

# Team Leistungssport

Benjamin Stalf  
Cheftrainer Lauf



## Krafttraining im Disziplinblock Lauf

Im Folgenden Beitrag soll ein Einblick gegeben werden, welche Formen des Krafttrainings im Disziplinblock Lauf angewendet werden können.

Dabei wird der Bereich „Krafttraining“ in zwei Kernbereiche unterteilt.

1. Kräftigung und Stabilisierung der Hauptantriebsmuskulatur (die Muskelgruppen welche für den Vortrieb verantwortlich sind)  
-> m. Gluteus Maximus/ Ischiocrurale Gruppe / m. Quadrizeps femoris / m. Iliopsoas
2. Prävention. Vorbeugung und Reduktion von Abnutzungs- und Überlastungsproblemen  
-> Hauptmerkmale sind Fuß, Knie und Hüfte. Hierzu erfolgt eine gezielte Kräftigung des Stützapparates bzw. der gelenkstabilisierenden Muskulatur

Hieraus folgt eine Unterteilung in ein „Kraft Antriebs-“ Programm und ein „Kraft Sicherungs-“ Programm bzw. andere „Kraft Beinachsen-“ Programme (Fuß, Knie, Hüfte).

Im Folgenden wird das „Kraft Sicherungs-“ Programm vorgestellt. Die Übungsvariation zielt darauf ab, die Haupt-Problemzonen eines Läufers abzudecken und ist bewusst allgemein gehalten. Die Übungen für die einzelnen Muskelgruppen sind sehr variabel. Die Übungsauswahl sollte 1-2x pro Woche von einem Läufer ausgeführt werden.

### 1. Fußheben mit Band (insb. m.tibialis anterior):

**Ziel: Vorbeugung von Shin splits. Antagonistentraining zu den Plantarflexoren. Pronationskontrolle. Medialer Anteil des „Steigbügelsystems“ (gemeinsam mit m.peroneus longus Nr.5)**

- Fuß mit der Ferse auf eine Erhöhung legen
- Knie gestreckt halten (Zugbewegung aus dem Sprunggelenk ansteuern)
- Abwechselnd den Fuß beugen (Dorsalflexion) und strecken (Plantarflexion)
- Versuchen die maximale Range of Motion (RoM: Bewegungsamplitude) auszuführen
- Wir führen dies i.d.R. in 3 Serien mit 12-15 Wdh. durch.

### 2. Seitstütz mit Adduktion (Adduktorengruppe):

**Ziel: Hüftstabilisation.**

- Oberes Bein/Fuß auf einem Kasten, Stuhl o.ä. positionieren -> in Seitstützform
- Position einnehmen „so als würde man auf dem Boden stehen“ (vom Kopf bis zum Fuß eine Gerade bilden, Hüfte ist gestreckt)
- Position in der oberen Position 3sec. halten -> absenken -> Boden kurz berühren
- Wir führen dies i.d.R. in 3 Serien mit 6 Wdh. durch (3sec. halten).

### 3. Ausfersen Stand einbeinig (m. triceps surae):

**Ziel: Mobilisation**

- Auf einem Kasten, Treppe o.ä. einbeinig auf dem Vorfuß positionieren

- Langsam ablassen bis zum tiefsten Punkt (maximale Dorsalflexion) -> langsam aus der Wade den Fuß im Sprunggelenk strecken
- RoM voll ausnutzen, Ferse in der Achse halten (so wenig Kippung nach innen und außen, in die Supination und Pronation zulassen)
- Übung dient hier nicht als Kräftigung -> Teil der Mobilisation der Fußgelenke und Belastung der Achillessehne in der Exzentrik/Isometrie
- Wir führen dies i.d.R. in 3 Serien mit 15 Wdh. durch

#### **4. Abduktion/Außenrotation in Seitlage (Abduktoren / insb. M. gluteus medius)**

**Ziel: Hüftstabilisation.**

- Seitlage mit dem Rücken zu einer Wand oder Kasten gerichtet
- Kontakt von Rücken, Hüfte und Füßen an dieser Wand  
-> Dies erfolgt, damit das Becken nicht nach hinten rotieren kann und die Bewegung isolierter nur aus der Hüfte ausgeführt werden kann
- Öffnen der Knie; Füße bleiben zusammen
- die maximale Position 2-3sec. halten
- Wir führen dies i.d.R. in 3 Serien mit 8-12 Wdh. durch.

#### **5. Fußkippen nach innen und außen / Inversion+Everson (m. tibialis posterior / m. tibialis anterior / Peroneusgruppe)**

**Ziel: Stabilisation des Sprunggelenkes.**

- Fuß mit der Ferse auf eine Erhöhung legen
- Fuß von innen nach außen bzw. von außen nach innen kippen  
-> Maximale RoM nutzen!!
- Knie bleibt fest fixiert -> darf nicht mitdrehen
- Wir führen dies i.d.R. in 3 Serien mit 12-15 Wdh. durch.

#### **6. Hüftrotation innen und außen (Hüftrotatoren)**

**Ziel: Hüftstabilisation.**

- Bänder oberhalb der Knie festmachen (Speedbands)
- Mit leichter Vorlage an einer Wand abstützen -> Hüfte strecken
- Aus der Hüfte nach vorne bzw. hinten rotieren
- Hüfte bleibt gerade (nicht aufdrehen) + maximale RoM !!!
- Wir führen dies i.d.R. in 3 Serien mit 8-12 Wdh. durch

#### **7. Beinachsenübung Uhr**

**Ziel: Beinachsenstabilität ->Fuß, Knie, Hüfte**

- Einbeinig auf eine leichte Erhöhung stellen (10cm)
- 4 Positionen maximal weit greifen -> Beinachse dabei stabilisieren: -> Hüfte, Knie + Fuß in einer Linie lassen (vertikal)
- bei der Übung Standbein beugen, danach immer wieder zurück in die Ausgangsposition
- Wir führen dies i.d.R. in 3 Serien mit 2 Durchgängen bei 8Wdh. aus

## **8. Seitlicher Ausfallschritt mit Medizinball (Adduktoren /Abduktoren / Beinachsenstabilität)**

### **Ziel: Hüft- und Beinachsenstabilität**

- seitlicher Ausfallschritt, Arme mit Medizinball hängen lassen
- explosiv in den Einbeinstand zurückdrücken  
-> die Arme mit Medizinball über dem Kopf strecken
- im Einbeinstand die Beinachse über die Ansteuerung von Fuß, Knie und Hüfte stabilisieren
- wieder zurück in den seitlichen Ausfallschritt
- Jede Position 2-3sec. Halten -> Qualität!!
- Wir führen dies i.d.R. in 3 Serien mit 6-8 Wdh. aus