

Baden-Baden, 31.01.2011

## **Sieben notwendige Übungen für Läufer (und solche, die es werden wollen)**

Viele Läufer laufen. - Das ist nicht schlimm.

An und für sich. - Da die Läufer aber nichts anderes machen als laufen, haben wir ein Problem.

D.h. Ärzte haben an und für sich kein Problem damit, wenn Läufer nur laufen. Denn der Läufer kommt nun als Patient. Wenn auch als undankbarer Patient.

Dafür kommt er dann allerdings regelmäßig.

Tatsache ist: Laufen ist gesund – aber "nur Laufen" ist eine verletzungsträchtige Angelegenheit.

"Laufen **und**,....." ist ideal. - Meistens hatte sich das "und" beschränkt auf: - "Laufen und Regeneration" oder: – "Laufen und Schwimmen" – oder: "Laufen und e bissl Krafttraining" –

Jetzt geht´s einen Schritt weiter: "Laufen und sieben notwendige Übungen (für Läufer)"

**SIEBEN NOTWENDIGE ÜBUNGEN FÜR LÄUFER** (und solche die es werden wollen).

Oder: **Functional- und Core-Training für Läufer** (und Triathleten und Radsportler)

Konzentration auf jeweils ein Übungsspektrum

Der Läufer kann jede Übung alleine, im / während dem Lauftraining outdoor (oder auch indoor) durchführen.

Alle Übungen sind möglich ohne zusätzliches Trainingsgerät - alle Übungen bis auf eine (!!). Hilfsmittel (wie etwa Fersenerhöhung) sind möglich (aber nicht notwendig)

**Ziele:**

>>> **Gesundheit** – Gesundheit ist die Basis!!

>>> **Mobilität**

>>> **Stabilität** / (vor allem Rumpfbereich)

>>> **Flexibilität**

>>> **verbesserte Bewegungsmuster**

**Übungsspektrum 1:** Bewegungssymmetrien zwischen der rechten und linken Körperseite werden wieder hergestellt. Verbessern Sie Ihre Bewegungswahrnehmung – insbesondere die zwischen der rechten und linken Körperseite.

>>> Rumpfbeuge

>>> Deep Squat

**Übungsspektrum 2:** Functional Training fördert Gleichgewicht von Mobilität und Stabilität.

>>> Inline-Lunge / eng

**Übungsspektrum 3:** Stabilität / Rumpfstabilität

Eine geringe Stabilität führt immer zu

>>> mangelnder Kraft

>>> eingeschränkte Koordination

>>> nicht adäquater Kontrolle der Bewegung

Unterarmstütz / Unterarmstütz mit Varianten / Seitstütz / ergänzend:  
Stabilitätsübungen auf einer Vibrationsplatte

**Übungsspektrum 4:** Mobilität >> Hüfte / Kraft / Kraftausdauer

KNIEBEUGE (gescheite Kniebeuge)

So geht's: Fersen auf dem Boden halten – Umkehrpunkt: Oberschenkel – Oberseite parallel zum Boden - für noch mehr Hüftbeweglichkeit: Kniebeuge an der Wand

**Übungsspektrum 5:** Kraft und Koordination für Beine und Beinachse

einbeinige Kniebeuge großer Ausfallschritt

Seitschritt

**Übungsspektrum 6:** Kraft / Koordination / Stabilität für Beine und Hüfte

einbeinige Kniebeuge Pistol (Stuhl / Baumstamm)

Standwaage

**Übungsspektrum 7:** Bewegungsmuster / einbeinig / verbesserte Körperhaltung / gestreckte Wirbelsäule

Seilspringen / zweibeinig / einbeinig

Grundsätzlich empfehlen wir die Reihenfolge von 1 – 3 beizubehalten, dann können Sie auch "switchen" – z.B. 1 – 3, 6, 5, 4, 7

Für die LAUFWELT-Laufschule: [www.laufwelt.de](http://www.laufwelt.de)

JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING®

Mauerbergstraße 110

76534 Baden-Baden

Tel.: 07223 / 8004699

Mobil: 0177 / 4977232

web: [www.aktiv-training.de](http://www.aktiv-training.de)

weblog: [www.aktiv-training.de/blog/](http://www.aktiv-training.de/blog/)

BLOG: <http://www.aktiv-training.blogspot.com/>

Mail: [info@aktiv-training.de](mailto:info@aktiv-training.de)

Fax: 07223 / 8005271