

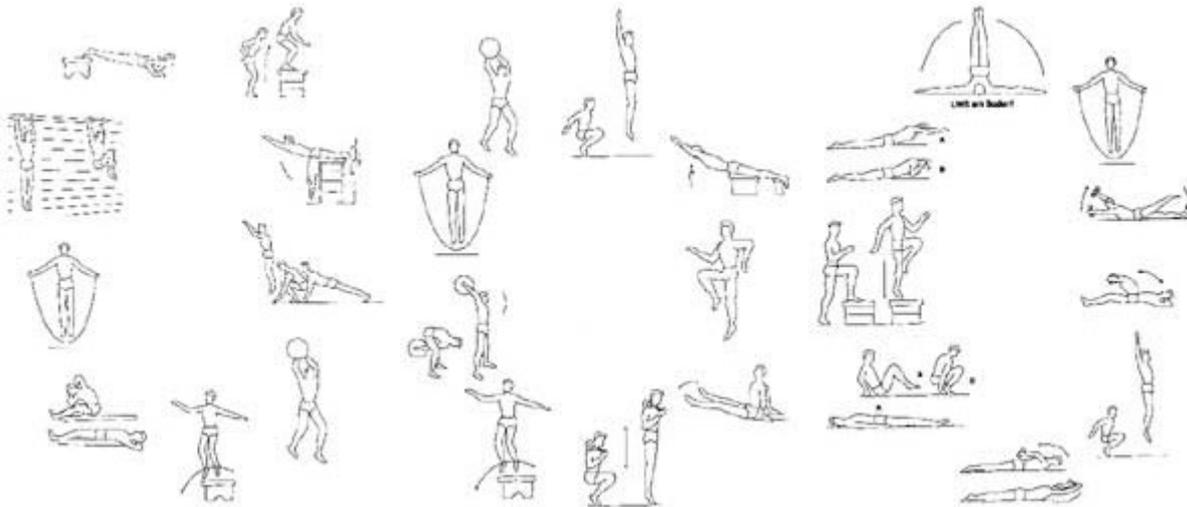
[Zur Hauptseite](#)

Läufergymnastik, doch nicht für mich?

Zum Laufen gebraucht man hauptsächlich die Muskulatur der Beine, in gewisser Weise die Armmuskeln. Aber auch eine Vielzahl von kleinen und großen Muskeln des Rumpfes sind direkt oder indirekt an dem Laufen beteiligt. Wenn Sie sich für eine Läufergymnastik entschließen sind Sie in bester Gesellschaft. Die Bundes- und Landeskader legen darauf zu Recht großen Wert.

Hier werden einige Kraftprogramme mit unterschiedlicher Zielstellung gezeigt.

Ich möchte an dieser Stelle nur ein paar Grafiken zeigen. Da sowieso eine Sporthalle benötigt wird, ist in der Regel ein Übungsleiter dabei, bei dem man weitere Unterstützung erhalten kann.



Ziel dieser Übungen ist es, muskuläre Dysbalancen, und damit auch Verletzungsrisiken zu beseitigen. Außerdem kann dadurch der Laufstil erheblich verbessert werden. Auf der Seite "Die drei Säulen der Schnelligkeit" können Sie nachlesen wieso diese Übungen Sie auch schneller machen.



λ Muskuläre Dysbalancen beseitigen.

An jedem Gelenk greifen mindestens zwei Muskeln oder Muskelgruppen an. Der Beuger und der Strecker. Z. B. Am Kniegelenk der große Oberschenkelmuskel (Quadrizeps), der das Bein streckt und der Beinbizeps an der Rückseite, der das Bein beugt. Genauso am Ellenbogen der Bizeps (Armbeuger) und Hinten der Trizeps (Armstrecker). Nun ist es so, dass meist die großen starken Muskeln zur Verkürzung neigen (z. B. der Quadrizeps) und die Gegenspieler zur

Abschwächung neigen (in diesem Fall der Beinbizeps). Deswegen müssen wir besonders die Muskeln, die zur Verkürzung neigen dehnen, und die, die zur Abschwächung neigen, auftrainieren. Das ist auch der Grund wieso viele Boxer, die sich zur Ruhe setzten, einen leichten Buckel bekommen. Der gut trainierte, starke Brustmuskel verkürzt sich, wogegen der Rückenmuskel sich abschwächt. Beobachten Sie ruhig mal diesen Sachverhalt an sich und Anderen. Er ist auf die verschiedensten Körperteile anwendbar.

λ **Kräftigen Sie alle Muskeln Ihres Körpers.**

Unser Skelettsystem würde ohne stützende Muskeln und Sehnen in sich zusammenfallen wie ein aufgestelltes Seil. Erst die Takelage hält das Ganze aufrecht. Haben Sie schon einmal eine Katze mit Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, Oder gezerstem Fuß gesehen? Weder Elefanten, noch Nashörner kennen Arthrose, obwohl sie stark Übergewichtig sind. Niemand würde die mächtigen Masten eines Segelschiffs mit einer Wäscheleine verspannen. Das ist aber genau die Situation vieler Menschen, sogar Sportler, wenn der Sport einseitig ist. Nur kräftige Muskeln können einen Körper beschwerdefrei erhalten. Und wenn Sie unseren Segelmast von einer Seite mit einem starken Tau abspannen und von der anderen Seite mit einer Leine, wird das selbe passieren, wie wenn Sie die Gegenspieler am Gelenk nicht trainieren.

[Zur Hauptseite](#)

Drucke diese Seite