



CRAZY KREBSLER RUNNERS

Hotterweg 8
7350 Oberpullendorf
info@ck-runners.at
www.ck-runners.at

8 Kraftübungen für Läufer

Ein regelmäßiges Krafttraining ist auch und gerade für Läufer sehr wichtig.

Zum einen schafft es die Basis für einen effizienten Laufstil, zum anderen werden Muskelgruppen gekräftigt, die beim Laufen zu kurz kommen. Ziel ist es, ein Muskelkorsett aufzubauen, das vor Überlastungsschäden schützt und die notwendigen Haltefunktionen erfüllt. Wie die Dehnungsübungen sollte auch das Muskeltraining zum fixen Bestandteil einer konsequenten Vorbereitung werden. Im Folgenden eine Auswahl an Übungen, die leicht und überall durchführbar sind und dennoch eine hohe Effektivität aufweisen.



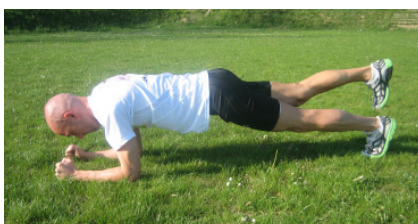
Heurigenrestaurant



***Pension Apfelhof



PIONEERING INNOVATION



Rumpfstabilisierung

Ausgangsstellung:

Bauchlage, Unterarmstütz, Beine gestreckt.

Übung: Körper gestreckt anheben, abwechselnd ein Bein etwas vom Boden abheben.

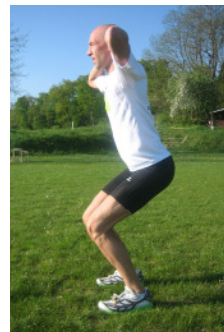
Beachte: Körperspannung, Becken in einer Linie mit Oberkörper und Beinen!

Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsstellung: Stand hüftbreit, Fußspitzen leicht nach außen.

Übung: Zeitlupenkniebeuge (keine Zusatzlast) halb oder ganz; die Knie bewegen sich in einer Ebene senkrecht über der Fußlängsachse, die ganze Fußsohle hat ständig Bodenkontakt.

Beachte: möglichst aufgerichteter Oberkörper und gestreckte Wirbelsäule!



Kräftigung der Schulterblattmuskulatur

Ausgangsstellung: Eine Fußlänge entfernt von einer Wand stehen.

Übung: Angelehnten Körper mit den im rechten Winkel abstehenden Ellbogen von der Wand wegdrücken und eine Weile halten.

Beachte: Oberkörper und Beine bilden eine gerade Linie, kein Durchhängen!





CRAZY KREBSLER RUNNERS

Hotterweg 8
7350 Oberpullendorf
info@ck-runners.at
www.ck-runners.at



Kräftigung der Adduktoren

Ausgangsstellung: Stabile Seitenlage - das rechte Bein ist ca. 90° in der Hüfte geknickt, das Knie berührt den Boden.

Übung: das linke Bein (Fuß parallel zum Boden, Fußspitze angezogen) anheben und wieder ablegen.

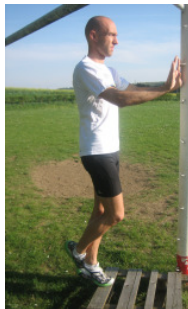


Kräftigung der Brust- und Oberarmmuskulatur

Ausgangsstellung Liegestütz: Hände zeigen nach vorne, Ellbogen nach außen, breite Armstellung, Füße hüftbreit.

Übung: Absenken des gestreckten Körpers bis knapp vor den Boden.

Beachte: Oberkörper und Beine bilden eine gerade Linie, kein Durchhängen!



Wadenkräftigung

Ausgangsstellung: Stehend, beide Vorfüße auf einer Stiege oder einem stabilem Schemel.

Übung: Hochdrücken in den Zehenstand, langsames maximales Absenken der Ferse.

Heurigenrestaurant



***Pension Apfelhof



Kräftigung der Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung: Rückenlage – die Beine anwinkeln und entspannen.

Übung: Schultern von der Unterlage abheben und halten – einige Wiederholungen bis zur Ermüdungsgrenze.

Beachte: Lendenwirbelsäule bleibt flach am Boden!



Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung: Seitstütz – gerader, gestreckter Körper.

Übung: Hüfte anheben und in der Seitstützposition eine Weile halten.

Beachte: Gerade, gestreckte Körperhaltung – kein Durchhängen!



PIONEERING INNOVATION

