

Kräftigung für Läufer

Beanspruchte Muskulatur:

1. Unterschenkel hinten (Triceps surae M.)
2. Oberschenkel hinten u. vorne (Quadriceps u. Ischiocurales Muskeln)
3. Gesäßmuskeln Hüftstrecker (Abduktoren M. und Gesäßmuskel)
4. Hüftbeuger (M.iliopsoas)
5. Bauch
6. Rückenmuskulatur

Kräftigung:



1. Unterschenkel: Mit den Ballen auf eine Stufe stellen, nun senke die Ferse nach unten, wodurch die Wade gedehnt wird, dann drücke den Körper wieder hoch, so kräftigst du die Wade. Kippe mit dem Fuß nicht zur Seite, sondern verlagere das Gewicht auf den Großzehballen.



2. Oberschenkel vorne: Kniebeuge: neutraler Stand (Schulter breiter Stand , leicht gebeugte Knie, Becken gerade aufrechter Oberkörper, Schulter leicht nach hinten gezogen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule). Aus dieser Position gehe in die Knie und Drücke dich wieder Hoch.



3. Oberschenkel hinten: Rückenlage und aufgestellte Ferse, Arme neben dem Körper die Handflächen zeigen nach unten. Spanne den Bauch und Po fest an. Dann drücke das Becken nach oben und Halte diese Position. (ca.10 – 20 sec.)

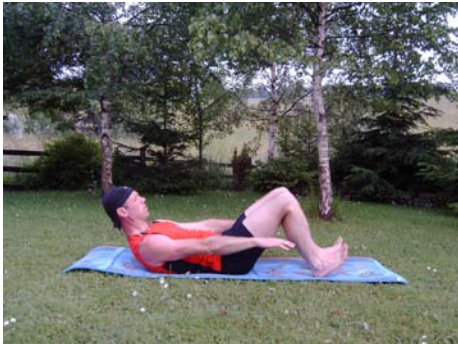
Vorsicht: Halswirbelsäule liegt am Boden.



4. Abduktoren: Seitenlage: Das am Boden liegende Bein ist abgewinkelt, der Oberkörper ist gestreckt, das zu Kräftigende Bein ist gestreckt und wird vom Boden ca. 45 ° nach oben gehoben.



5. Hüftbeuger mit Tera – Band: Befestige das Tera-Band an einer Säule oder Steige mit dem Fuß auf das Band. Befestige das Band an deinem Fußgelenk. Dann ziehe das Abgewinkelte Bein nach vorne oben. Durch eine Veränderung deiner Position oder durch die Länge des Tera- Bandes kannst du die Stärke der Übung selbst bestimmen.
Vorsicht: Oberkörper gerade.



6. Bauch: Sit – up: Rückenlage, die Ferse ist am Boden aufgestellt und die Fußspitzen zum Schienbein gezogen. Die Lendenwirbelsäule liegt fest am Boden auf. Arme sind parallel zum Körper. Denn Bauch anspannen, denn Oberkörper vom Boden lösen und mit den Armen nach vorne führen, und wieder zurück ohne den Boden zuberühren. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.



7. Rückenmuskulatur: Bauchlage, die Zehenspitzen werden am Boden aufgestellt. Bauch und Po fest anspannen und den Oberkörper mit den zur Schläfe zeigenden Händen nach oben geführt.

Kräftigungsübungen:

Vor dem Kräftigungsübungen muß aufgewärmt werden. Hierfür wäre ein Sprungseil das ideale Trainingsmittel. In einem Fitnessstudio kann das Rudergerät oder der Crosstrainer als Aufwärmgerät benutzt werden.

Am Anfang der Übungen langsam und Konzentriert trainieren.

Auf die Atmung achten.

Nach 3 – 4 Wochen können die Intensität und das Gewicht leicht erhöht werden.

Jede Übung zu :

2 - 3 Serien

Pause zwischen den Serien ca. 3 – 4 min

15 – 25 Wiederholungen (WH)

1 – 2 x in der Woche