

## KRAFTTRAINING UND KRAFTÜBUNGEN FÜR LÄUFER

Viele Läufer unterschätzen leider die Benefits von Krafttraining und Muskelaufbau. Dabei hat ein starker Körper eben auch für Ausdauersportler viele Vorteile.

### Muskeln...

- senkt das Verletzungsrisiko ✓
- führen zu einem effizienteren Laufstil ✓
- ermöglichen eine höhere Geschwindigkeit ✓
- erhöhen den Kalorienverbrauch und machen schlank ✓
- und sehen am Strand einfach gut aus ✓

Wir alle kennen den Anblick von Marathonläufern, die sich die letzten Kilometer des Rennens mit gebückter Haltung über die Strecke quälen. Dieser Laufstil ist weder effizient, noch ist er gesund. Mit einem besseren Krafttraining in der Vorbereitung wären diese Läufer mit einer optimaleren Haltung und vermutlich deutlich schneller ins Ziel gelangt. Es reicht schon aus, einige Kraftübungen regelmässig durchzuführen.

Du musst dich jetzt nicht unbedingt in ein Fitnessstudio einschreiben. Du kannst praktisch alle Muskeln ohne Geräte zuhause trainieren.

Basic-Übungen wie **Kniebeugen, Liegestützen, Sit-Ups**, Seilspringen **oder** Klimmzüge decken zum Beispiel schon fast alle wichtigen Muskelgruppen ab. Um deine Laufleistung zu steigern, solltest du aber noch Übungen einbauen, die spezifisch diejenigen Muskeln trainieren, die du beim Laufen benötigst.

### DIE BESTEN KRAFTÜBUNGEN FÜR LÄUFER – 7 EFFEKTIVE ÜBUNGEN

Läufer sollten nicht darauf abzielen eine grösstmögliche Muskelmasse aufzubauen – das schaut zwar am Strand schön aus, wirkt beim Laufen eines Marathons jedoch bremsend. Es gilt **Muskelqualität statt Muskelmasse**. Besser ist es ein Kraftausdauertraining durchzuführen. Sprich: 15 bis 20 Wiederholungen pro Satz, mit einer Pause von einer Minute zwischen den Sätzen. Die Intensität sollte so gewählt werden, dass du am Ende eines Satzes noch ein bis zwei Wiederholungen durchführen könntest. Wir stellen dir hier einige Übungen vor, die du im Fitnessstudio aber auch daheim durchführen kannst.

## FERSENHEBEN

### Trainierte Muskelgruppen: Wadenmuskulatur

Der Fersenheber ist eine tolle Übung, die nicht nur die Wadenmuskulatur stärkt, sondern auch dehnt. Ausserdem ist sie eine gute Gleichgewichtsübung. Sie lässt sich einfach an einer Treppe durchführen: Stelle dich mit den Ballen auf eine Treppe und drücke dich mit den Zehenspitzen nach oben. Achte dabei, dass dein Rücken gerade bleibt und die Knie nicht nach innen wandern. Falls du mit beiden Beinen pro Satz mehr als 20 Wiederholungen schaffst, kannst du anfangen, diese Übung mit einem Bein durchzuführen. Tipp: Führe diese Übung auf einem instabilen Untergrund durch, damit du deinen Gleichgewichtssinn schulst.

## AUSFALLSCHRITT

### **Trainierte Muskelgruppen: Grosser Gesässmuskel, Vierköpfiger Oberschenkelmuskel**

Der Ausfallschritt ist eine tolle Fitnessübung für Läufer. Durchführen lässt sie sich praktisch überall, da du kein Equipment benötigst. Nur wenn du die Intensität steigern willst, kann es sinnvoll sein, den Ausfallschritt mit Hanteln durchzuführen.

Wie ist die Ausführung: Stelle dich hüftbreit auf, mache einen weiten Schritt nach vorne und senke den Körper ab. Achte dabei darauf, dass deine Knie nicht über die Fussspitzen hinausragen und dass Knie und Fussspitzen in dieselben Richtungen zeigen.

Drücke dich dann mit der Ferse des hinteren Fusses ab und gelange wieder in die Ausgangsposition zurück. Nun wiederholst du den Vorgang mit dem anderen Bein.

## SEITLICHER AUSFALLSCHRITT

### **Trainierte Muskelgruppen: Dreiköpfiger Adduktor, Vierköpfiger Oberschenkelmuskel, Grosser Gesässmuskel**

Der Ausfallschritt kann auch seitlich durchgeführt werden. Bei dieser Variante werden die Innenseiten der Oberschenkel trainiert.

## LIEGESTÜTZ

### **Trainierte Muskelgruppen: Grosser Brustmuskel, Trizeps, Vorderer Teil des Deltamuskels, Knorrenmuskel, Vorderer Sägemuskel**

Der Liegestütz zählt zu den populärsten Fitnessübungen. Kein Wunder, ist sie doch eine effiziente Kraftübung, die vor allem Brust, Arme und Schultern trainiert. Trotz ihrer Popularität wird sie von den meisten Menschen falsch ausgeführt.

Beine, Oberkörper und Kopf sollten eine gerade Linie bilden, ausserdem sollten der gesamte Körper unter Spannung stehen. Senke den Körper so weit ab, bis deine Nase fast den Boden berührt. Die meisten Leute senken nicht ganz ab und machen nur halbe Liegestützen. Dann wird oft behauptet, dass die Übung nichts bringt, aber das liegt nur an der falschen Ausführung.

Wenn dir der klassische Liegestütz noch zu schwer ist, kannst du eine vereinfachte Variante ausführen, bei der du die Knie am Boden lässt. Wenn du diese Variante gut beherrscht, kannst du versuchen zur klassischen Variante überzugehen.

Sollte dich hingegen die klassische Variante nicht genug fordern, kannst du den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem du deine Füsse auf einer erhöhten Fläche positionierst. Deine Koordination stärkst du, indem du deine Hände oder auch deine Füsse auf Bällen ablegst. Alternativ kannst du auch sehr breiten Liegestützen machen, um die Brust noch stärker zu fordern.

Wirkliche Profis können sich auch an einem einhändigen Liegestütz versuchen.

## KLIMMZUG

### **Trainierte Muskelgruppen: Breiter Rückenmuskel, Untere Fasern des Kapuzenmuskel, Grosser und kleiner Rautenmuskel, Grosser Rundmuskel, Rückenstrecker, Bizeps, Armbeuger, Oberarmspeichenmuskel**

Der Klimmzug zählt zu meiner Lieblingsübung. Klimmzüge zählen zu den Grundübungen, da sie sehr viele Muskelpartien gleichzeitig beanspruchen. Ein weiterer Vorteil ist, dass man sie (wie alle anderen hier vorgestellten Übungen) praktisch ohne Equipment durchführen kann.

## RADFAHRER

### **Trainierte Muskelgruppen: Gerader Bauchmuskel, Pyramidenförmiger Muskel, Schräger Bauchmuskel**

Das Radfahren bzw. der Fahrradfahrer wird oft als Bauchübung für Schwangere belächelt. In Wirklichkeit ist es jedoch eine sehr effiziente Übung für deine Bauchmuskeln.

## BECKENHEBEN

### **Trainierte Muskelgruppen: Beinbizeps, Plattsehnenmuskel, Halbsehnenmuskel, Zwillingswadenmuskel, Grosser Gesässmuskel, Gerade Bauchmuskeln**

Der Beckenheber (oft auch Hüftheber genannt) ist ebenfalls eine klassische Fitnessübung. Zur Ausführung benötigst du nur eine Matte, auf die du dich legst. Dabei werden die Arme ausgestreckt, um deinem Körper Stabilität zu geben, während du die Beine angewinkelt vor dich hinstellst. Nun hebst du dein Becken nach oben, bis eine gerade Linie von Oberschenkel und Oberkörper gebildet wird. Den Schwierigkeitsgrad kannst du erhöhen, indem du ein Bein dabei in die Luft ausstreckst. Dadurch muss ein Bein die Hebearbeit leisten.

## TREPPENSTEIGEN – (DUMBBELL) STEP UP ÜBUNG – AUSFALLSCHRITT ALTERNATIVE

Wer seine Gesäss- und Oberschenkelmuskulatur trainieren will, kann entweder Kniebeugen mit einer Langhantel oder **Kurzhandel-Aufsteiger** (*engl. dumbbell step up exercise*) ausführen. Diese Step Up Übung hat, ähnlich wie das einbeinige Wadenheben oder Kniebeuge (single leg pistol squat), den grossen Vorteil, dass kaum Gewichte zum Einsatz kommen.  
Kurzhandel-Aufsteiger (Step up)

Jeder von uns kennt die **Step Up Übung**. Beim Treppensteigen drücken wir uns mit einem Bein nach oben; das andere Bein zieht hinterher und setzt auf der nächsten Stufe auf. So kommt die Aufwärtsbewegung zustande.

### **Trainierte Muskeln**

Bei dieser Bewegung wird der vierköpfige Oberschenkelmuskel (musculus quadriceps femoris), der Beinbizeps (musculus biceps femoris) und der grosse Gesässmuskel (musculus gluteus maximus) trainiert.

### *Step Up Übung sicher ausgeführt*

Dieses Aufsteigen kann zu Hause im Treppenaufgang oder auf einem stabilen Hocker/Stuhl ausgeführt werden. Damit das Training effektiv ist, empfehle ich zuerst ein Bein bis zur Erschöpfung zu trainieren und dann erst das andere.

- Man steht hüftbreit vor dem Hocker oder der Treppenstufe
- Das eine Bein wird angewinkelt und der Fuss wird auf dem zu besteigendem Objekt positioniert
- Die Bauchmuskeln sind dabei angespannt
- Zur Stabilisierung sollte man sich mit den Händen seitlich festhalten
- Das aktive Bein wird fast durchgedrückt (somit bleibt die Spannung erhalten)
- Danach wird das passive Bein soweit abgesenkt bis der Fuss den Boden berührt
- Dabei sollte das Sprunggelenk durchgestreckt sein und das Aufsetzen abfedern
- Sobald der Fuss fast aufsetzt wird die Bewegungsrichtung umgedreht (Spannung bleibt wieder erhalten).