

## **Krafttraining**

Im Grundsatz gilt: je weniger Muskelmasse ein Mensch hat, desto besser ist er für Ausdauerleistungen prädestiniert. Schauen Sie sich einen kenianischen Weltklasseläufer an: in der Regel eher klein gewachsen mit schlankem Körperbau und vogelähnlichen, langen, dünnen Beinen. Im Gegensatz dazu die westafrikanischen Sprinter, die im Durchschnitt rund 30 Kilo schwerer sind und auch über einen höheren Anteil schneller (heller) Muskelfasern verfügen als die Ostafrikaner. Wir Europäer sind im Vergleich zu den besten Langstreckenläufern der Welt schwerer und weisen, nicht zuletzt bedingt durch Lebensweise und Ernährung, mehr Körperfett auf. Um ein möglichst effizientes Kraft-Last-Verhältnis zu erreichen, müssen wir also erstens den Fettanteil reduzieren und zweitens für eine gut ausgebildete Rumpfmuskulatur sorgen, die unseren vielleicht 60 oder 75 Kilo schweren Körper beim Laufen möglichst optimal unterstützt.

Wenn Sie das richtige Stabilisationstraining machen, profitieren Sie als Läuferin und Läufer also gleich mehrfach. Sie laufen effizienter, Sie reduzieren das Körperfett und Sie beugen Verletzungen vor, die in den meisten Fällen durch Fehlstellungen verursacht werden. Nicht immer liegt dafür eine orthopädische Ursache vor, mittlerweile sind es zum viel grösseren Teil muskuläre Dysbalancen.

## **Kraftgymnastik oder Training im Studio?**

Sie müssen sich die Kraft nicht unbedingt im Fitnessstudio holen. In den meisten Fällen reicht Ihr eigenes Körpergewicht völlig aus. Bauen Sie die wichtigsten Kraftgymnastikübungen an zwei bis drei Tagen fest in Ihr Wochenprogramm ein. Zum Beispiel, bevor Sie nach dem Laufen unter die Dusche steigen oder Sie verkürzen Ihren Lauf hier und da zugunsten einer 20-minütigen Krafteinheit. Wer optimal profitieren will, kann das Kraft- mit einem *Stretchingprogramm* kombinieren, das heisst, ein Muskel wird gedehnt, bevor der Gegenmuskel (Antagonist) gekräftigt wird. Das braucht aber eine gute Kenntnis über das Zusammenspiel der verschiedenen Muskeln.

Eine Frage, die immer wieder auftaucht: Was ist sinnvoller: Krafttraining und danach locker laufen oder umgekehrt? Die Antwort: Die Kombination von Kraft- und Lauftraining ist ohne Einschränkung sinnvoll. Falls Sie Ihr Krafttraining im Studio machen, beginnen Sie das Krafttraining nach einer Aufwärmphase von 20-30 Minuten im langsamen Dauerlauf. Zwischen den Krafttrainingsabschnitten können Sie immer wieder einige Minuten Dauerlauf auf dem Laufband einschieben. Durch das Laufen zwischen den Kraftübungen wird die Muskulatur entspannt und die Durchblutung in Gang gebracht. Darüber hinaus wird die „unnatürliche“ Bewegungskoordination der Kraftübungen in die natürliche Laufbewegung umgesetzt. Zum Abschluss runden Sie das Training mit einem langsamen Lauf (20-30 Minuten) ab. Eine sehr anspruchsvolle, aber auch effektive Trainingseinheit. Danach ist ein wirklich ruhiger Dauerlauf am folgenden Tag unbedingt nötig.

Noch ein Tipp, falls Sie die Beinkraft verbessern wollen: Laufen Sie im Gelände. Hügeltraining kräftigt die Waden und verbessert die Laufökonomie, ihr Schritt wird wirkungsvoller – und in einem Wettkampf werden Sie schneller eine Steigung hochkommen.

Informationen zur Ausführung und Dosierung eines Kraftgymnastikprogramms finden Sie *hier*. Tipps für die Kräftigung Ihrer Füsse im Kapitel *Investieren Sie in Ihre Füsse*.

## **Kraftgymnastik – so wird's gemacht**

Absolvieren Sie Kraftgymnastik immer erst nach einem Aufwärmen. Ideal sind 2-3 Krafttrainings pro Woche. Wiederholen Sie jede einzelne Übung 8- bis 12-mal (= 1 Serie). Pro Übung werden 2-3 Serien durchgeführt, unterbrochen von kurzen Pausen (20-30 Sekunden), die auch mit Seilspringen ausgefüllt werden können. Achten Sie auf eine korrekte, langsame Ausführung. Sobald Sie die Übung nicht mehr richtig ausführen können, brechen Sie die Serie ab. Schliessen Sie das Training mit einem leichten Auslaufen und ein paar Dehnübungen ab; so fördern Sie den Erholungsprozess. Wichtigste Regel für das Kraftprogramm: beginnen Sie mässig, aber regelmässig!

## Die sechs Topübungen für Läufer:

### 1 Gerade Bauchmuskeln

Auf dem Rücken liegen, Baumuskeln angespannt, Arme und Beine gestreckt in der Luft. Kreuz und Lendenwirbelsäule sollten immer Bodenkontakt haben. Je weiter unten Arme und Beine sind, desto schwieriger ist die Übung.

### 2 Seitliche Rumpfmuskulatur

Seitlich auf dem Boden liegen, mit Unterarm abstützen. Becken so weit wie möglich anheben, dann senken, ohne es ganz abzulegen. Nicht mit dem Gesäss nach hinten ausweichen. Sie können die Übung erschweren, indem Sie das obere Bein gestreckt abheben.

### 3 Arm- und Schultergürtelmuskulatur (Liegestütz)

Der ganze Körper ist gestreckt, das Gewicht lastet auf den durchgestreckten Armen. Nun senken Sie den Oberkörper ab und stossen ihn wieder nach oben. Kein hohles Kreuz machen.

### 4 Rumpfmuskulatur

Rücklings auf den Händen oder Unterarmen aufstützen und das Gesäss maximal vom Boden abheben. Heben Sie die Beine abwechselnd um eine Fusslänge vom Boden ab, ohne dass der Rumpf oder das Becken die Position verändert.

### 5 Rumpfmuskulatur vorne

Beide Unterarme werden parallel schulterbreit aufgelegt, die Oberarme stehen senkrecht zum Boden. Heben Sie die Beine abwechseln um eine Fusslänge vom Boden ab, ohne dass der Rumpf oder das Becken die Position verändert.

### 6 Seilspringen

Erhöhen Sie die Effizienz des Krafttrainings mit Rope Skipping (Seilspringen) in den Pausen zwischen den einzelnen Übungen (20-30 Sekunden); so kräftigen Sie die Fuss- und Wadenmuskulatur.