Starke Muskulatur - die Voraussetzung für gesundes und beschwerdefreies Laufen

Welche Muskeln besonders für Läufer wichtig sind und wie Sie diese richtig trainieren

Genauso wie Dehnen ist Kräftigungs- und Stabilitätstraining für viele Läufer ein eher ungeliebter Teil des Trainings. Viele gehen davon aus, dass reines Lauftraining ausreicht oder sie durch zu viel Muskelmasse sogar langsamer laufen. Wie beim Dehnen stellen viele Sportler erst durch eine Verletzung oder Schmerzen beim Laufen fest, wie essentiell die Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur für den Laufsport ist.
Wir möchten Ihnen deshalb in diesem Artikel erklären, weshalb Kraft- und Stabilisationstraining für Läufer unerlässlich ist und welche Vorteile dabei entstehen. Anschließend zeigen wir noch 5 verschiedene Übungen, die Sie ganz einfach Zuhause ausprobieren können.

Warum sind kräftige Muskeln so entscheidend beim Laufen?

Eine gut ausgeprägte und trainierte Bein-, Po- und Rumpfmuskulatur spielt sowohl für schmerzfreies und auch für schnelles Laufen eine große Rolle. Regelmäßiges Krafttraining hilft nicht nur beim Abnehmen, sondern beugt auch Verletzungen vor. Es hilft außerdem dabei, eine gesunde Haltung und Körperposition zu erreichen und diese im Alltag zu halten. Gerade wenn im Alltag viel gesessen wird, kann sich das negativ auf die gesamte Körperhaltung auswirken, die dann auch während des Lauftrainings übernommen wird. Dadurch können sich fehlerhafte und schädliche Bewegungsabläufe einschleichen, die Verletzungen verursachen können. Zusätzlich können Sie z.B. mit stärkeren Beinmuskeln längere Strecken laufen, ohne Knieprobleme zu bekommen, da die Muskeln helfen, die Stoßbelastung abzufangen und so die Belastung des Kniegelenks reduzieren.
Kräftige Muskeln helfen außerdem, die eigene Laufleistung kontinuierlich zu steigern. Die Bewegungsabläufe können durch mehr Muskelkraft einfacher bewältigt werden, sodass das gesamte Laufen leichter fällt.

Als Läufer sollten Sie hauptsächlich Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder leichter Zusatzgewichten durchführen. Natürlich können Sie auch Kniebeugen in einem Fitnessstudio mit Langhanteln durchführen. Schaden werden Sie sich damit nicht, solange die Ausführung sauber bleibt. Viele der Körpergewichtsübungen haben allerdings den Vorteil, dass sie gleich mehrere Muskelgruppen auf einmal ansprechen und so zum Training des gesamten Körpers beitragen können. Das Training wird somit ausgewogener und Dysbalancen können vermieden werden.
Besonders wichtig für Läufer sind die Muskulatur der Beine, des Pos, der Hüften sowie des Rumpfs. Im nächsten Abschnitt zeigen wir Ihnen einige Übungen, die Sie ausprobieren können, um genau diese Muskeln anzusprechen.

herz bewegt
Praxis für Kardiologie und Sportmedizin
Dr. med. Martin Klügl

Praxis: Kräftigungsübungen für Zuhause

1. Kniebeugen

Kniebeugen können Sie sowohl mit als auch ohne Zusatzgewicht ausführen. Zu Beginn ist meistens das eigene Körpergewicht ausreichend. Wer keine zusätzlichen Handeln hat, kann einfach ein paar mehr Wiederholungen machen, um die Schwierigkeit zu erhöhen. Es macht außerdem einen Unterschied, wie weit Sie sich bei jeder Wiederholung nach unten absetzen. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken immer gerade bleibt (es sollte sich wie ein Hohlkreuz anfühlen, aber keines sein). Ein unter Läufern bekannter Ausdruck dafür ist der sogenannte "Enten-Popo". Wichtig ist außerdem, dass das Gewicht auf dem gesamten Fuß lagert und die Fersen am Boden bleiben. Stellen Sie sich vor, dass Sie sich durch Ihre Fersen wieder nach oben drücken. Achten Sie außerdem darauf, dass die Knie nicht nach innen einknicken, sondern gerade in ihrer Position bleiben und nie über die Zehenspitzen hinausragen. Sie können sich dazu vorstellen, dass Sie bei jeder Aufwärtsbewegung die Knie nach außen drücken. Sie können durch die Stellung Ihrer Füße (z.B. eher gerade oder wie ein V) beeinflussen, welche Muskeln mehr angesprochen werden. Probieren Sie unterschiedliche Fußpositionen aus, Sie werden einen Unterschied merken.

2. Situps

Diese Übung sollte den meisten Menschen bekannt sein, deshalb nur einige kurze Anmerkungen dazu. Wichtig ist, dass Sie langsam und aus dem Bauch heraus arbeiten. Wenn Sie den Schwung der Arme nutzen, machen Sie es sich einfacher und der eigentliche Trainingseffekt sinkt. Versuchen Sie deshalb, die Arme ruhig an der Seite des Kopfes zu behalten und damit keinen Schwung zu nehmen. Achten Sie außerdem auf einen entspannten Hals. Je nach Belieben können Sie die Fersen entweder auf dem Boden abstellen und versuchen, sie dort zu halten oder Sie legen die Unterschenkel auf einer Erhöhung ab. Beide Varianten haben den gleichen Trainingseffekt. Bei dieser Übung gilt besonders: lieber weniger Wiederholungen, die dafür sauber ausgeführt werden als sehr viele Wiederholungen.

3. Seitstütz

Der Seitstütz kann entweder mit gestrecktem Arm oder mit angewinkeltem Arm (wie beim Unterarmstütz) ausgeführt werden. Die obere Hand kann nach oben gestreckt oder auf die Hüfte gestützt werden. Zu Beginn ist es ausreichend, die Übung für 30-60 Sekunden pro Seite zu halten. Später können Sie Variationen einbauen und beispielsweise die Hüfte abwechselnd heben und senken oder das obere Bein in einer Scherenbewegung abspreizen und wieder ablegen. Achten Sie darauf, dass Ihre Hüfte weder nach vorne noch nach hinten kippt. Die Hand oder der Ellenbogen des Arms, auf den Sie sich stützen, sollte unter der Schulter liegen. Versuchen Sie außerdem, den Körper in eine gerade Linie zu bringen und nicht z.B. in der Hüfte nach unten durchzuhängen.

4. Einbeinige Kniebeugen

Diese Übung kann ebenfalls in zwei Varianten durchgeführt werden (siehe Fotos). Beide sind jeweils mit oder ohne Zusatzgewicht möglich und fördern zusätzlich das Gleichgewicht. Achten Sie bei der Variante mit nach vorne gestrecktem Bein darauf, dass Sie immer nur so weit nach unten gehen, dass Sie auch wieder nach oben kommen. Zu Beginn kann es sein, dass nur das Beugen des Knies ausreicht. Fortgeschrittene können dann (wie auf dem Foto) versuchen, das Bein komplett anzuwinkeln. Bei der zweiten Variante wird das Bein z.B. auf einem Stuhl, der Couch oder einer anderen Erhöhung positioniert. Achten Sie darauf, dass das vordere Knie etwa einen 90 Grad Winkel einnimmt und nicht über die Zehenspitzen hinaus ragt. Sie können die Größe des Ausfallschritts variieren, um unterschiedliche Intensitäten zu erreichen. Achten Sie außerdem auf einen geraden Rücken und darauf, mit dem Oberkörper nicht nach vorne zu kippen.

5. Unterarmstütz

Der Unterarmstütz ist eine Übung, in der unzählige Variationen eingebaut werden können. Zu Beginn ist das Halten einer sauberen Position für 30-60 Sekunden vermutlich anstrengend genug. Wenn Sie allerdings fleißig trainieren, werden Sie sehr schnell Fortschritte feststellen. Achten Sie in der Grundposition darauf, dass die Ellenbogen unter den Schultern liegen und der Körper eine gerade Linie (wie ein Brett) bildet. Der Po sollte nicht als "Spitze" nach oben zeigen. Sie können die Übung erschweren, indem Sie Ihre Beine weiter zusammen nehmen. Je weiter die Beine auseinander sind, desto einfacher die Übung. Anschließend können Sie außerdem abwechselnd einen Arm und das gegengleiche Bein anheben, beide Beine abwechselnd anhocken, oder mit den Zehenspitzen nach vorne wippen. Hier gibt es im Internet unzählige verschiedene Übungen und Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Das sind wir

Uns gibt es gleich zweimal. Sogar an zwei Standorten.

- **Praxis Straubing**
  Bahnhofstraße 19 / 94315 Straubing
  Tel.: 09421 / 9 63 78 34
  Fax: 09421 / 9 89 14 30

- **Praxis Regensburg**
  Clermont-Ferrand-Allee 34 / 93049 Regensburg
  Tel.: 0941 / 46 39 95 40
  Fax: 0941 / 46 39 95 49

- **Kontakt**
  info@kardiologie-herzbewegt.de
  www.kardiologie-herzbewegt.de

herz
:
bewegt

Praxis für Kardiologie und Sportmedizin
Dr. med. Martin Klügl