

Kräftigungsübungen

Zu einem ausgewogenem Lauf- und Triathlontraining gehört neben dem Techniktraining auch Kraft- und Stabilisationstraining zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Das vernachlässigen wir aber häufig und das führt dann zu Problemen im Bewegungsapparat und Verletzungen. Deshalb zeig ich euch hier eine Auswahl an Kräftigungs- und Stabilisationsübungen die euer Lauf- und Triathlontraining, egal ob Einsteiger oder ambitionierter Sportler, sinnvoll ergänzen.

Kräftigung der Rückenmuskulatur

Übung 1



Wir liegen flach auf den Bauch, nehmen die Arme nach vorn oder legen sie auf den Kopf. Oberkörper vom Boden abheben und halten diese Position einige Sekunden. Die Übung mehrmals in mehreren Sätzen wiederholen.

Übung 2



Wir liegen flach auf dem Bauch und halten mit ausgestreckten Armen z.B. einen Medizinball. Die Füße bleiben dabei auf dem Boden. Wenn die Füße abheben, ist das Gewicht zu schwer und wir trainieren erst mal ohne Gewicht.

Übung 3



Wir liegen auf dem Rücken und stützen uns mit ausgestreckten Armen ab. Dabei winkeln wir ein Bein an und drücken unser Becken nach oben. Der andere Fuß wird gerade nach vorn gestreckt. diese Stellung einige Sekunden halten und danach das Bein wechseln..

Kräftigung der Bauchmuskulatur

Übung 4



Wir liegen auf dem Rücken und legen die Arme neben dem Körper, die Beine sind angewinkelt. Jetzt den Oberkörper ohne Schwung anheben. Dabei bleiben die Arme auf dem Boden liegen und die Fersen werden nicht angehoben. Der Kopf bleibt gerade und wir richten uns nur soweit auf, dass wir im Rücken gerade bleiben. Diese Stellung einige Sekunden halten und dann den Körper wieder langsam absenken. Die Übung mehrmals in mehreren Sätzen wiederholen.

Übung 5



Wir liegen flach auf den Rücken, unsere Arme liegen neben dem Körper und die Handflächen zeigen nach unten. Die Beine so weit anheben, so dass die Fußspitzen gerade nach oben zeigen. Jetzt auf den Handflächen abstützen und das Becken nach oben heben. Dabei KEINEN Schwung mit den Beinen holen.

Übung 6



Zur Stärkung der seitlichen Bauchmuskulatur liegen auf dem Rücken und stellen Sie das rechte Bein angewinkelt ab. Das andere Bein liegt auf dem Knie des rechten Beines. Den Oberkörper schräg in Richtung des linken Beines anheben und die Bewegung mit der rechten Hand unterstützen. Die Übung mehrmals in mehreren Sätzen wiederholen.

Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

Übung 7



Wir stehen leicht nach vorn gebeugt und halten uns an einem Stuhl oder an einer Wand fest. Ein Fuß steht nach hinten gestellt und gewährleistet nur das Gleichgewicht. Wir machen langsame Kniebeugen auf dem Standbein. Dabei gehen wir nur soweit in die Beuge das der Rücken gerade gehalten werden kann und das Knie nie voll durchgestreckt wird. Die Übung mehrmals in mehreren Sätzen wiederholen.

Übung 8



Wir stellen uns schulterbreit auf und gehen leicht in die Kniebeuge. Ein Bein ganz langsam nach vorn anheben und dabei mit dem Standbein noch etwas tiefer in die Beuge gehen. Mit den Armen halten wir das Gleichgewicht und bleiben einige Sekunden in dieser Stellung. Die Übung mehrmals in mehreren Sätzen und abwechselnd mit dem linken und rechten Bein wiederholen.

Übung 9



Wir liegen flach auf den Bauch, die Hände liegen unter unserem Kopf. Wir heben ein Bein und halten es gestreckt in der Luft bis wir eine die Anstrengung spüren. Die Übung abwechselnd mit beiden Beinen in mehreren Sätzen wiederholen.

Übung 10



Wir liegen auf der linken Seite und strecken den linken Arm gerade über dem Kopf. Mit dem rechten Arm stützen wir uns vor dem Bauch etwas ab. Das gestreckte rechte Bein nach oben anheben und einige Sekunden halten. Die Übung mehrmals auf beiden Körperseiten wiederholen.

Übung 11



Wir liegen auf der linken Seite, unser rechtes Bein ist gestreckt und legen nun das linke Bein angewinkelt über das rechte. Das gestreckte linke Bein heben wir vom Boden an und halten diese Stellung, so dass der Fuß den Boden nicht berührt. Die Übung mehrmals auf beiden Seiten in mehreren Sätzen wiederholen.

Kräftigung der Waden und Füße

Übung 12



Wir stehen aufrecht und halten uns an einem Stuhl oder Geländer fest. Die Fußspitzen werden so angehoben, dass nur noch die Fersen den Boden berühren. Dabei immer gerade bleiben und nicht mit dem Oberkörper nach hinten kippen. Diese Stellung einige Sekunden halten. Danach auf die Zehenspitzen stellen und diese Stellung einige Sekunden halten. Die Übung mehrmals in mehreren Sätzen wiederholen.

Übung 13



Wir stehen aufrecht hin und halten uns an einem Stuhl oder Geländer fest. Ein Taschentuch mehrmals mit dem Fuß vom Boden aufheben, halten und wieder ablegen. Die Übung mit beiden Füßen mehrmals in mehreren Sätzen wiederholen.