

# Läufer(innen)-Athletik-Programm Greif Club

Von Peter Greif, November 2003

Nichts wird in unserer Szene mehr vernachlässigt als die Kräftigung und Dehnung der wichtigsten zum Laufen benötigten Muskeln. Eine starke Muskulatur schützt vor Verletzungen und macht uns schneller. Besonders ältere Läufer(innen) leiden unter der Verkürzung des Laufschrattes durch „Steifheit“ und nachlassende Kraft. Das muss so nicht sein, die nachfolgenden Übungen können zumindest die Elastizität wieder herstellen und das Nachlassen der Kraft bremsen.

Niemand braucht Angst haben, von den gezeigten Übungen dicke Muskeln zu bekommen. Seit mehr als 20 Jahren gehören sie bei uns im Verein zum Winter-Programm, werden auch vom DLV empfohlen und niemand ist danach mit einer Bodybuilder-Figur herumgelaufen.

Vielfach wird von unserer Umgebung mit Sicht auf das Athletik-Training argumentiert: „Dazu habe ich keine Zeit!“ Wer nur läuft und alles andere vernachlässigt, der hat bald sehr viel Zeit, weil das Lauftraining komplett ausfällt, denn die Verletzung kommt früher oder später. Dafür gibt es eine Garantie!

**Wie auch immer, es ist nie zu spät, nur anfangen muss man.  
Also nicht morgen oder übermorgen, heute geht es los:**

## Regeln:

1. Anzahl der Wiederholungen innerhalb der Übungen  
Beginne mit soviel Wiederholungen, wie Du schaffst ohne einen schweren Muskelkater zu bekommen. Bei jeder weiteren Übungs-Durchführung absolviere eine Wiederholung mehr.
2. Vergiss niemals nach jeder einzelnen Übung die wichtigsten belasteten Muskelgruppen zu dehnen.
3. Führe das Programm zweimal wöchentlich in den Monaten November, Dezember, Januar durch.
4. In den anderen Monaten solltest Du einmal in der Woche ein Erhaltenstraining mit wenigen Wiederholungen einschieben.

Auf den Bildern sind Hilfsmittel aufgeführt. Wenn Du die Übungen zu Hause machst, dann kannst Du diese wie folgt ersetzen:

### **In der Halle**

Matte  
Kleiner Kasten  
Großer Kasten  
Bank

### **Zu Hause**

Gymnastik-Matte oder Decke  
Stuhl oder Hocker  
Tisch  
Treppenstufe oder Absatz

## 1. Übung: Vorderer Stütz zur Kräftigung der Körpervorderseite

Beginne damit diesen Stütz 30 sec zu halten, **Bild 1**, und erhöhe am nächsten Übungstag um 5 sec. Endziel 1 min halten. Achte darauf, dass Dein Körper gerade ist, kein Rausstrecken des Hinterteils nach oben! Bei der Dehnung der Körpervorderseite, **Bild 2**, achte darauf, dass Dein Körper schön "rund" ist.



**Bild 1:** vorderer Stütz



**Bild 2:** Dehnung gerade Bauchmuskeln

## 2. Übung: Kräftigung der Ab- und Adduktoren

Strecke Dich völlig aus. Dein Körper ruht nur auf dem Fuß und dem Unterarm. Der 2. Fuß liegt am Anfang der Übung hinter dem Stützfuß. Aus dieser Stellung wieder das Knie zur Brust gezogen und der Arm nach hinten geführt, **Bild 3**. Eine Bewegung wie beim Laufen. Achte darauf, dass Du Dein Stützbein völlig gestreckt hältst und auch Dein Po nicht nach hinten geschoben wird. Die Dehnung erfolgt durch möglichst weites Spreizen der Beine und die Verlagerung des Oberkörpers abwechselnd zu beiden Seiten, **Bild 4**.



**Bild 3:** Abduktor mit Knieanziehen



**Bild 4:** Dehnen Abduktoren

## 3. Übung: Kräftigung der geraden Bauchmuskeln

Lege Dich auf den Rücken halte, die Beine im rechten Winkel und bringe die Schultern hoch von der Matte, **Bild 5**. Halte die Stellung 2 sec. Dehnung wie bei Übung 1. Achte darauf, dass Dein Körper schön "rund" ist, **Bild 6**.



**Bild 5:** Gerade Bauchmuskeln



**Bild 6:** Dehnen Abduktoren

#### 4. Übung: Kräftigung der Unterschenkel-Muskulatur

Diese Übung kann man sehr gut auf einer Treppenstufe machen. Fußspitze auf die Stufe setzen und die Ferse so weit absenken wie es geht (Dehnung Unterschenkelmuskulatur mit Achillessehne), **Bild 7**. Danach das Fußgelenk strecken (auf die Spitze stellen) und sich so groß wie möglich machen, **Bild 8**. Dann hintereinander heben und senken. Ist ein Bein müde, auf das andere wechseln. Dehnung ist in der Übung enthalten.



**Bild 7:** Unterschenkel unten



**Bild 8:** Unterschenkel oben

#### 5. Übung: Kräftigung der hinteren Oberschenkel-Muskulatur

Lege Dich auf den Rücken und hebe Deinen Körper an, so dass nur noch die Unterarme und die Ferse den Boden berühren, **Bild 9**. Ziehe ein Knie bis zur Brust und lege es zurück in die Ausgangsstellung. Wechsle auf das andere Bein. Achte darauf, dass das Stützbein nicht gebeugt ist, wie bei dem Herren im hinteren Teil des Bildes. Bei der Dehnung mit geradem Rücken nach unten beugen, **Bild 10**.



**Bild 9:** Hinterer Stütz mit gebeugten Knie



**Bild 10:** Dehnung der hinteren OSM

## 6 Übung: Kräftigung der vorderen u. hinteren OS-Muskulatur und Gesäß

Die sogenannten "Squats" sind Halbknienbeuge bis 90° Kniebeugung, **Bild 12**, bei denen das Gewicht auf den Fersen lastet und die Unterschenkel möglichst senkrecht bleiben. Bewegung als ob man sich auf einen Stuhl setzt. Kräftigt OS Vor- und Rückseite sowie Gesäßmuskulatur, bei Grätschstellung (> Hüftbreite) auch etwas die OS-Innenseiten (Adduktoren). Beachte: der Rücken bleibt ganz gerade, "Entenpo", Knie zeigen über den 2. Zeh, beim Beugen max. 90° und nicht ganz durchdrücken beim Hochkommen, **Bild 12**. Die Übung ist auch mit Gewicht möglich (Hantel(n), gefüllter Rucksack, Sohn/Tochter quer über die Schulter).

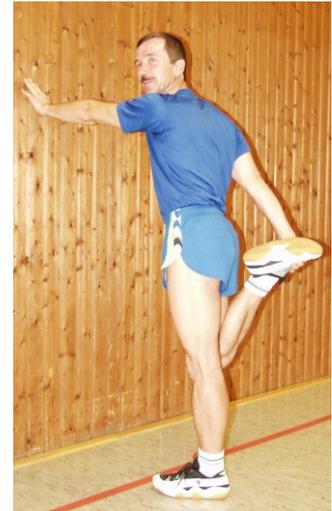
Bei der Dehnung achte auf sicheren Stand, dass Deine Knie nebeneinander liegen und das Becken nach vorn gestreckt wird, **Bild 13**.



**Bild 11:** Ausgangsstellung



**Bild 12:** Kniebeuge



**Bild 13:** Dehnung

## 7. Übung: Kräftigung der Rückenmuskulatur

Lege Dich auf einen Tisch oder Kasten. Dein Partner hält Dich an den Fersen fest und Du schiebst Dich bis zum Hüftgelenk über den Tischrand hinaus (Kissen unterlegen), **Bild 14**. Die Hände in Vorhalte senkst Du den Oberkörper bis Deine Hände den Boden berühren, **Bild 15**. So gehst Du auch wieder nach oben. Achte darauf, dass Du oben nicht in das Hohlkreuz fällst, sondern hebe Dich nur bis in die Waagerechte an.

Dehnung: Beuge Deine Knie an, fasse mit den Händen hinter die Kniekehle und beuge Dich soweit herunter, dass Du den Kopf zwischen die Knie bekommst, **Bild 16**. Dann versuche den Po so weit wie möglich nach oben zu strecken.



**Bild 14:** Rücken oben



**Bild 15:** Rücken unten



**Bild 16:**  
Dehnung Rücken

## 8. Übung: Oberarm-, Brustmuskel-, und Gesamt-Körper-Kräftigung

Die Liegestütz sind eine der bekanntesten Übungen, scheinbar nur mit Wirkung auf die Arme bauen sie jedoch eine Gesamt-Körper-Spannung auf, **Bild 17** und **Bild 18**. Damen, die nicht genug Kraft haben um diese Stütze durchzuführen, können auch die Knie als unteren Stützpunkt benutzen.

Die Dehnung der beanspruchten Muskeln ist etwas schwierig, weil sehr viele Muskelgruppen beansprucht werden. Hier wird eine Dehnung der Körpervorderseite gezeigt, **Bild 19**. Genauso kann aber auch der Rücken gedehnt werden.



**Bild 17:** Liegestütz oben



**Bild 18:** Liegestütz unten



**Bild 19:** Dehnung gerade Bauchmuskeln

## 9. Übung: „Sultan“, sehr anspruchsvolle Kräftigung der hinteren Oberschenkel-Muskulatur

Die Verneigung vor dem „Sultan“ ist eine überaus wirkungsvolle Kräftigung der hinteren Oberschenkel-Muskulatur. Sie wird in zwei Formen durchgeführt:

### 1. „Sultan“ mit geradem Rücken.

Du kniest Dich aufgerichtet hin, Dein Partner hält Dich an der Fersenkappe der Schuhe fest. Mit geradem Rücken beugst Du Dich nur so weit nach vorn, **Bild 20**, dass Du es schaffst mit eigener Kraft wieder in die Ausgangsposition zurückzukommen (nicht umfallen!). Du bewegst Dich also immer vor und zurück.

### 2. „Sultan“ mit gebeugtem Rücken.

Diese Übung beginnt genau wie die erste. Du gehst erst mit geradem Rücken so weit nach vorn, bis Du Deinen Oberkörper nicht mehr halten kannst, **Bild 21**, dann knickst Du aber in der Hüfte ein und beugst Dich soweit nach vorn, bis Deine Stirn fast den Boden berührt, **Bild 22**. Danach richtest Du Dich auf dem gleichen Weg wieder auf.

Dehnung: Da diese Übung sehr anstrengend ist, bitte besonders sorgfältig dehnen, **Bild 23**.



**Bild 20:** Gebet halb



**Bild 21:** Gebet halb



**Bild 22:** Gebet unten



**Bild 23:** Dehnung der hinteren OSM

## 10. Übung: Kräftigung des "reverse Butterfly"

Ausgangsstellung: die Zehenspitzen stehen auf dem Boden auf, Ganzkörperstreckung. Nase zum Boden! U-Haltes mit Unterarmen parallel zum Boden, Daumen zur Decke, **Bild 24**. Bewege nun nur die Arme auf und ab durch Zusammenziehen der Schulterblätter, **Bild 25**. Die Unterarme sind und bleiben parallel zum Boden. Diese Übung beugt dem "Läuferbuckel" vor, der entsteht, wenn die oft stärkere vordere Brustmuskulatur die Schultern nach vorne zieht.



**Bild 24:** Ausgangsstellung



**Bild 25:** Anheben der Arme