

# TRAINING



POWERED BY  
LAUFTRAINING.COM



FIRMENLAUF  
POTSDAM



## 5 Kräftigungsübungen zur Vorbereitung

Für ein verletzungsfreies Laufen wird ein intaktes Stütz- und Bewegungssystem vorausgesetzt. Mit Kräftigungs-, Koordinations- und Flexibilitätsübungen kann dieses System trainiert und so die Knochen, Muskeln, Bänder und Sehnen auf die Belastungen des Laufens vorbereitet werden.

Die nachfolgenden fünf Kräftigungsübungen entwickeln die Muskulatur für einen gesunden und effektiven Laufschrift.

### Übungsdauer:

**leicht:** 15s Übungszeit / 20s Pause

**mittel:** 20s Übungszeit / 20s Pause

**schwer:** 30s Übungszeit / 15s Pause

### // UNTERARMSTÜTZ

#### Stabilisierung der Rumpf-, Schulter-, Rücken- und Gesäßmuskulatur

Beim Unterarmstütz wird die Hüfte so weit angehoben, dass der Körper eine Linie ergibt. Die Arme und Beine sind dabei schulterbreit auseinander. Die Ellenbogen werden unterhalb der Schultern positioniert.



### // CRUNCH

#### Entwicklung der Bauchmuskulatur

Aus einer Rückenlage werden die Beine rechteckig angehoben. Der Oberkörper wird angehoben und gesenkt, ohne dabei die Schulterblätter abzulegen.



### // SUPERMAN

#### Kräftigung der Rumpf-, Schulter u. Gesäßmuskulatur

Aus einer Bauchlage werden Oberkörper, Arme und Beine angehoben und wechselseitig bei gestreckter Haltung auf und ab bewegt.



### // BECKENLIFT

#### Kräftigung der Rücken-, Gesäß u. Oberschenkelmuskulatur

Die Beine sind schulterbreit auseinander und eng am Gesäß aufgestellt. Die Hüfte wird auf und ab bewegt, ohne dabei den Boden zu berühren.



### // EINBEINSTAND

#### Stabilisierung der Sprung- und Kniegelenke

Aus einer leichten Kniebeuge wird ein Bein angehoben und leicht gependelt. Diese Bewegung soll durch das gebeugte Standbein ausgeglichen werden.

