

# Fit und erfolgreich

## Kraft-, Koordinations- und Stabilisierungstraining

**EFFIZIENTE ALTERNATIVEN ZU DEN HERKÖMMLICHEN BEKANNTEN ÜBUNGEN** Leistungsoptimierung erfolgt auch im Laufsport nicht ausschließlich durch Üben sportartspezifischer Bewegungsabläufe.

TEXT & FOTOS: MAG. KARLHEINZ MEIDINGER

Erst ein zusätzliches regelmäßig durchgeführtes Kraft-, Koordinations- und Stabilisierungstraining macht Läufer schneller. Zudem schützen funktionelle Übungen vor Fehl- und Überbelastungen und damit vor Verletzungen.

### GRUNDLEGENDES ZUM KOORDINATIVEN KRAFTTRAINING

Kraft- und Stabilisierungstraining unter koordinativem Aspekt zielt auf die Verbesserung des Zusammenwirkens von Muskeln innerhalb und zwischen Muskeln bzw. Muskelketten (Muskelschlingentraining) sowie auf die Erhöhung der Stabilisierungsfähigkeit der Rücken-, Hüft- und Beinmuskulatur ab. Das erhöht die Laufökonomie und die Laufleistung, weil es spät oder gar nicht zu Ermüdung und folglich lautechnischen Fehlern kommt. Diese Trainingsinhalte sind durch kein anderes Training zu ersetzen.

### KRÄFTIGUNG ALLER GLOBALEN UND LOKALEN MUSKELN

Im Rumpfbereich muss zwischen globaler und lokaler Skelettmuskulatur unterschieden werden. Globale Muskeln sind lange, mehrere Abschnitte der Wirbelsäule verbindende Muskeln an der Körperoberfläche, die bewusst trainiert werden können. Durch Training dieser Muskeln modellieren und verändern wir unseren Körper und formen damit unser Äußeres. Im Gegensatz dazu sind lokale Muskeln kurz, verbinden nur zwei (bis drei) Wirbelkörper miteinander und liegen in der Tiefe des Rumpfes. Ihre Aufgabe ist es, benachbarte Wirbel exakt auszurichten und gemeinsam mit den globalen Muskeln für die Zentrierung, die Stabilisierung und die Drehbeweglichkeit der Wirbelsäule zu sorgen. Lokale Muskeln können im Training nicht willentlich angesteuert werden. Durch ein Muskelschlingentraining soll neben der Kraftausdauer und der Stabilisierungsfähigkeit auch die Körperbeherrschung verbessert werden. In diesem Punkt unterscheidet sich das auf Erhöhung der Muskelmasse (Hypertrophie) abzielende globale Muskel-

training an Kraftmaschinen (z. B. Bodybuilding) vom heute im Hochleistungs- und Freizeitsport angewandten, die Stabilisierung und Koordination verbessernden Krafttraining der globalen und lokalen Muskulatur.

Mittel der Wahl sind funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (Eigenlastmeisterung) sowie mit Handgeräten und/oder leichten Zusatzbelastungen wie Gummiband (Theraband), Gummischlauch (Tube), Zugschnur, Rüttelstange (Propriomed, Flexi-Bar u. a. m.), Schüttelzylinder (XCO), Kurzhanteln, Gewichtsmanschetten und verschiedenen Übungsbällen (Gymnastikball, Redondoball, u. a. m.). Weitere probate Mittel sind Übungen an und mit frei hängenden Schlaufen oder Ringen (Slingtraining), Üben auf instabilen, wackeligen Unterlagen wie Fittbällen (z. B. Peziball), Sitz- oder Ballkissen, Kippelbrettern und auf dem Schaukelbrett (Balance Board), sowie drehende Übungsformen mit geringer Bewegungsweite, von denen in dieser und in den kommenden LAUFSPORT-Ausgaben eine Reihe weniger bekannter, jedoch äußerst effizienter Übungen vorgestellt werden.

### ÜBUNG 1

30–60 Sek. Balancieren mit leicht gebeugten Beinen auf dem Schaukelbrett und abwechselndem Pellen von Gymnastikbällen.

**Grundform (leicht):** Balancieren ohne Bälle mit Blick zu einer Sprossenwand (Sicherheitsvariante, um jederzeit zugreifen zu können).

**Anspruchsvollere Varianten:** Balancieren mit Pellen eines Balls. Balancieren mit gleichzeitigem Pellen zweier Bälle (in der tiefen Hocke). Balancieren mit abwechselndem Pellen zweier Bälle (in der tiefen Hocke).

### ÜBUNG 2

Seitlicher Unterarmstütz links auf einem Sitzkissen. Das linke Bein liegt im Knöchelbereich in einer Schlaufe, der Körper ist gestreckt. Das rechte Bein und den rechten Arm lotrecht heben und diese Position 30 Sek. lang halten. Seitenwechsel (SW).

**Grundform (leicht):** Mit der linken Schulter (Arme vor dem Körper verschränkt halten) auf die Matte legen und das linke Bein im Bereich Unterschenkelmitte in einer Schlaufe platzieren. Mit geschlossenen Beinen (rechtes Bein vor und über dem linken) 30 Sek. lang den Körper gestreckt halten. SW.

**Anspruchsvolle Variante** (Stabilisierung und Rotation): Das rechte (gebeugte) Bein langsam möglichst weit bis in Bodennähe vor- und zurückdrehen. SW.

### ÜBUNG 3

Liegestütz rücklings. Gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein heben und die Hüfte strecken. 30 Sek. lang halten. SW.

### ÜBUNG 4

Imitationsübungen des Doppelstockschubs mit Zwischenschritt (klassische Langlauftechnik) mit zwei Gummibändern. Bild 4a (Schwung holen): Gleichzeitig beide Arme nach vorne und das Schwungbein nach hinten führen (Gleichgewicht!). Bild 4b: Mit beiden Armen das Gummiband nach hinten führen (Doppelstockschub) und gleichzeitig das linke (Schwung)Bein neben das rechte (Stand)Bein „in die Spur“ stellen. 15–25 Wiederholungen. SW.

**Grundform (leicht):** Imitationsübung ohne Gummibänder.

**Anspruchsvolle Variante:** Ein Gummiband für die Arme (Doppelstockschub), das Bein schwingt frei durch.

**Sehr anspruchsvolle Variante:** Ein drittes Gummiband für das zweite Bein verwenden und die Beine abwechselnd zurückführen.

### ÜBUNG 5

Einbeinige Kniebeugen mit Kippelbrett (K). 15–20 Mal in hüftbreiter Schrittstellung das hintere Knie beugen und wieder (fast) strecken. Das vordere mit dem Fuß auf einem K (mit Quersteg) stehende Bein ohne nach links oder rechts auszuweichen (Beinachsentraining!) beugen und (fast) strecken. Das Körpergewicht ist gleich auf beide Beine

verteilt. SW. **Grundform (leicht):** Ohne K. **Anspruchsvollere Variante:** Verwendung eines K mit Längssteg. SW.

**Sehr anspruchsvolle Varianten:** Verlagern des Körpergewichts auf das vordere Bein und/oder Verwendung eines K mit Diagonalsteg (zwei unterschiedliche Kl). SW.

### ÜBUNG 6

Liegestütz vorlings. Körper, Arme und Beine gestreckt. Das rechte Bein liegt im Bereich der Unterschenkelmitte (im labilen Gleichgewicht) zentral auf einem Fittball. Das linke Bein wird gehoben und 30 Sek. lang frei gehalten. SW.

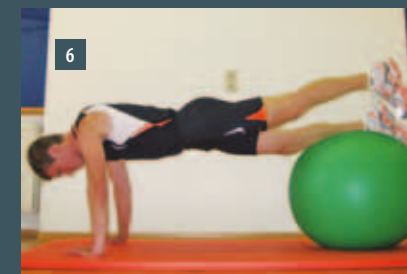
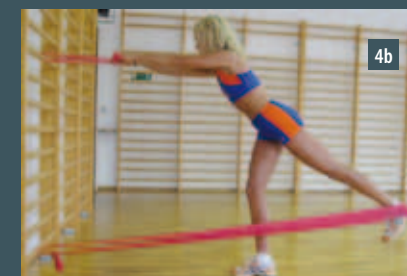
**Grundform (leicht):** Beide Beine liegen im Unterschenkelbereich auf dem Fittball, die Arme sind gestreckt.

**Anspruchsvolle Variante:** Beide Beine liegen im Unterschenkelbereich auf dem Fittball. Beugen und Strecken der Arme.

**Sehr anspruchsvolle Variante:** Nur das rechte Bein liegt auf dem Fittball. Beugen und Strecken der Arme. SW.

### TRAININGSTIPPS

- 1. Machen Sie zweimal pro Woche 30–45 Minuten koordinatives Kraft- und Stabilisierungstraining mit den in LAUFSPORT vorgestellten Übungen!
- 2. Führen Sie alle Übungen technisch korrekt und langsam bis mäßig schnell durch! Qualität geht vor Quantität.
- 3. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig, ohne die Luft anzuhalten (kein Pressen)!
- 4. Wiederholen Sie jede Übung 15–25 Mal und führen Sie nach einer Pause von 30–60 Sekunden eine weitere Serie, bei verbessertem Trainingszustand zwei (bis drei) weitere Serien derselben Übung (und Körperseite) aus und wechseln Sie dann zur nächsten Übung!
- 5. Sollten Sie bei einer Übung den Rumpfbereich nicht mehr stabil (ruhig in der gewünschten Position) halten können (Spannungsverlust), führen Sie weniger Wiederholungen bzw. Serien aus oder wählen Sie eine leichtere Übung!
- 6. Wählen Sie bei verbessertem Leistungsniveau eine Eigenlastübung mit hohem (höherem) Schwierigkeitsgrad oder verwenden Sie zusätzlich leichte Gewichte (Kurzhanteln, Gewichtsmanschetten ...) oder Gummibänder, Gummischläuche (Tubes) bzw. Gummizugschnüre! ☺



## INFO

Eine Vielzahl an Übungen zum Kraft-, Koordinations- und Stabilisierungstraining mit genauen Beschreibungen und Trainingstipps für Hobby- und Wettkampfsportler zur Leistungsverbesserung und Verletzungsvorbeugung finden Sie auf den fünf Hochglanzplakaten „Kraft-, Koordinations- und Stabilisierungstraining mit dem eigenen Körpergewicht 1 und 2“, „Beweglichkeitstraining-Dehnungsübungen“ und „Rückentraining 1 und 2“, herausgegeben vom Autor. Zu sehen und zu bestellen unter [www.tus.kremsmuenster.at/LA](http://www.tus.kremsmuenster.at/LA) oder telefonisch unter 07583 / 74 28.