

OHNE STABILITÄT LÄUFT GAR NICHTS



Bei jedem Schritt ein paar Zentimeter mehr gewinnen und dennoch einen geringeren Kraftaufwand haben? Einen starken Armschwung einsetzen können, trotz minimaler Oberkörperrotation? Härtere Trainingseinheiten laufen, ohne von Verletzungssorgen geplagt zu werden? Wer die Ressource Athletiktraining nutzt, weiß, wovon die Rede ist.

TEXT Timo Kirchenberger

Eine herausragende Lauftechnik und sichtbare Effizienz im Laufschrift sind meist das Resultat eines optimalen Trainingskonzepts aus Athletiktraining, Ausdauertraining, Flexibilitäts- und Mobilitätseinheiten sowie adäquaten Regenerationsmaßnahmen. Wird ein Teil vernachlässigt, bröckelt das ganze System. Typische Fehler im Bewegungsbild von Läufern hängen oft mit ungenügenden Kraftfähigkeiten zusammen und führen nicht selten zu einem hohen Verletzungs-

risiko bei steigender Kilometerzahl. Nicht selten zeigen Läufer, die in ihren Jobs vorwiegend sitzende Tätigkeiten ausüben, eine verkümmerte Glutealmuskulatur, einen runden Rücken und erhebliche koordinative Defizite. Das einseitige, monotone Ausdauertraining führt unabwendbar zu Überlastungsschäden und verstärkt Fehlhaltungen der Anthropometrie. Dabei zeichnet sich effiziente Laufbewegung durch eine dynamische Hüft- und Bein Streckung, einen hohen Kniehub und

einen stabilen Oberkörper bei einer parallel zur Laufrichtung geführten Armarbeit aus. An diesem Idealbild gemessen, sind selbst auf hohen Leistungsniveaus noch Potenziale erkennbar, die durch eine Basis an Kraft- und Stabilisationstraining erschlossen werden können. Fazit: Jeder Läufer, ob Anfänger oder Hochleistungssportler, profitiert von der Ergänzung Athletiktraining. Im Folgenden stellen wir Übungen vor, die Sie zwei bis drei Mal pro Woche in Ihr Training integrieren sollten.

FUSS-STABILITÄT

Die hier gezeigten Übungen sollten barfuß durchgeführt werden. Sie dienen dem Spannungs- und Haltungsaufbau im Fußgewölbe, steigern die intermuskuläre Koordination zwischen den vielen Fußmuskeln und führen zu einer Kräftigung der Fußmuskulatur. Langfristig verbessern Sie dadurch Ihren Fußabdruck in der Lauftechnik und beugen häufigen Läuferproblemen, etwa Beschwerden im Fersenbereich und mit der Plantarsehne, vor.

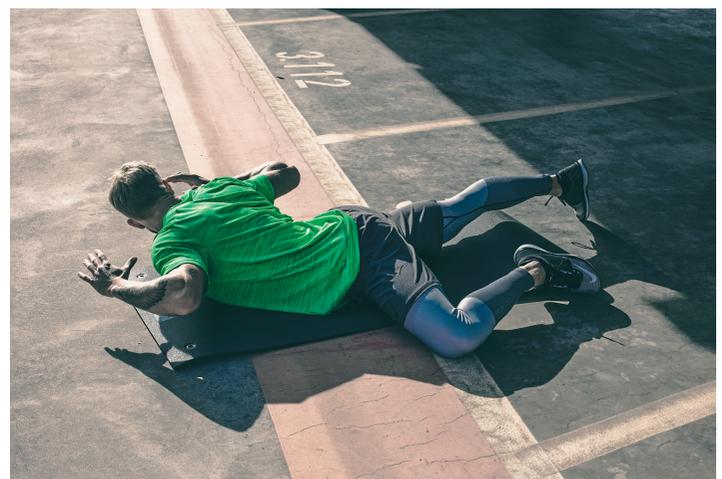
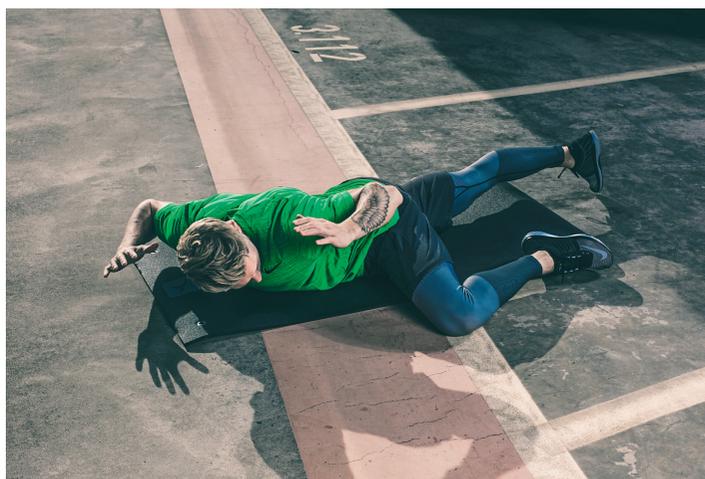


DER STIFTGREIFER

Heben Sie den Stift 15-mal pro Fuß mit ihren Zehen auf. Fortgeschrittene können den Stift auch direkt von Fuß zu Fuß übergeben



Empfehlung: 2 x 10 sogenannte „8“-Kreise pro Richtung und Bein.



SEITLICHER RÜCKENAUFRICHTER

In der Ausgangsposition befindet sich der Sportler in Bauchlage mit einem angewinkelten Bein und abgehobenem Oberkörper. Die Arme sind angewinkelt und die Hände hinter den Ohren. Die Übung wird durch eine seitliche Aufwärtsrotation zu jeder Seite durchgeführt.

 **3 x 7 Wiederholungen pro Seite bei einer langsamen, kontrollierten Ausführung.**