

Serie: Athletiktraining

für Läufer zur Vorbeugung und Beseitigung von muskulären Dysbalancen

Schneller und gesünder ins Ziel

Wer regelmäßig und auch viel läuft möchte auch stetig seine Ergebnisse verbessern oder doch zumindest nicht schlechter werden. Also trainiert Ihr immer mehr, lauft und lauft und sammelt fleißig Kilometer. Trotzdem „läuft’s“ nicht so richtig? Eher schmerzende Hüften, Knien, Achillessehnenverletzungen und Rückenschmerzen? Letztendlich Frust? Ihr könnt den Wettkampf nicht antreten oder müsst Eure Ansprüche zurückschrauben?

Von Regina Henseler

Schon mal über Athletiktraining nachgedacht?

Was im Leistungs- und Spitzensport in keinem Trainingsplan fehlt, sollte auch bei uns (ambitionierten) Freizeitläufern seinen Platz finden!

Ab sofort findet Ihr in jeder DonkiNews-Ausgabe Anregungen und Beispiele für ein Athletiktraining, das ohne großen Aufwand und Hilfsmittel „überall“ ausgeführt werden kann. Wem dazu der Ehrgeiz fehlt, dem bietet der AS Gymnastikstunden in unterschiedlichen Leistungsstufen an. In der Gruppe trainiert es sich öfter leichter und der Spaß bleibt trotz Anstrengung nicht auf der Strecke.

diese Problematik an kurzen Schritten, Laufen im Hohlkreuz und einem sitzenden Laufstil. Man nennt das eine muskuläre Dysbalance und äußert sich oft mit Hüftschmerzen.

Um eine Muskelbalance herzustellen, ist hier ein adäquates, aus Krafttraining und Dehnung bestehendes Trainingsprogramm notwendig.

Ihr denkt jetzt bei Krafttraining ist gemeint: Wir lassen unsere Muskeln unter der Hantellast in der Muckibude fast schon kollabieren? Nein, denn dann sind wir wieder schnell im Kreislauf der einseitigen Belastung und Verkürzungen. Folgeschmerzen lassen dann nicht lange auf sich warten.

Wir trainieren die sogenannten **Core-Muskeln**.

Die Core-Muskeln (Kraftzentrum) liegen wie ein Gürtel um den Körper. Daher beinhalten viele Übungen Rotationen – oder man versucht, diese zu verhindern. Die Muskeln sollen so in erster Linie nicht wachsen, sondern leistungsstärker werden.

Eine in Kraft und Koordination leistungsfähige Körpermitte sollte deshalb ein wesentliches

Trainingsziel jedes Muskeltrainings sein.



Wenn man von einem

verkürzten Muskel spricht, meint man meistens, dass er wenig flexibel und seine Dehnfähigkeit stark eingeschränkt ist. Wenn diese „Verkürzung“ eintritt, sollte man nicht den verkürzten Muskel, sondern dessen Gegenspieler trainieren. Dann kann ein Kraft-Gleichgewicht hergestellt und Ruhespannung auf beiden Seiten erzeugt werden.

Zielgruppe:

Ambitionierte Freizeitläufer und Leistungsläufer

Schwerpunkt 1: Gesäßmuskel

- ◆ Allgemeine Kräftigung von Rumpf- und Gesäßmuskulatur
- ◆ spezielle Kräftigung der Arbeitsmuskulaturantagonisten
- ◆ Stretching

Häufigkeit: 2-3 mal/Woche

Unter Muskulären Dysbalancen (Ungleichgewicht) versteht man verstärkte Muskelverkürzungen und/oder Muskelabschwächungen zwischen Agonist (= Spieler) und Antagonist (= Gegenspieler) durch einseitige Kraftentwicklung bei gleichzeitiger Vernachlässigung ihrer Dehnungsfähigkeit. Sie werden hervorgerufen durch mangelnde bzw. fehlende körperliche Beanspruchung, einseitige Belastung beim Sport oder im Alltag, ungenügende Regeneration, falsche Bewegungsausführung, aber auch Verletzungen am Bewegungsapparat.

Ein gutes Beispiel für Läufer:

Durch ständiges Sitzen ist der Gesäßmuskel (hier: Agonist) i. d. R. geschwächt. Er streckt den Oberschenkel über das Hüftgelenk. Da jedoch ein geschwächter Gesäßmuskel nicht mehr komplett gestreckt werden kann, passt sich sein Gegenspieler (hier: Antagonist), der Hüftlendenmuskel, durch Verkürzung an. Äußerlich erkennt man



Übrigens: Optimal trainiert Ihr Eurer Kraftzentrum mit Pilates und Yoga

Vor dem Training bitte beachten:

Selbst für Profis birgt jede Art von Training ein gewisses Verletzungsrisiko. Daher ist es für alle – aber ganz besonders für Einsteiger, Trainings-Neulinge und sehr untrainierte oder übergewichtige Personen – sehr wichtig, **alle Hinweise zum Training zu beachten**. Wer gesundheitliche Probleme hat oder auf Nummer Sicher gehen möchte, sollte vor Trainingsbeginn ärztlichen Rat einholen.

Generell gilt: Man sollte sich **fordern, ohne sich zu überfordern**. Die Zeichen des eigenen Körpers beachten und **niemals weitertrainieren, wenn eine Übung unangenehm ist oder gar Schmerzen bereitet**.



Aus den Angeboten

Warm Up (ca. 5 Minuten): Vor dem Athletiktraining unbedingt aufwärmen.

Teil 1: Kräftigungsübungen

Ausfallschritt: kräftigt Oberschenkel und Gesäß



Ausgangsposition: ein Bein weit hinten aufstellen, Ferse angehoben.

Mit aufrechtem Oberkörper das hintere Bein beugen und das Knie bis kurz vor dem Boden absenken. Die Arme dabei zu Curly anwinkeln. Hochdrücken und wiederholen.

Je nach Leistungsstand: 3-4 Sätze mit je 8 Wiederholungen. Anschließend das Gleiche mit dem anderen Bein!

Kniebeuge: kräftigt Gesäß und Oberschenkel



Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand Nun beide Knie beugen, dabei den Po nach hinten schieben, als wollte man sich auf einen Stuhl setzen. Darauf achten, dass die Knie nicht über die Zehenspitzen hinaus zeigen. Mit gerader Wirbelsäule den Oberkörper nach vorne neigen und beide Arme neben die Ohren heben. Das Gewicht liegt auf den Fersen. Wieder in die Ausgangsposition zurückkommen und wiederholen.

Wer mehr möchte: In der Kniebeuge bleiben und nun abwechselnd die Fersen anheben. Dabei bleibst Du die ganze Zeit in der tiefen Kniebeuge. Erst langsam die Fersen abwechselnd haben, dann schnell, ohne die Ferse komplett wieder am Boden abzulegen.

Je nach Leistungsstand: 3-4 Sätze mit je 8 Wiederholungen

8 langsame und 16 schnelle Wechsel!

Schulterbrücke: kräftigt hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäß und Bauch



Ausgangsposition: Die Rückenlage, Füße aufgestellt. Den Bauch fest nach innen ziehen und die Gesäßmuskulatur anspannen.

Wirbel für Wirbel hochrollen, bis Ihr nur noch auf Euren Schulterblättern liegt. Die Position 20-40 Sekunden halten, dann Wirbel für Wirbel auf den Boden zurückrollen. Wiederholen

Je nach Leistungsstand: 8 bis 12 Wiederholungen



In der gehaltenen Schulterbrücke das rechte Bein gestreckt auf Höhe des linken Oberschenkels anheben.



Von hier aus das rechte Bein zur Decke strecken und wieder bis auf Höhe des linken Oberschenkels absenken. Ohne Schwung! Das Becken bleibt während der ganzen Übung angehoben und stabil.

Je nach Leistungsstand: 4 bis 10 Wiederholungen. Dann langsam auf die Matte zurückrollen und das Gleiche mit dem linken Bein.

Teil 2: Stretching

Wie in der Einleitung bereits erwähnt, gehören in jeden Trainingsplan Dehneinheiten (Stretching), um einseitige Belastungen und muskuläre Dysbalancen zu vermeiden.

Die Dehnposition mindestens 20 Sekunden halten, besser sind 60 Sekunden!

Po-Stretch: Dehnt die seitliche Gesäßmuskulatur



Ausgangsposition: im Langsitz die rechte Hand hinten aufstützen. Drehe Deinen Oberkörper so weit wie möglich nach links. Das rechte Bein über das linke schlagen und aufstellen.

Greife mit Deinem linken Unterarm das rechte Knie und ziehe dieses an Deinen Körper. Deine Sitzbeinhöcker bleiben beide fest am Boden. Genieße die Dehnung!

Hüftbeuger-Stretch: Dehnt die vordere Oberschenkelmuskulatur und den Hüftbeuger



Ausgangsposition: Aus de Knie-stand, das rechte Bein weit vorne aufstellen und das linke Bein noch ein wenig nach hinten schieben. Mit den Händen rechts und links neben dem Bein abstützen. Die Wirbelsäule bleibt gerade.

Wer mehr möchte: richtet den Oberkörper auf und streckt beide Arme zur Decke. Der Hüftbeuger wird so noch intensiver gedehnt.

