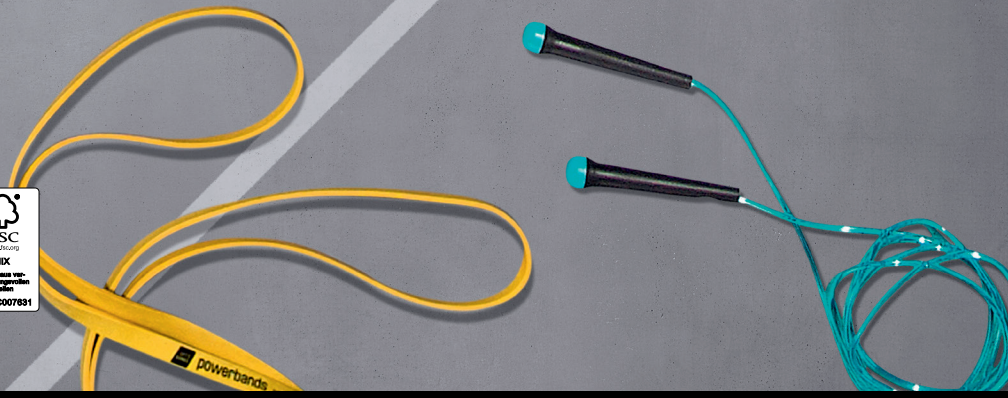
KRAFT

STABILITÄT UND KOORDINATION

Weitere Informationen unter **sportxx.ch/running**

KRAFT BRINGT TEMPO

Laufsport ist ein Ausdauersport, für den man in erster Linie den Kreislauf und Stoffwechsel trainieren muss — das jedenfalls ist die gängige Meinung. Das ist soweit richtig, aber man sollte nicht vergessen, dass auch ein gezieltes Krafttraining zu einer gewaltigen Leistungssteigerung führen kann. Nicht nur, was die Laufleistung und -ökonomie betrifft, sondern auch in Bezug auf die Körperspannung und Verletzungsprophylaxe. Ein laufspezifisches Krafttraining sollte daher eine wichtige Rolle in Ihrem Trainingsplan spielen: Mit Übungen, die gezielte Belastungsreize setzen und eine hohe Muskelspannung erfordern. Das Resultat: Sie werden schon bald besser laufen.



FSC
www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C007831

KRAFTTRAINING

Beine und Füsse stehen beim Krafttraining für Läufer naturgemäss im Fokus. Mit der Rumpfmuskulatur ist eine dritte Muskelgruppe nicht zu vergessen, die einen mindestens genauso grossen Einfluss auf unsere Leistung hat. Sie stabilisiert das Becken und ermöglicht eine ruhige Oberkörperhaltung, was einen ökonomischen und schonungsvollen Laufstil fördert.

Die Bedeutung des Krafttrainings
Der Faktor Kraft wird im Laufsport oft unterschätzt. Nicht nur von Breitensportlern, sondern auch im Wettkampfbereich. Das ist ein Fehler, denn das Krafttraining ist so bedeutend, dass es einen Viertel des gesamten Trainingsumfangs ausmachen sollte. Mehr noch — das Ausdauertraining kann sogar zu Gunsten von Kräftigungsübungen abgekürzt werden. Vor allem die Rumpf- und Fusskraft verdient erhöhte Aufmerksamkeit. Wichtig ist es, dass Sie die Übungen regelmässig, mit hoher Präzision und in 2 bis 3 Serien à 12 Wiederholungen pro Übung durchführen — im Idealfall zwei bis vier Mal pro Woche. Nur so stellen sich die Trainingseffekte schnell, deutlich und anhaltend spürbar ein. Unsere Empfehlung: Kombinieren Sie das Krafttraining zusätzlich mit Fussgymnastik, Barfusslaufen oder Rumpfstabilitätsübungen. So wird sich Ihre Laufleistung dauerhaft verbessern. Ganz nebenbei optimieren Sie so auch Ihre Körperhaltung im Alltag — egal ob im Sitzen, Gehen oder Stehen.

Verbesserung von Lauftechnik und Leistung
Wenn Sie laufspezifische Muskeln kräftigen, laufen Sie automatisch ökonomischer. Die verbesserte Technik spart zusätzlich Energie. Vereinfacht gesagt bedeutet das: Sie können entweder schneller oder länger laufen.

Verletzungsprophylaxe
Kräftige Muskeln stützen den gesamten Bewegungsapparat, stabilisieren und entlasten gleichzeitig Sehnen, Bänder und Gelenke. Je besser Ihre Muskeln trainiert sind, desto besser beugen Sie Verletzungen und Abnutzungserscheinungen durch Fehlbelastungen vor.

Stärke ohne Masse
Mit den richtigen Kraftübungen werden Sie zwar stärker, aber nicht schwerer — ein entscheidender Punkt mit Blick auf die Stossbelastungen, die es beim Laufen gibt. Prädestiniert sind deshalb Übungen mit dem Miniband und dem eigenen Körpergewicht. Dabei erhöhen Sie den Kalorienverbrauch sogar auch dann, wenn Sie nicht trainieren. Im Laufsport ist es enorm wichtig, nicht am ganzen Körper Muskulatur aufzubauen, sondern nur bei den relevanten Muskelgruppen: Rumpf-, Fuss- und Beinmuskulatur. Eine gut ausgebildete Rumpfmuskulatur stabilisiert das Becken und trägt dazu bei, dass der Antrieb zielgerichtet nach vorne erfolgt. Ein stabiles Muskelkorsett erlaubt es, den Körperschwerpunkt konstant hoch zu halten. Die Füsse sind der erste Kontaktpunkt beim Aufsetzen auf den Boden. Die gestärkte Fussmuskulatur dämpft den Aufprall ab und ermöglicht einen kräftigen Abstoss nach möglichst kurzer Bodenkontaktzeit.

Nie ohne Aufwärmen
Beim Krafttraining wirken hohe Belastungen auf die Muskulatur. Auf die muss sie vorbereitet sein, sonst besteht eine akute Verletzungsgefahr. Deshalb gilt: Kein Training ohne vorgängiges Aufwärmprogramm. Und vergessen Sie nicht, das Krafttraing abzubrechen, sobald Sie die Übungen wegen Müdigkeit nicht mehr richtig ausführen können.

OHNE HILFSMITTEL

Für ein effektives und nachhaltiges Krafttraining braucht es weder schwere Gewichte noch ein teures Fitnessstudio. Ihre Muskeln können Sie auch zu Hause stärken. Sie brauchen dafür nur sich selbst und eine Fitnessmatte — mehr nicht. Mit Ihrem eigenen Körpergewicht und den richtigen Übungen werden Sie ohne Hilfsmittel in kurzer Zeit stärker. Mit diesen sechs Übungen erreichen Sie Ihr Ziel: schneller laufen dank mehr Kraft.

1 Rumpfbeugen (gerade Bauchmuskulatur)

Auf dem Boden liegen, Beine anwinkeln. Arme sind auf der Brust gekreuzt. Dann wird der Oberkörper so weit angehoben, bis die Schulterblätter vom Boden abheben. Das Kreuz bleibt dabei auf dem Boden.

2 Criss Cross (schräge Bauchmuskulatur)

Ausgestreckt auf dem Rücken liegen, die Hände hinter den Kopf. Linker Ellbogen und rechtes Knie treffen sich über dem Bauch, das andere Bein und der andere Arm bleiben dabei gestreckt. Seitenwechsel.

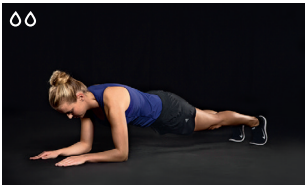
3 Liegestütz (Arm- und Brustmuskulatur)

Der ganze Körper ist gestreckt, das Gewicht lastet auf den durchgestreckten Armen. Oberkörper senken, bis die Arme im 90°-Winkel sind. Dann wieder nach oben stossen. Achtung: Kein hohles Kreuz machen.

Fitnessmatte
Grundsätzlich braucht man keine Hilfsmittel, um die vorgeschlagenen Übungen durchzuführen. Lediglich empfiehlt sich eine Fitnessmatte, um das Training auf dem Boden komfortabler zu gestalten und schmerzhafte Druckstellen zu vermeiden. Gleichzeitig sorgt sie für besseren Halt.

4 Vorderer Stütz (Rumpfmuskulatur)

Beide Unterarme liegen parallel und in schulterbreitem Abstand auf dem Boden auf, die Oberarme stehen senkrecht. Knie auf dem Boden auflegen und die Füsse anheben.



Unterarme auf dem Boden aufstützen, den Körper vom Boden abheben und in Position halten. Rumpf und Hüfte hängen nicht durch.

Die Beine abwechselnd um eine Fusslänge vom Boden anheben. Rumpf und Becken verändern dabei ihre Position nicht. Schultern, Rumpf und Hüfte hängen nicht durch.

5 Hinterer Stütz (Gesäss- und hintere Oberschenkelmuskulatur)

Kopf, Schultern und Handinnenflächen liegen auf dem Boden auf. Der Blick ist nach oben gerichtet. Das Gesäss hebt vom Boden ab, bis Rumpf, Hüfte und Oberschenkel eine Linie bilden.

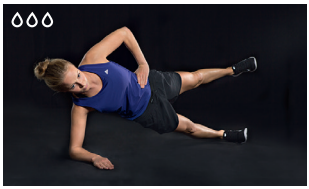
Unterarme und Handinnenflächen liegen auf dem Boden auf. Der Blick ist nach oben gerichtet. Das Gesäss hebt vom Boden ab, bis Kopf, Oberkörper und Beine eine Linie bilden.

Unterarme und Handinnenflächen liegen auf dem Boden auf, das Gesäss ist in der Luft, die Beine abwechselnd um eine Fusslänge abheben, Kopf, Oberkörper und Beine bilden dabei eine Linie.

6 Seitlicher Stütz (Rumpf- und Hüftmuskulatur)

Seitliche Positionierung, Unterarm abgestützt. Das untere Bein 90° anwinkeln und ablegen. Das Becken anheben und senken ohne aufzuliegen. Das Gesäss bleibt in Position.

Seitliche Positionierung, Unterarm abgestützt. Das Becken anheben, bis es mit dem Rumpf eine Linie bildet. Dann senken ohne aufzuliegen. Das Gesäss bleibt in Position.



Die Übung lässt sich erschweren, indem man das obere Bein gestreckt anhebt und wieder absenkt oder es für einige Sekunden angehoben in Position hält. Das Gesäss bleibt in Position.

ô leicht
ôô mittel
ôôô schwer

SCHLINGENTRAINER

Mit dem Schlingentrainer werden gleichzeitig Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Zudem wird die Stabilität des Rumpfes verbessert. Der Schlingentrainer ermöglicht ein sinnvolles Ganzkörpertraining für sämtliche sportlichen Aktivitäten, Fitness-Levels und Altersklassen. Der Unterschied zu den Übungen ohne Hilfsmittel: Der Schlingentrainer ist beweglich. Wer die Übungen korrekt ausführen möchte, darf nie die Körperspannung verlieren.

1 Vorderer Stütz (Rumpfmuskulatur)

0 Unterarme und Hände auf dem Boden abstützen und den Körper vom Boden abheben. Bei dieser Übung wird die gesamte Rumpfmuskulatur beansprucht und aufgebaut.

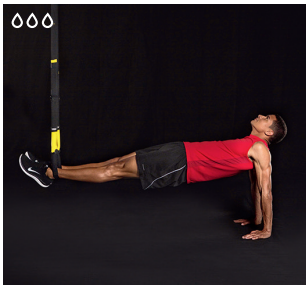
000 Die Knie nach vorne ziehen, bis Knie und Hüfte einen 90°-Winkel erreicht haben. Danach wieder ausstrecken.

2 Seitlicher Stütz (Rumpf- und Hüftmuskulatur)

0 Einen Unterarm auf dem Boden abstützen und den Körper vom Boden abheben. Rumpf, Hüfte und Beine bilden eine Linie.

000 Den oberen Arm senkrecht in die Luft strecken. Der Kopf und der Blick folgen der Armbewegung. Die Körperspannung sorgt für das Gleichgewicht.

3 Hinterer Stütz (Gesäss- und hintere Oberschenkelmuskulatur)



0 Rücklings auf den Händen abstützen und das Gesäss maximal vom Boden abheben. Den Blick nach oben richten. Rumpf, Hüfte und Beine bilden eine Linie.

000 Die gestreckten Arme heben den gesamten Körper vom Boden ab. Die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Position halten.

ROPE SKIPPING

Regelmässiges Seilspringen kann gleichzeitig Kraft und Koordination verbessern. Mit diversen Übungen werden gezielt Muskeln trainiert, die für Stabilität und Körperspannung beim Laufen sorgen. Konkret: Durch die verschiedenen Sprungvarianten werden Unterschenkel- und Fussmuskulatur gestärkt. Zudem werden die Koordinationsfähigkeit und der Gleichgewichtssinn geschult.

1 Grundsprung

Auf den Fussballen springen. Die Fersen berühren den Boden idealerweise nicht. Nur die Handgelenke drehen und steuern über die Frequenz die Intensität.

2 Skilanglauf

Abwechslungsweise mit dem linken und dem rechten Bein nach vorne in die Schrittstellung springen. So erhöht man die Belastung der Oberschenkel.

3 Skipping

Aus dem Grundsprung das linke Bein anheben, dann ein beidbeiniger Sprung. Rechtes Bein heben, beidbeiniger Sprung.

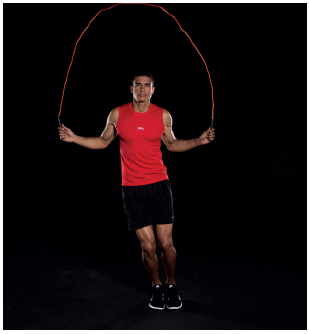
4 Criss Cross

Grundsprung, dann die Arme vor dem Körper kreuzen. Abwechseln zwischen gekreuzten Armen und Grundsprung. Schulung der koordinativen Fähigkeiten.

5 Hampelmann

Bei normaler Armhaltung werden die Beine immer abwechselnd geöffnet und geschlossen. Dabei leicht in die Hocke gehen, um die Intensität zu erhöhen.

6 Seitwärtssprünge



Sich eine Linie zwischen den Füssen vorstellen. Mit fast geschlossenen Beinen mal links, mal rechts über die fiktive Linie springen. Koordinativ anspruchsvoll.

GYMNASTIK- UND MINIBAND

Auf den ersten Blick ist es ein unscheinbares Band: leicht, dünn, elastisch. Spätestens nach den ersten Übungen wird aber klar: Ein Gymnastikband ist mehr als das. Es ist ein harter Trainingspartner, der einem viel abverlangt. Nämlich Kraft, Körperspannung, Koordinationsfähigkeit. In den verschiedenen Elastizitätsvarianten bietet das Gymnastikband ideale Trainingsmöglichkeiten für die Oberkörper- und Beinmuskulatur von Läufern aller Leistungs- und Altersklassen.

1 Vorderer Oberschenkel

Band um Fusssohle legen. Die Bandenden auf Kopfhöhe im Unterarmstütz halten. Bein strecken, langsam wieder beugen. In gestreckter Haltung bilden Kopf, Rücken und Bein eine Linie.

2 Abduktoren

Das Schlaufenbein wird vom Standbein abgespreizt und wieder zurückgeführt. Das Bein ist dabei jederzeit gestreckt, das Knie immer stabil. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Ausgleichsbewegungen vermeiden.

3 Adduktoren

Das Schlaufenbein vor dem Standbein vorbeiziehen und dann wieder langsam zurück zur Ausgangsposition führen. Das Bein ist dabei jederzeit gestreckt, das Knie immer stabil. Der Oberkörper bleibt aufrecht.

4 Hinterer Oberschenkel

Das Schlaufenbein nach hinten ziehen, Standbein fixiert das Gymnastikband und definiert durch die Position den Widerstand. Zurück zum Standbein. Anderes Ende des Bands wird in den Händen gehalten.

1 Vordere Oberschenkel, Rumpf und Arme

Die gestreckten Arme in einer Linie mit dem Rumpf nach oben richten. Das Gewicht auf beide Füsse verteilen und die Knie nach aussen drücken. Bewegen Sie Ihr Becken langsam nach hinten und unten, der Rücken bleibt gerade. Der Kniewinkel sollte maximal 90° betragen.

2 Beine, seitliche Bauchmuskeln und Arme

Legen Sie das Band um die Hände und geben Sie leichten Druck nach aussen. Machen Sie jetzt einen grossen Ausfallschritt nach vorne, das hintere Knie berührt den Boden dabei nicht. Das Schienbein ist parallel zum Boden. Den Oberkörper auf die Seite drehen, auf der das Bein vorne ist.

3 Hinterer Oberschenkel und Arme

Legen Sie das Band um die Hände und geben Sie leicht Druck nach aussen. Ein gestrecktes Bein hinten hochnehmen, den Oberkörper und die Arme nach vorne strecken. Im Idealfall bilden gestrecktes Bein und Oberkörper eine parallele Linie zum Boden. Achtung: Halten Sie die Hüfte gerade.

4 Po- und äussere Oberschenkelmuskulatur

Legen Sie das Band um die Fussgelenke und spannen Sie es maximal. Die Beine bleiben dabei gestreckt. Machen Sie kleine Schritte seitwärts, ohne die Spannung und das Band zu verlieren. 30 Sekunden in die eine, dann 30 Sekunden in die andere Richtung. Ihr Oberkörper ist dabei immer aufrecht.

5 Rumpfmuskulatur

Legen Sie das Band um eine Türklinke und halten Sie es mit den Händen fest. Stehen Sie in einem 90°-Winkel zur Tür, beugen Sie die Knie leicht — dabei halten Sie den Rücken gerade. Drehen Sie den Oberkörper weg von der Tür. Die Spannung halten und in die Ausgangsposition zurückkehren.

Was ist der Unterschied zwischen Gymnastik- und Miniband?
Der Unterschied ist nur, dass das Miniband geschlossen und kleiner ist. Wie das Gymnastikband ist auch das Miniband sehr elastisch und in verschiedenen Stärken erhältlich.

FUSSGYMNASTIK

Der Fuss ist der Teil des komplexen Bewegungsapparats, auf den beim Gehen, Laufen und Springen mitunter die grössten Kräfte einwirken. Die Belastung entspricht im Extremfall dem Drei- bis Vierfachen des eigenen Körpergewichts. Weil wir im Alltag ständig Schuhe tragen und auf flachem Untergrund gehen, wird dieses komplexe System zunehmend geschwächt. Umso wichtiger ist es im Alltag, mit gezielten Fussgymnastik-Übungen gegenzusteuern.

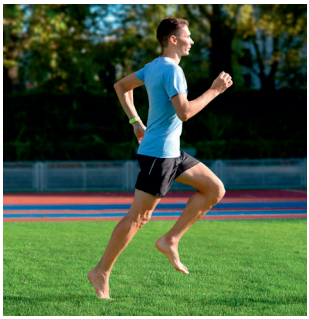
Krafttraining mit dem Fussigel
Das Balancieren auf dem Fussigel stellt hohe Ansprüche an die Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit. Die Fuss- und Unterschenkelmuskulatur werden stark gefordert und somit optimal trainiert.

1 Zweibeinig stehen
Stehen Sie mit beiden Beinen auf den Fussigeln und halten Sie das Gleichgewicht. Achten Sie auf eine aufrechte Haltung. Bei Bedarf Gleichgewichtsstörungen ausgleichen.

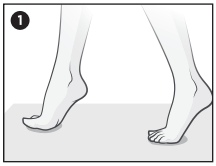
2 In die Knie gehen
Kontrolliertes Beugen der Knie. Rücken möglichst aufrecht halten, die Knie sollten nicht weiter vorne als die Zehenspitzen platziert sein. Gerader Rücken, gerade Kopfhaltung.

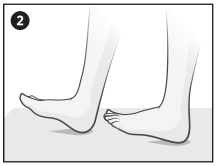
3 Einbeinig stehen
Mit einem Bein auf dem Fussigel stehen und das Gleichgewicht halten. Gerader Rücken, gerade Kopfhaltung. Arme nach vorne. Gehen Sie leicht in die Knie, um die Übung zu erschweren.

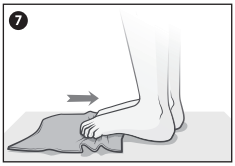
Barfusslaufen
Barfusslaufen entspricht dem natürlichen Laufstil. Die Landung erfolgt automatisch auf dem Mittel- oder dem Vorfuss, weil ein ungedämpfter Aufprall auf der Ferse schmerzhaft wäre. Bauen Sie regelmässig am Ende Ihres Trainings eine kleine Barfussrunde ein. Dadurch wird Ihre Fussmuskulatur gestärkt. Starten Sie mit dem Barfusslaufen auf weichen Böden — beispielsweise auf einer Wiese oder einem sandigen Untergrund.

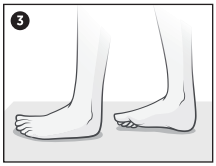


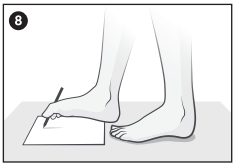
Kräftigung und Koordination

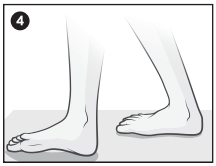


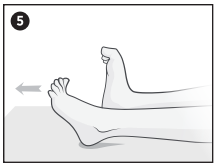


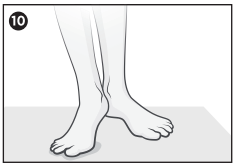












1 Gehen Sie möglichst weit vorne auf den Fussballen und den Zehenspitzen.

2 Verlagern Sie das Gewicht nach hinten und gehen Sie möglichst weit hinten auf den Fersen.

3 Gehen Sie auf den Aussenkanten der Füsse. Achtung: nicht wegknicken.

4 Gehen Sie auf den Innenkanten der Füsse. Achtung: nicht wegknicken.

5 Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Ziehen Sie die Füsse an und krallen Sie die Zehen ein. Strecken Sie dann die Füsse nach vorne und spreizen Sie die Zehen.

6 Balancieren Sie auf einem zusammengerollten Badetuch.

7 Versuchen Sie, ein Badetuch mit den Zehen heranzuziehen, ohne dass die Fersen die Position verlassen.

8 Versuchen Sie, mit einem zwischen den Zehen eingeklemmten Schreibstift etwas zu zeichnen oder zu schreiben.

9 Balancieren Sie im Einbeinstand mit geschlossenen Augen.

10 Pinguin-Stand: Verlagern Sie Ihr Gewicht abwechslungsweise auf einen Fussballen und verharren Sie so einige Sekunden.

Balance Pad

Einen optimalen Einstieg in das Barfuss-Training bietet ein Balance Pad. Es hat eine sehr glatte, aber trotzdem griffige Oberfläche und ist damit sehr angenehm für die Füsse. Da der Schaumstoff nachgibt, werden Körper und Bewegungsapparat ständig gefordert, um das Gleichgewicht zu halten und die Gelenke zu stabilisieren. Trainiert man mit dem Balance Pad, kann man konditionelle und koordinative Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer und Gleichgewichtsvermögen gezielt schulen. Sie können auch einzelne Übungen in Ihren Alltag einbauen, indem Sie beispielsweise beim Zähneputzen auf dem Balance Pad balancieren.

JETZT MIT 3D-FUSS- UND LAUFANALYSE PERFEKTEN LAUFSCHUH FINDEN.

Die kostenlose 3D-Fuss- und Laufanalyse finden Sie in all unseren SportXX Ryffel Running Filialen.

QR-Code scannen und Termin vereinbaren:

SPORTXX MIGROS Ryffel Running

Wir sind Läufer.