

Das rumpfstabilisierende und allgemeine Krafttraining wird viel zu oft vernachlässigt.



## Die „Stiefmütter“ im Laufsport

© SOLARZ

### RUMPFSTABILISATIONSTRaining UND KRAFTTRAINING

Vier einfache Übungen für ein schnelles, effizientes und beschwerdefreies Laufen. LUKAS HÖRSCHLÄGER, BSC.

Jeder weiß, dass es notwendig wäre, dennoch wird es viel zu selten erledigt – das rumpfstabilisierende und allgemeine Krafttraining. In den Köpfen der meisten Läufer ist dies mit einem Riesenaufwand verbunden: Anmeldung in einem Fitnessstudio, mindestens drei Mal Training pro Woche à zwei Stunden. Da schnürt man doch lieber einfach die Laufschuhe und dreht stattdessen eine gemütliche Runde. Wenn aber im schlechtesten Fall im Laufe der Zeit etwaige Verletzungen auftauchen, wäre es unbedingt an der Zeit, Krafttraining in den Plan mit einzubeziehen. Nicht wie oben beschrieben mit viel Aufwand, sondern kurz und knackig und womöglich sogar auf der Lieblingslaufstrecke im gemütlichen Sonntagslauf integriert. Folgende vier Übungen sollen helfen, das Laufen beschwerdefrei und effizienter zu gestalten:

#### ÜBUNG 1: PLANKS (ELLBOGENSTÜTZ, PLANKE, BRETT)

**Nutzen:** Planks helfen, die komplette Rumpfmuskulatur zu stabilisieren. Durch die verminderte Rotation im Oberkörper während des Laufens wird extrem viel

Energie gespart und das Laufen somit ökonomischer.

**Ausführung:** Der Körper wird auf Ellbogen (Unterarme) und Zehenspitzen gestützt. Zu Beginn der Übung bitte ein Knie als Sicherung am Boden abstützen. In dieser Grundposition werden die Hände nach außen gedreht, sodass diese weiter voneinander entfernt sind als die Ellbogen (Ellbogen sind unter den Schultern, V-Position der Unterarme). Die Handflächen schauen nach oben, das Brustbein zieht zum Boden, der Bauchnabel nach innen. Ganz wichtig ist auch die Gesäßspannung! Wenn diese Position eingenommen ist, kann das unterstützende Bein weggenommen und parallel zum anderen Bein gestreckt werden. Diese Position sollte nun so lange wie möglich gehalten werden. Achtung auf den Rücken, man sollte auf keinen Fall ins Hohlkreuz „fallen“! Abschwächen kann man diese Übung, indem man die Ellbogen z. B. auf eine Parkbank oder eine andere Erhöhung stützt. Intensiver wird es, wenn man versucht, abwechselnd die Beine zu heben.

**Wiederholungen:** Drei bis fünf Durchgänge.

#### ÜBUNG 2: SEITSTÜTZHAMPELMANN

**Nutzen:** Hierbei wird ebenso die Rumpfmuskulatur trainiert, ABER auch die sehr wichtigen Abduktoren in der Hüfte. Nicht selten ist diese Muskulatur zu schwach, was zu einem Ausweichen in der Hüfte (Trendelenburg-Hinken) oder einem Verlagern des Oberkörpers über den Schwerpunkt (Duchenne-Zeichen) führen kann.

**Ausführung:** Man stützt sich zu Beginn seitlich mit der Hand oder dem Ellbogen (etwas leichter) auf oder gegen eine Erhöhung (Parkbanklehne, Zaun, Baum ...). Der Körper ist von Kopf bis Fuß gestreckt, in der Achsel besteht ein rechter Winkel. Anschließend wird die Hampelmannbewegung (Arm und Bein vom Körper abspreizen) mit der freien Körperhälfte durchgeführt. Achtung auf die Hüfte: diese bleibt währenddessen gestreckt, sie sollte die Bewegung von Arm und Bein NICHT mitmachen!

Die Intensität lässt sich sehr leicht mit der Neigung des Körpers anpassen -> je aufrechter man steht, desto geringer wird die Belastung und umgekehrt. Die wirklich harten Läufer unter der Sonne führen diese Übung im Seitstütz am Boden aus!

**Wiederholungen:** Drei Durchgänge à 8–15 Wiederholungen pro Seite.

#### ÜBUNG 3: AUFSTEIGEN (STEP-UPS)

**Nutzen:** Mit den sogenannten Step-ups trainiert man hervorragend die komplette Streckerkette der Beinmuskulatur – von der Glutealmuskulatur (Gesäßmuskulatur) über den Quadriceps femoris (vierköpfiger Oberschenkelstrecker) bis hin zum trizeps surae (Wadenmuskulatur). Dies sorgt für den nötigen Abdruck beim Laufen und verstärkt den daraus resultierenden Vortrieb.

**Ausführung:** Für diese einfache, aber doch sehr wirksame Übung benötigt man lediglich ein kleines Plateau auf Kniehöhe (niedriger = leichter, höher = schwieriger). Ob man dafür eine Parkbank, einen Baumstumpf oder eine Mauer verwendet, ist jedem selbst überlassen.

Für die Ausgangsposition wird ein Bein auf das Plateau gestellt und die Arme in kreuzkoordinierter Weise (linkes Bein steht am Plateau – rechter Arm ist vorne) und im rechten Winkel in Stellung gebracht.

Anschließend drückt man sich mit dem gebeugten Bein nach oben, sodass nun

das gebeugte Bein gestreckt ist und umgekehrt. Die Arme ändern natürlich auch die Position, sodass der linke Arm nun vorne ist. Als Zusatz für die Wadenmuskulatur kann man sich hier gerne noch in den Zehenstand hochdrücken. Um wieder in die Ausgangsposition zurückzukommen, steigt man einfach wieder einen Schritt zurück und runter.

**Wiederholungen:** Drei Durchgänge à 12–20 Wiederholungen pro Seite.

#### ÜBUNG 4: JEFFERSON CURL

**Nutzen:** Der Jefferson Curl hilft uns dabei, die hintere Oberschenkelmuskulatur – auch Hamstrings oder ischiocrurale Muskulatur genannt – zu trainieren. Diese

sorgt bei einer vollständigen Streckung im Kniegelenk für eine zusätzliche Streckung in der Hüfte.

Ebenso sorgt diese Übung für eine Mobilisation in der kompletten Wirbelsäule.

**Ausführung:** Im hüftbreiten Stand hängen die Arme locker vor dem Körper, Rücken und Beine sind gestreckt. Den Beginn der Bewegung übernimmt der Kopf, indem man das Kinn zum Brustbein führt. Diese Flexion (Beugung) in der Halswirbelsäule gibt den Impuls für die restliche Wirbelsäule, sich ebenfalls zu beugen. Es sollte versucht werden, sich Wirbel für Wirbel langsam nach vorne zu beugen, die Arme bleiben dabei möglichst nahe am Körper. Ist man unten angekommen, sollte man

ein leichtes bis starkes Ziehen in den Hamstrings und eventuell auch in der Wadenmuskulatur spüren. Je nach Beweglichkeit sind die Finger noch ein paar Zentimeter vom Boden entfernt oder die Hände liegen schon flach darauf. Die Spannung in den „Ischios“ darf/soll man gerne für zwei bis drei Sekunden halten. Anschließend richtet man sich Wirbel für Wirbel auf, bis die Ausgangsposition wieder eingenommen ist.

**Wiederholungen:** Drei Durchgänge à 8–20 Wiederholungen. «

