

Ohne Kraft geht gar nichts

Hätten wir keine Muskeln, könnten wir nicht einmal gerade auf einem Stuhl sitzen bleiben. Gerade im Laufsport trägt eine gut ausgebildete Muskulatur nicht nur zu einem positiven Lauferlebnis bei – es macht Sie auch schneller.

VON ANDREAS GONSETH

Erst unsere Muskulatur verbindet die Stabilität unserer Knochen und die Beweglichkeit unserer Gelenke sinnvoll zu einem Zusammenspiel, welches eine aufrechte Haltung und Bewegung erst ermöglichen. Damit das ausgeklügelte Zusammenspiel unseres Bewegungsapparates auch wirklich funktioniert, braucht es die Muskeln. Entscheidend ist, dass unsere Muskeln regelmässig gefordert und trainiert werden. Das gilt auch für den Laufsport. Denn gerade im Laufsport ist es so, dass die Laufbewegung an sich unsere Muskulatur nur mässig trainiert und ein zusätzliches Kräftigungsprogramm deshalb nicht nur wünschenswert, sondern äusserst wichtig ist.

Eine Möglichkeit dazu ist ein sinnvolles und ausgewogenes Krafttraining im Fitnessstudio, eine andere ein Kräftigungsprogramm Zuhause. Bei geführten Bewegungen an Maschinen ist durch das Zusatzgewicht und die isolierte Bewegungsmöglichkeit der Kraftzuwachs grösser als bei Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder z.B. mit Kleinhanteln, dafür wird bei Kräftigungsübungen Zuhause auch die Feinkoordination und das Bewegungszusammenspiel gefördert.

Denn im Laufsport ist nicht einfach nur die Kraft massgeblich, sondern im gleichen Masse die Bewegungsharmonie. Je grösser die Bewegungsvielfalt und Feinkoordination eines Menschen ist, desto harmonischer verlaufen seine Bewegungen und das Zusammenspiel der Muskeln ab. Und das wiederum schützt die Gelenke, Bänder und Sehnen vor Verletzungen. Unser Tipp: Für den Kraftzuwachs ins Fitnessstudio,

für die allgemeine Kraft und Verbesserung der Muskel-Koordination können Sie aber ruhig auch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht ausführen oder praxisnahe Übungen mit Kleinhanteln oder auch einem Gummi- oder Theraband machen. Für die Fuss- und Beinmuskulatur sind Übungen auf einem Balancebrett sinnvoll oder z.B. auch Greifübungen mit den Füssen (z.B. mit einem Tuch).

Im Laufsport oft unterschätzt wird aber auch die Bedeutung der Armarbeit und des Oberkörpers. Deshalb haben wir Ihnen auf der folgenden Doppelseite ein spezielles Lauf-Kräftigungsprogramm für den Oberkörper zusammengestellt mit 6 Übungen mit Klein- und Langhanteln. An Stelle der Hanteln können aber auch andere Gewichte verwendet werden wie Bücher oder gefüllte Pet-Flaschen. Das Übungsprogramm wird von der mehrfachen Schweizer Meisterin über 800 m, Anita Brägger, vorgeführt.

Wichtig ist eine saubere Bewegungsausführung, die Wiederholungszahl der einzelnen Übungen beträgt rund 20–40 Wiederholungen, das hängt vom verwendeten Gewicht und der Ermüdung ab. Stellen Sie Ihr individuelles Programm zusammen.

Tipps zum Muskeltraining

- ◆ Krafttraining gehört im Laufsport zu einem ausgewogenen Training mit dazu. Eine gut ausgebildete Laufmuskulatur verhindert vorzeitige Ermüdung und die Gefahr von Verletzungen und ermöglicht einen aktiven, dynamischen – und dadurch schlussendlich auch schnelleren – Laufstil.
- ◆ Teilen Sie das Wochenprogramm in Ausdauer- und Kräfteinheiten ein. Dabei macht ein zweimal wöchentliches Krafttraining Sinn.
- ◆ Wer an einem Tag gleichzeitig Kraft- und Ausdauer trainieren möchte, sollte dasjenige Training an den Anfang stellen, das man besonders betonen möchte. Will man Muskelkraft gewinnen, steht das Krafttraining an erster Stelle und das Ausdauertraining folgt danach. Will man aber speziell die Ausdauer fördern, sollte die Lauf-einheit den Vorzug haben und danach nur noch ein Krafttraining mit leichten Gewichten durchgeführt werden.
- ◆ Für den reinen Kraftzuwachs ist das Training im Fitnessstudio zu empfehlen, für die allgemeine Kraft und Verbesserung der Muskel-Koordination können Sie auch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht ausführen oder praxisnahe Übungen mit Kleinhanteln und Gummi- oder Theraband durchführen.
- ◆ Bei nicht durch Maschinen geführten Bewegungen (z.B. mit Hanteln) sollte auf eine saubere Bewegungsausführung geachtet werden (dies gilt speziell bei Ermüdung).

FOTOS: HANSPETER LÄSSER



**Arm- und
Schultermuskulatur**

Mit gestreckten Armen und den Hanteln in der Hand die Arme seitlich hochnehmen bis in die Waagrechte. Einen Moment lang in dieser Position bleiben und dann die Arme wieder langsam nach unten führen.
Zu beachten: Rücken gerade halten, Blick geradeaus, Beine schulterbreit, Arme gestreckt.



Rumpf- und Armmuskulatur

Ausgangsstellung schulterbreit, leicht in den Knien. Hanteln in die Hände nehmen und mit den Armen aktiv die Armbewegung im Laufsport simulieren. Möglichst umfangreiche Bewegungsausführung. Ellbogen bewusst hinten hochführen.
Zu beachten: Rumpf und Oberkörper bleiben stabil, Blick geradeaus, Armwinkel bleibt während der Bewegung gleich.

**Arm-, Nacken-
und Schultermuskulatur**

Die Langhantel wird mit gestreckten Armen in Hochhalte über dem Kopf gebracht. Dann die Langhantel hinter dem Kopf bis in den Nacken absenken und danach langsam wieder in die Hochhalte bringen.
Zu beachten: Oberkörper aufrecht, Blick geradeaus. Der Griff der Langhantel kann beliebig variiert werden (breit oder schmal).

Schultermuskulatur

Aufrechte Haltung. Langhantel wird mit gestreckten Armen vor dem Körper gehalten. Die Arme werden nur durch das Nachoben-Heben der Schultern bewegt, die restliche Körperposition bleibt sich gleich.
Zu beachten: Stabiler Stand, Blick geradeaus, Arme gestreckt.



Rücken- und Armmuskulatur

Oberkörper mit gestrecktem Rücken nach vorne geneigt (nicht ganz in die Waagrechte). Langhantel wird mit gestreckten Armen etwa auf Kniehöhe gehalten. Arme anziehen und die Langhantel gegen die Brust hochführen.
Zu beachten: Rückenposition bleibt stabil und gerade. Langsame Bewegungsausführung, Beine leicht gebeugt.

Bizeps

Aufrechte Haltung, Langhantel vor dem Körper mit gestreckten Armen. Arme beugen und Langhantel nach oben führen bis vor die Brust.
Zu beachten: Stabiler Rumpf, aufrechte Haltung, Bewegung nur mit den Armen.

