

Kempf, H.-D. (2000). Körperliche Fitness ist mehr als Laufen! Ausdauerpass. Wegweiser 2000. Laufen, Radfahren, Schwimmen, Inline-Skaten, Triathlon. Marathon Karlsruhe e.V., 8-12

Körperliche Fitness ist mehr als Laufen!

Ausgleichsgymnastik und Ergänzungstraining für Läufer

Zur allgemeinen Gesunderhaltung, zur optimalen Beschwerdevorbeugung und als Strategie gegen den Alterungsprozess wird heute moderate Bewegung empfohlen, die wöchentlich ein 3x 30-minütiges aerobes Ausdauertraining sowie ein 3x 20-minütiges Krafttraining der wichtigsten Muskelgruppen umfasst.

Hinter dieser Empfehlung steht die Erkenntnis, dass gesundheitsorientierte körperliche Fitness mehr umfasst als bloße (aerobe) Ausdauer, nämlich auch Kraft (-ausdauer), optimale Beweglichkeit, eine allgemeine Koordinationsfähigkeit, eine psychophysische Entspannungsfähigkeit sowie eine gesunde Ernährung.

Diese Erkenntnis ist übrigens gar nicht so alt, denn noch vor einigen Jahren hat man überwiegend dem Ausdauertraining eine gesundheitliche Bedeutung zugeschrieben.

Trainieren Sie gleichwertig, ausgewogen und vielseitig?

Wenn ja, Gratulation. Dann haben Sie den Nutzen eines vielseitigen Trainings erkannt, er tut Ihnen gut oder Sie haben einfach nur Spaß daran.

Wenn nein, dann sollten Sie nicht nur darüber nachdenken, sondern Ihr Lauftraining durch zusätzliche Ausgleichsprogramme und -sportarten ergänzen, wie z.B.

- alternative Ausdauersportarten wie Walking, Radfahren, Skilanglauf, Aquajogging, Inline-Skating
- Ausgleichsprogramme wie Körper- und Rückentraining, Aerobic, Fitnesstraining, Aerobic, Widerstandsübungen
- Sportarten, die Ihnen Spaß machen wie Fußball, Basketball, Volleyball usw.. Angebote finden Sie in den meisten Sportvereinen.

Vielseitigkeit hat Vorteile

"Was genutzt wird, entwickelt sich, was ungenutzt bleibt, verkümmert" (Hippokrates, um 460v.Chr.)

Einseitiges Training stört das Kräftegleichgewicht und führt zur Beeinträchtigung der Gelenkstatik, Verletzungen der Muskulatur oder des Gelenks und Veränderung der Gesamtstatik

Vielseitiges Training bringt Ihnen dagegen zahlreiche Vorteile:

- Ein optimales Zusammenspiel Ihrer Muskeln gewährleistet, dass Körperbewegungen fließend ablaufen - Ihr Laufstil verbessert sich.
- Sie optimieren Ihr Muskelgleichgewicht, was sich in einer guten Haltung und einer verbesserten Ökonomie des Laufens äußert.
- Sie verbessern Ihre statische und dynamische Kraft und sorgen somit für eine ausreichende Wirbelsäulenstabilisierung im Sport und im Alltag.
- Sie verringern die Verletzungsgefahr für Muskeln und Gelenke.
- Sie bringen zusätzliche Reize und neue Impulse in Ihren Laufalltag.

Wir möchten Ihnen an dieser Stelle einige Übungen vorstellen, die Sie ergänzend zu Ihrem Lauftraining durchführen können.

Koordinationsübungen

Koordinationsübungen zielen auf ein verbessertes Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Bewegungsapparat und auf die Entwicklung dynamischer Handlungsstrategien. Eine gute Koordination erfordert weniger Energieaufwand, die Bewegungen sind harmonischer und ökonomischer. Eine verbesserte Koordination sorgt für eine Vergrößerung der Sauerstoffreserve und damit der Vergrößerung der Leistungsfähigkeit (Herabsetzen des Ermüdungsgrades). Führen Sie die Übungen barfuß aus und direkt nach dem Aufwärmen, wenn Sie noch frisch sind.

Schulung der Gleichgewichts (statische Balance)

Versuchen Sie mit geschlossenen Augen auf einem Bein 15 Sekunden zu stehen. Wechseln Sie danach das Bein. Lassen Sie danach die Augen offen und drehen Sie den Kopf nach rechts und nach links.

Schulung des Gleichgewichts (dynamische Balance)

Führen Sie ein angewinkeltes Bein nach vorne und strecken Sie es anschließend nach hinten. Bewegen Sie die Arme, wie bei einer Laufbewegung vor und zurück.

Schulung des Gleichgewichts und der Reaktionsfähigkeit (dynamische Balance)

Stehen Sie mit einem Bein auf einer stabilen Unterlage (Handtuch, Matratze) und führen Sie mit den Armen verschiedene Bewegungen aus.

Stehen Sie jetzt auf eine labile Unterlage. Werfen Sie einen Ball gegen die Wand und fangen Sie ihn anschließend wieder.

Dehnungsübungen

Das Ziel von Beweglichkeitsübungen ist die Erhaltung und die Verbesserung der individuellen Beweglichkeit. Beweglichkeit ist dabei die Fähigkeit, Bewegungen in einem oder mehreren Gelenken in natürlichen funktionellen Grenzen durchführen zu können. Abhängig ist sie von der Form und Struktur der Gelenke, der Dehnfähigkeit der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln sowie von der Kraft der bewegenden Muskulatur. Die Dehnungsübungen sind so ausgewählt, dass sie auch im Freien durchgeführt werden können. Halten Sie die Dehnung etwa 15-30 Sekunden.

Dehnung Wadenmuskulatur

Schrittstellung an einer Wand (Stuhl), beide Füße zeigen nach vorne, hinteres Bein ist gestreckt

Körper nach vorne bewegen, vorderes Bein beugen, hintere Ferse in den Boden drücken

Dehnung vordere Oberschenkelmuskulatur

Sprunggelenk umfassen, Bein nach hinten ziehen (ggf. Bauch anspannen), Ferse zum Gesäß führen

Dehnung hintere Oberschenkelmuskulatur

Ein Bein gestreckt nach vorne stellen, 'gerader' Oberkörper nach vorne neigen (Sitzbeinhöcker nach hinten schieben)

Dehnung Hüftbeugemuskulatur (Innenseite äußere Leiste)

Fuß erhöht abstellen, Becken nach hinten kippen und Hüfte nach vorne und unten schieben

Dehnung der Adduktoren (Innenseite Oberschenkel)

Das Körpergewicht langsam auf ein Bein verlagern

Dehnung hintere Hüftmuskulatur (Außenseite der Hüfte)

Fuß auf das Knie auflegen, Standbein beugen, gerader Oberkörper nach vorne neigen

Dehnung Brustmuskulatur (Brustvorderseite)

Beide Hände fassen ein Seil (Handtuch), die Daumen zeigen zueinander, die Hände über dem Kopf nach hinten führen

Kräftigungsübungen

Eine gut ausgebildete Muskulatur, bzw. ein gewisses Maß an Kraft, ist Voraussetzung für alle körperliche Aktivitäten im Alltag (Beruf, Haushalt) und in der Freizeit (Garten, Sport). In einem ausgewogenen Ganzkörperprogramm sind Übungen aus allen Körperbereichen (Hauptmuskelgruppen) beinhaltet. Je mehr Sie in der Lage sind, Ihren Körper bei Extremitätenbewegungen zu stabilisieren, desto weniger ungünstige Ausweichbewegungen entstehen. Eine bessere Trainingswirkung und eine niedrigere Belastung für die passiven Strukturen ist dann die Folge.

Bauchmuskulatur

Drücken Sie die Fußaußenseiten gegeneinander. Heben Sie Kopf und Schultern und schieben Sie das Brustbein nach oben Richtung Decke (15 mal).

Rückenmuskulatur

Heben Sie leicht den Kopf und den Oberkörper. Führen Sie die Arme dicht am Körper entlang wechselseitig nach vorne und nach hinten (15mal je Seite).

Gesäßmuskulatur

Heben Sie das Gesäß, bis der Körper eine Linie bildet. Senken und heben Sie das Gesäß im Wechsel (15 mal je Seite).

Ganzkörperkräftigung (mit Betonung der vorderen Rumpfmuskulatur)

Spannen Sie Ihre Rumpfmuskulatur und heben Sie die Knie zwei Zentimeter vom Boden ab. Gehen Sie auf der Stelle (ca. 20-30 Sekunden)

Ganzkörperkräftigung (mit Betonung der seitlichen Rumpfmuskulatur)

Heben Sie das Gesäß, bis der Körper eine Linie bildet. Das obere Bein und der obere Arm führen eine Laufbewegung aus: Schwingt das Bein nach vorne, ziehen Sie den Arm nach hinten (15 mal je Seite)

Ganzkörperstabilisation (Aufsteigerübung)

Strecken Sie sich ganz nach oben: Spielbein nach vorne führen, Standbein strecken und die Arme dabei leicht nach unten ziehen (15 -20 mal).

Übungen mit Thera-Band und Kleinhanteln

Widerstandübungen mit dem Thera-Band, Hanteln oder anderen Geräten sind eine sehr wirkungsvolle Methode zur Steigerung der Leistungsfähigkeit aller wichtigen Muskelpartien. Ihm liegt die Idee zugrunde, funktionelles Krafttraining ohne den Einsatz großer Kraftmaschinen oder in speziell dafür eingerichteten Räumen durchzuführen durchzuführen. Es gibt kaum eine Muskelgruppe, die sich damit nicht gezielt beüben lässt.

Sie führen darüber hinaus zu einer Verbesserung der Laufökonomie und zu Leistungssteigerungen auf Strecken von 5km bis Marathon (Runners World, 10/99)

Hüftstabilisatoren

Steigen Sie in eine Thera-Band-Schlinge. Führen Sie das Spielbein nach hinten (10mal Wechsel). Führen Sie das Spielbein zur Seite (10mal Wechsel). Führen Sie das Spielbein nach vorne (10mal Wechsel).

Aufrichtemuskulatur

Ziehen Sie das gespannte Thera-Band vom Knie weg nach oben zur anderen Seite. Strecken Sie den ganzen Körper und schauen Sie Ihren Händen nach (10 mal je Seite).

Ganzkörperstabilisation (Rumpfmuskulatur)

Umschlingen Sie in Rückenlage die Füße mit dem Thera-Band und umfassen Sie die Enden. Simulieren Sie das Gehen, in dem Sie ein Bein und den gegenüberliegenden Arm strecken (10mal je Seite).

Rücken- und Schultergürtelmuskulatur

Haben Sie in Bauchlage den Kopf und den Oberkörper leicht an. Übergeben Sie eine Hantel Im Wechsel vor Ihrem Kopf und hinter Ihrem Rücken (15 mal).

Bauchmuskulatur

Führen Sie in Rückenlage eine Hantel in Achterkreisen um Ihre Beine herum. Heben Sie dabei den Kopf und die Schultern an (je 10mal)

Bein- und Schultergürtelmuskulatur

Im Parallelstand die Beine 90 Grad beugen. Führen Sie beim Bücken gleichzeitig die Hanteln vor dem Körper nach oben (10 mal).