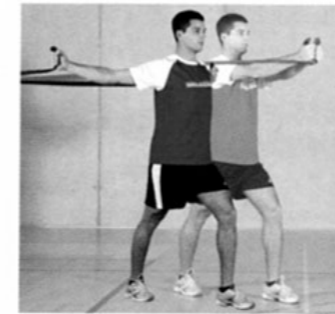
Jubelschrei



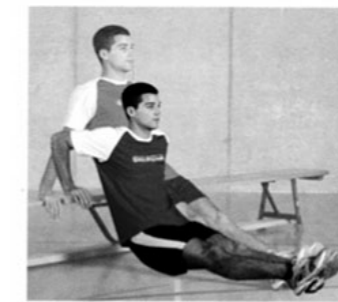
Brust
Bizeps



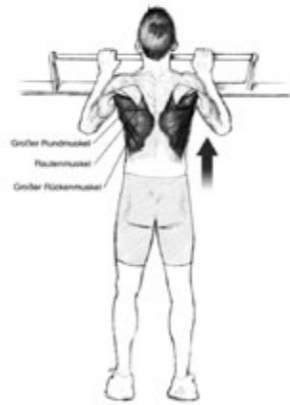
Schmetterling



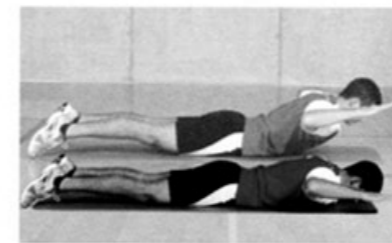
Liegestütz rücklings



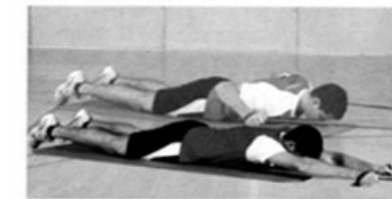
Rückenmuskeln



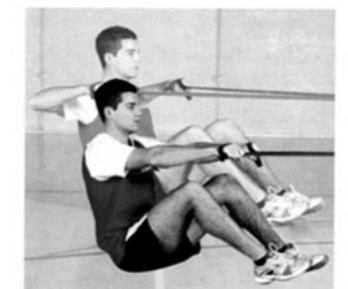
Schultern heben



Streckzug



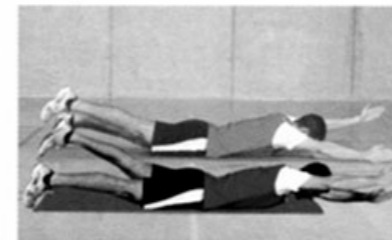
Rudern



Rückenmuskeln
Kapuzenmuskel
Bizeps

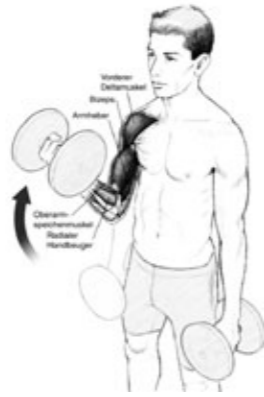


Diagonal heben

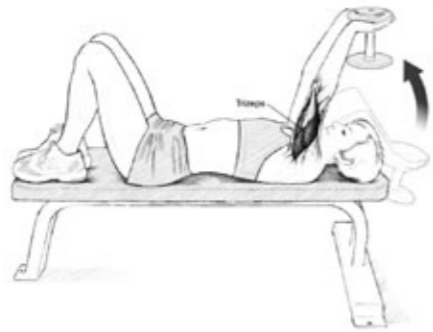


OBERKÖRPER - Arme und Schultern

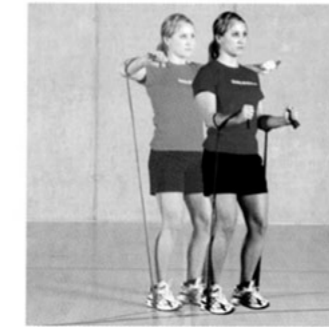
Bizeps
Armheber
Vorderer
Deltamuskel



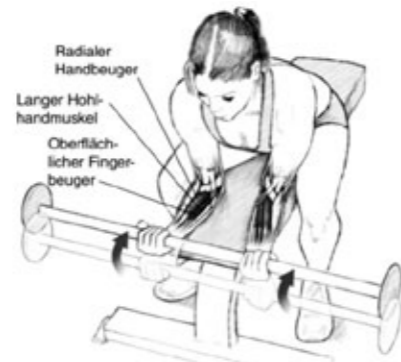
Trizeps



Arme hochführen

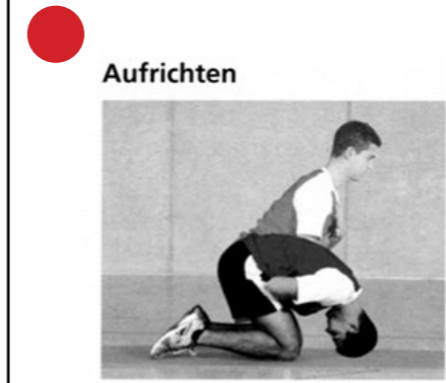
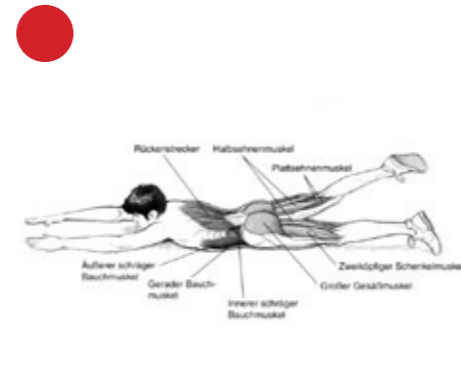


Unterarmbeuger
Unterarmstrecker



RUMPF

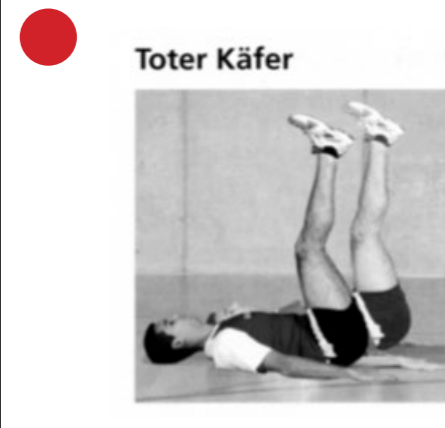
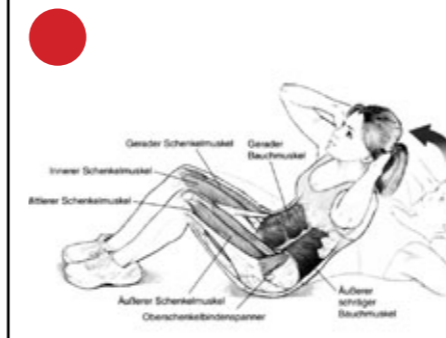
Rückenstrecker
Gesäss



Gesäss
Oberschenkel
aussen



Bauchmuskel



Äusserer Bauch-
muskel

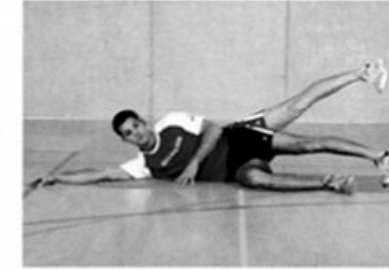


BEINE - Oberschenkel

Oberschenkel innen



Bein abspreizen



Oberschenkel vorne



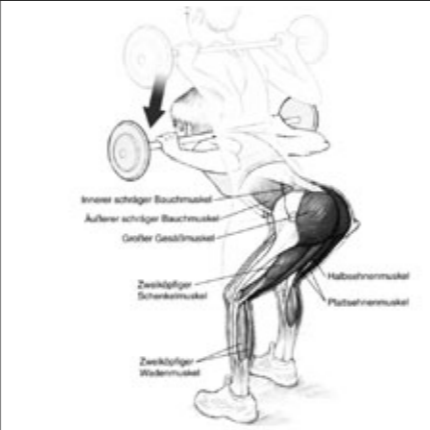
Einbein-Kniebeugen



Knieheben



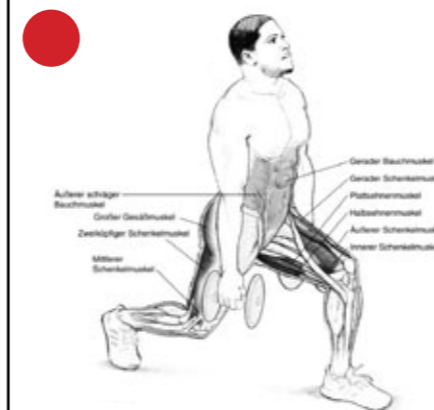
Oberschenkel hinten



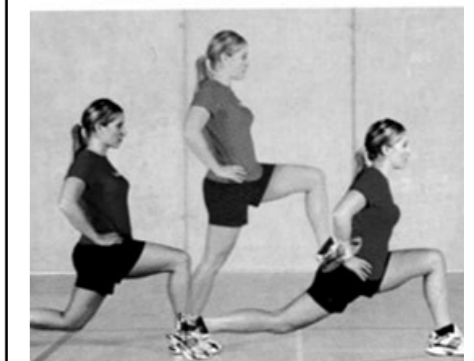
Hüftdrücken










Oberschenkel vorne und hinten



Storchenschritte



BEINE - Unterschenkel und Füße

<p>Waden Schollenmuskel</p>					<p>Pinguin</p> 
<p>Schienbein Zehenbeuger</p>					<p>Sumo-Ringer</p> 
<p>Wadenbein Aussen Zehenstrecker</p>				