

## Kräftigungs- und Dehnprogramm für Läufer mit muskulären Dysbalancen - Leistungsläufer

### Zielgruppe:

Leistungsläufer (ca. 40-80 km/Woche)

### Schwerpunkte:

- Allgemeine Kräftigung von Rumpf-, Bein- und Armmuskulatur
- spezielle Kräftigung der Arbeitsmuskulaturantagonisten
- Stretching

### Häufigkeit:

2-3 mal/Woche

### Zum Verständnis: Kräftigen und dehnen ...

Ein Muskel kann sich zwar bei Muskelarbeit verkürzen, um wieder länger zu werden, muss er dann von einem anderen Muskel wieder aus dieser Position herausgeholt werden (abgesehen von der Schwerkraft). Dieser Prozess findet meist über ein Gelenk statt: Der Bizeps beugt den Arm, verdickt sich (Verkürzung). Will man den Muskel wieder verlängern, kommt der Trizeps auf der Rückseite des Oberarmes zum Einsatz, der sich verkürzt (spürbar an der Verdickung) und über das Ellenbogengelenk den Bizeps wieder streckt. Man spricht von Agonisten und Antagonisten (Spieler und Gegenspieler).

Ein Muskel (z. B. Hüftlendenmuskel), dessen Gegenspieler (z. B. Gesäßmuskel) durch Inaktivität abgeschwächt ist, neigt zu einer dauerhaften Verkürzung. Das betreffende Gelenk kann im Endeffekt dann nicht mehr vollständig gestreckt werden. Ein gutes Beispiel für Läufer: Durch ständiges Sitzen ist der Gesäßmuskel i. d. R. geschwächt (er verläuft zwischen hinterem Becken und Oberschenkelrückseite). Er streckt den Oberschenkel über das Hüftgelenk. Da jedoch ein geschwächter Gesäßmuskel nicht mehr komplett gestreckt werden kann, passt sich sein Gegenspieler, der Hüftlendenmuskel (er verläuft zwischen Vorderseite Lendenwirbelsäule und Oberschenkel und zieht das Knie zur Nase), durch Verkürzung an. Äußerlich erkennt man diese Problematik an kurzen Schritten, Laufen im Hohlkreuz und einem sitzenden Laufstil. Man nennt das eine muskuläre Dysbalance.

Um beim Beispiel zu bleiben, könnte man, um der Problematik Herr zu werden, ausschließlich den verkürzten Muskel (Hüftlendenmuskel) dehnen. Das würde jedoch zu einer Instabilität im Gelenk führen, da die Ursache für die Verkürzung ein zu schwacher Gegenspieler (Gesäßmuskel) war. Sinnvoll ist es, den Gesäßmuskel durch Kräftigungsübungen wieder auf Spannung zu bringen und zusätzlich die verkürzte Muskulatur zu dehnen.

Das bedeutet umgekehrt, dass eigentlich nur geschwächte oder verkürzte Muskeln gekräftigt und gedehnt werden müssen. Deshalb ist auch nicht jede spezielle Übung für jeden sinnvoll, wenn z. B. schon volle Beweglichkeit und Kraft vorhanden sind. Konzentriere dich dann auf allgemeine Athletik bzw. nur die notwendigen Übungen.

### Warnung!

Die Übungen sollten nur von sportgesunden Personen durchgeführt werden. Bist du im Zweifel, ob eine Übung für dich notwendig oder nützlich ist, frage lieber einen Orthopäden oder Physiotherapeuten um Rat. Die hier aufgeführten Übungen sind eine Sammlung aus Literatur und Praxis und im Bereich von Leistungsläufern (ca. 40-80 km/Woche) auf die typischen Zivilisationsdysbalancen und die Probleme dieser Läufergruppe zugeschnitten.

Ich selbst bin weder Arzt, Trainer oder Physiotherapeut – nur Läufer.

### Schritt 1: Aufwärmen

- 5-10 Minuten Dauer
- Seilspringen
- Körper strecken, Arme greifen in Himmel
- Im Wechsel auf Zehenspitzen stellen und auf Ferse abrollen
- Arme schwingen, Knie federn mit
- Kniehub und gegenüberliegender Arm berührt Kniespitze
- locker warmlaufen

### Schritt 2: Kräftigungsprogramm

- 3 Sätze je 15-30 Wiederholungen (heißt: mit zunehmender Kraft die Wiederholungszahl von 15 auf 30 steigern).
- Länger dauernde Übungen, entsprechend in der Häufigkeit anpassen.
- Eventuell links und rechts ausgeführte Übungen abwechselnd ausführen.
- Satzpausen ca. 30 Sekunden



#### K1 - Unterschenkel - Schienbeinmuskulatur

**Grundstellung:** Mit der Ferse auf einen Vorsprung stellen, Wand im Rücken, Füße hüftbreit, leicht gebeugte Knie, Blick nach vorne. Die Arme sorgen durch leichtes Abstützen an der Wand für die Balance. Körperspannung in Bauch und Gesäß aufbauen und halten.

**Übung:** Fußspitzen in Richtung Schienbein ziehen, eventuell den Fuß minimal (ca. 2 cm) heben – dabei Balance halten.



#### K2 - Unterschenkel - Wadenmuskulatur

**Grundstellung:** Mit dem Vorfuß auf einen Vorsprung stellen, Wand im Blick, Füße hüftbreit, leicht gebeugte Knie, Blick nach vorne. Die Arme stützen sich nur leicht an der Wand ab. Körperspannung in Bauch und Gesäß aufbauen und halten.

**Übung:** Mit dem Einatmen Körper auf Zehenspitzen anheben, Position 10 Sekunden halten, absenken.



### K2L – Unterschenkel - Schollenmuskel

**Grundstellung:** Mit dem Vorfuß auf einen Vorsprung stellen, Wand im Blick, Füße hüftbreit, leicht gebeugte Knie, Blick nach vorne. Die Arme stützen sich nur leicht an der Wand ab. Körperspannung in Bauch und Gesäß aufbauen und halten.

**Übung:** Die Fersen absinken lassen (Vordehnung), in einem Zug hochdrücken (Hochzehenstand – Gewicht auf den Großzehen, nicht auf Außenkante des Fußes kippen), in 3 Etappen absenken.



### K3L – Oberschenkel – hinten

**Grundstellung:** Vierfüßlerstand in Rückenlage einnehmen. Knie und Schulter im 90° Winkel. Oberschenkel und Rumpf bilden eine Linie. Hände zeigen nach hinten, die Dauen also nach außen. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Der Blick geht nach vorne Richtung Oberschenkel.

**Übung:** Bauch- und Gesäßspannung aufbauen und abwechselnd die Beine bis zu einem Hüftwinkel von 90° heben (ebenso Knie-Fußwinkel). Dabei steht der Fuß mit Bodenkontakt auf dem Vorfuß. Achte darauf, dass das Becken nicht verkippt.



### K3 – Oberschenkel – vord. Oberschenkelmuskulatur

**Grundstellung:** Großer Ausfallschritt, beide Arme stützen sich auf der Innenseite des vorderen Knies ab. Das vordere Bein steht auf dem Vorfuß (Hochzehenstand).

**Übung:** Hinteren Fuß anheben und ca. 10-15 cm nach links und rechts kurz absetzen. Dabei nicht mit der Stütze auf dem Knie nachlassen.



### K4 – Hüfte - Abduktoren

**Grundstellung:** Seitenlage einnehmen. Hüfte zu Oberschenkel, zu Unterschenkel, zu Fuß: jeweils 90° Winkel. Unterer Arm stützt den liegenden Kopf, oberer Arm den Oberkörper.

**Übung:** Körperspannung aufbauen, oberes Bein gestreckt in Richtung Himmel anheben. Dabei Zehenspitze Richtung Schienbein ziehen. Auf- und Abbewegung durchführen, ohne abzusetzen. Mit dem Bein nicht nach vorne ausweichen (eher nach hinten).

#### K4L – Hüfte - Abduktoren

**Grundstellung:** Vierfüßlerstand einnehmen.

**Übung:** Jeweils ein Bein abspreizen. Dabei Knie- und Hüftwinkel beibehalten.



#### K5 – Gesäß – Hüftstrecker

**Grundstellung:** Beine in Rückenlage anstellen, Arme neben dem Körper, Handflächen auf dem Boden, Halswirbelsäule flach (nicht den Kopf anheben), Füße stehen auf den Fersen.

**Übung:** Beim Ausatmen Bauchspannung aufbauen, Po anspannen, Gesäß anheben. Oberschenkel und Rumpf bilden eine Linie. Spannung 10 Sekunden halten, absenken



#### K5L – Gesäß – Hüftstrecker

**Grundstellung:** Beine in Rückenlage anstellen, Arme neben dem Körper, Handflächen auf dem Boden, Halswirbelsäule flach (nicht den Kopf anheben), Füße stehen auf den Fersen.

**Übung:** Beim Ausatmen Bauchspannung aufbauen, Po anspannen, Gesäß anheben. Oberschenkel und Rumpf bilden eine Linie. Ein Bein wird nun in Verlängerung des Oberkörpers gestreckt (Rumpfspannung!). 10 Sekunden halten. Becken nicht verkippen.



#### K6 – Schulter

**Grundstellung:** Bauchlage einnehmen, Arme in einem Winkel von 90° abspreizen. Füße mit Zehenspitzen auf dem Boden abstützen. Durch das Anspannen der Gesäßmuskulatur wird die Hüfte am Boden fixiert.

**Übung:** Arme vom Boden abheben und mehrere Sekunden halten.



### **K7 – Rumpf – Rücken und Gesäß**

**Grundstellung:** Vierfüßlerstand einnehmen.

**Übung:** Rechten Arm und linkes Bein horizontal ausstrecken. Fußspitze des linken Beins zeigt zum Boden. Spannung in Bauch und Gesäß ca. 30 Sekunden halten.



### **K8 – Rumpf – Bauch**

**Grundstellung:** Rückenlage einnehmen. Beide Beine anstellen, Fußspitzen in Richtung Schienbein ziehen. Lendenwirbelsäule auf den Boden drücken.

**Übung:** Arme außen am Körper vorbei nach vorne schieben (Handflächen zeigen nach vorne). Ausatmen, Bauch anspannen, Schulter und Kopf heben. Es ist nur wenig Auf- und Abbewegung notwendig. Während der Serie wird die Schulter nicht abgelegt.

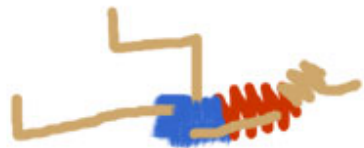


### **K8L – Rumpf – Bauch**

**Grundstellung:** Rückenlage einnehmen. Bauchspannung aufbauen, Hohlkreuz vermeiden.

Rechtes Bein und linken Arm nach unten strecken und wenige Zentimeter über dem Boden schweben lassen. Rechten Arm nach oben strecken. Linkes Bein im 90° Winkel (Knie- und Hüftgelenk) nach oben strecken.

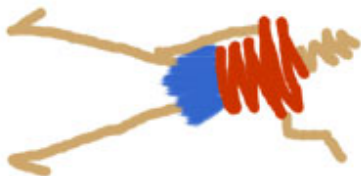
**Übung:** Arme und Beine werden jetzt abwechselnd durchgetauscht.



### **K9L – Rumpf – Bauch**

**Grundstellung:** In Seitenlage den Oberkörper mit den linken Unterarm flach auf dem Boden stützen. Oberer Arm liegt flach auf dem Rumpf zum Bein gestreckt. Die Beine sind gestreckt, die Fußspitzen Richtung Schienbein gezogen. Bauch- und Gesäßspannung aufbauen.

**Übung:** Gesäß vom Boden abheben bis der Körper eine Linie bildet. Spannung 30 Sekunden halten. Wer kann hebt noch das obere Bein etwas an. (Sehr schwierige Übung). Abbrechen, sobald das Becken abkippt.



### Schritt 3: Dehnprogramm

- Dehnung ca. 20-30 Sekunden halten.
- Seiten wechseln.
- Jede Seite 2x dehnen.
- Die Übungen mit rosafarbenem Hintergrund sind Alternativübungen bzw. Übungen die man zusätzlich ausführen kann.

| Dehn-Do's   | Dehn-Dont's  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- nach lockerer Laufeinheit</li> <li>- nach Krafttraining der Antagonisten</li> <li>- nach Rumpfstabilisations- und Haltungstraining</li> <li>- nach der Regeneration</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- nicht nach harten Laufeinheiten</li> <li>- nicht vor einer Laufeinheit</li> <li>- nicht nach Koordinationstraining (Balance-, Kraftkoordinationsübungen, Lauf-ABC)</li> <li>- nicht nach Wettkämpfen</li> </ul> |



#### S 1 – Unterschenkel – Zwillingswadenmuskel

**Grundstellung:** Größeren Ausfallschritt an einer Wand einnehmen. Hinteres Bein strecken. Beide Füße zeigen gerade nach vorne. Mit Armen an einer Wand abstützen.

**Übung:** Vorderes Bein belasten und beugen, bis die Dehnwirkung im gestreckten, hinteren (zu dehnenden) Bein zu spüren ist. Der Fuß des hinteren Beines wird dabei mit der Ferse auf den Boden gedrückt. Die Hüfte nach vorne schieben. Dehnwirkung im oberen Wadenanteil.



#### S 2 – Unterschenkel - Schollenmuskel

**Grundstellung:** Verglichen mit Übung S1 einen halben Ausfallschritt nach hinten an einer Wand einnehmen. Das hintere Bein wird gebeugt, das vordere Bein sollte kaum Last tragen. Die Füße werden nicht rotiert.

**Übung:** Hinterer Fuß mit der Ferse auf den Boden drücken. Der Körper drückt mit seinem Gewicht senkrecht nach unten. Die Dehnwirkung ist im gebeugten, hinteren Bein zu spüren ist. Dehnwirkung im unteren Wadenanteil, bis in die Achillessehne.



#### S 3 – Oberschenkel – ischiocrurale Muskulatur

**Grundstellung:** Hände in die Hüften, mittelgroßer Ausfallschritt, das hintere Bein ist gebeugt, das vordere gestreckt. Fußsohle flach auf den Boden, Zehen nicht zur Nasenspitze ziehen. Die Knie, bzw. Oberschenkel bleiben nebeneinander.

**Übung:** Den geraden Oberkörper durch Kippung des Beckens nach vorne beugen. Rundrücken vermeiden. Die Dehnung ist auf der Rückseite des Oberschenkels schnell spürbar.

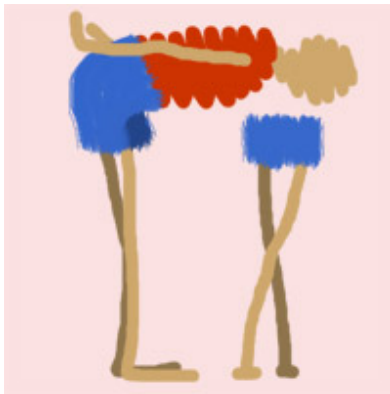




**S 3 (Alt 1) – Oberschenkel – ischiocrurale Muskulatur**

**Grundstellung:** Aufrecht vor eine nicht allzu hohe Stufe stellen. Hände hinter dem Rücken verschränken. Das zu streckende Bein mit der Ferse auf der Stufe abstellen.

**Übung:** Den geraden Oberkörper durch Kippung des Beckens leicht nach vorne beugen, bis die Dehnung auf der Rückseite des Oberschenkels spürbar ist. Rundrücken vermeiden.



**S 3 (Alt 2) – Oberschenkel – ischiocrurale Muskulatur**

**Grundstellung:** Aufrecht hinstellen, Hände hinter dem Rücken verschränken. Ein Bein kreuzt vor dem zu streckenden Bein. Füße stehen nahezu parallel.

**Übung:** Den geraden Oberkörper durch Kippung des Beckens leicht nach vorne beugen, bis die Dehnung auf der Rückseite des Oberschenkels spürbar ist. Rundrücken vermeiden.



**S 4 – Oberschenkel – Oberschenkel vorne**

**Grundstellung:** Aufrechter Einbeinstand. Eine Hand stützt an einer Wand das Gleichgewicht.

**Übung:** Die freie Hand greift hinter dem Rücken den gegenüberliegenden Fuß und zieht ihn zum Gesäß. Becken durch angespannte Gesäßmuskulatur aufrichten.

Statt Stütze an der Wand kann man auch mit beiden Händen den Fuß fassen und den Rumpf durch Bauch- und Rückenmuskulatur stabilisieren.



**S 5 – Hüfte & Gesäß – Adduktoren**

**Grundstellung:** Füße deutlich breiter als hüftbreit stellen. Die Füße zeigen nach vorne. Oberkörper aufrecht.

**Übung:** Das Knie des zu dehnenden Beines wird gestreckt und das Gewicht auf das gegenüberliegende Bein verlagert. Dieses Bein wird gebeugt. Das beugende Knie über den Zehen halten und nicht nach außen oder innen drehen. Die Dehnung ist an der Innenseite des Oberschenkels des gestreckten Beines zu spüren. Zur Variation gestrecktes Bein auf Ferse, Innenkante oder Spann legen.



**S 6 Alt 1 – Hüfte & Gesäß – Gesäß, Hüftstrecker**

**Grundstellung:** Mit ausgestreckten Beinen auf den Boden setzen. Ein Bein (hier rechts) anwinkeln. Dieses Bein über das andere Bein hinweg, neben das Knie stellen. Mit dem linken Arm das rechte Knie umfassen. Der rechte Arm stützt den Körper nach hinten ab, damit kein Rundrücken entsteht. Rücken gerade halten.

**Übung:** Rechtes Knie über die Mittellinie Richtung linke Schulter ziehen. Die Dehnung ist in der Gesäßhälfte des rechten Beines zu spüren.



**S 6 Alt 2 – Hüfte & Gesäß – Gesäß, Hüftstrecker**

**Grundstellung:** Auf die Knie setzen, den Oberkörper nach vorne gebeugt mit beiden Armen abstützen. Das linke Bein strecken. Das rechte Bein anwinkeln und den rechten Fuß unter dem linken Oberschenkel gekreuzt ablegen.

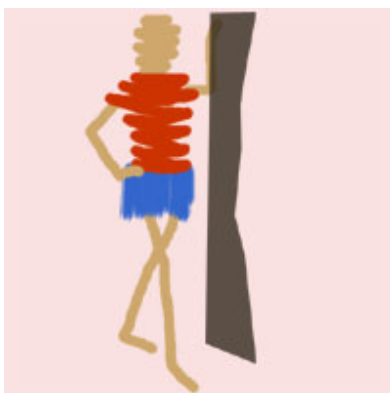
**Übung:** Das Körpergewicht auf Höhe des Gesäßes absenken (in den Boden drücken). Dabei wird die Dehnung in der Gesäßhälfte des gekreuzten Beines spürbar. Man kann den Oberkörper nach vorne mit nach vorne absenken und so die Wirkung variieren.



**S 7 – Hüfte & Gesäß – Hüftbeuger**

**Grundstellung:** Im weiten Ausfallschritt das rechte Bein absenken und nach hinten ausstrecken. Eventuell ein Kissen unter das Knie legen. Der aufrechte Rumpf (Bauchspannung) wird mit den Händen auf dem linken Oberschenkel abgestützt.

**Übung:** Das Becken des rechten Beines wird nach vorne unten geschoben. Eine Anspannung in der rechten Gesäßhälfte unterstützt die Dehnung, die im Leistenbereich des nach hinten gestreckten Beines zu spüren sein sollte.



**S 8 Alt – Schulter – Brust**

**Grundstellung:** In Schrittstellung unter einen Türrahmen stellen. Ellenbogen und Schultergelenk des linken Armes bilden einen 90°-Winkel. Der linke Unterarm wird an den Türrahmen links angelegt.

**Übung:** Über die rechte Schulter schauen und den Rumpf dorthin rotieren. Die Spannung ist im Brustmuskel zu spüren. Wenn die Rotation zu stark sein muss um die Dehnwirkung zu erzielen, die Stellung einige Zentimeter weiter nach vorne verschieben.



### Copyrightinweis

Ich freue mich über eine dauerhafte Linksetzung auf meine Übungsübersichtsseite im Internet ([http://www.lanklaeuer.de/stretching\\_kraft.htm](http://www.lanklaeuer.de/stretching_kraft.htm)). Gegen den Gebrauch dieser Übungsanleitung oder eine Verfielfältigung (Druck, Kopie auf Papier oder elektronisch) im privaten Rahmen habe ich nichts einzuwenden.

Kontaktaufnahme über E-Mail: [webmaster@lanklaeuer.de](mailto:webmaster@lanklaeuer.de)