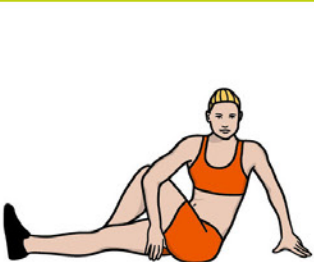


Thorsten Tschirner

50 Workouts für Läufer



riva

- Laufleistung verbessern
- Neue Trainingsreize setzen
- Verletzungen vorbeugen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Susanne Schneider

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Bildnachweis: Illustrationen auf dem Umschlag und im Innenteil: evoletics – ein Produkt der science on field GmbH

Layout: Meike Herzog, www.alpsee-design.de

Satz: Daniel Förster

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2300-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2097-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2096-1



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

4	Starke Läufer laufen länger
6	Schneller und beschwerdefrei laufen
10	So trainierst du richtig
14	Aufwärmen – vor dem Durchstarten Kopf und Körper wecken
17	Cool it down – für ein Happy End
20	Die Workouts
122	Die Übungen
124	Übungen für den Oberkörper
128	Übungen für Bauch und Rumpf
133	Komplexe Core-Übungen
135	Übungen für Beine und Hüfte
143	Sprungübungen

**Starke Läufer
laufen länger**



Schneller und beschwerdefrei laufen

Natürlich ist das A und O für einen Läufer das Lauftraining. Um aber schneller zu werden und gleichzeitig beschwerdefrei zu bleiben, ist ein begleitendes Krafttraining unersetzlich. Joggen stärkt zwar die Beine und zum Teil auch die Rumpfmuskulatur, aber das reicht nicht aus. Denn die Leistung auf der Tartanbahn oder im Stadtpark hängt im Wesentlichen von zwei Faktoren ab: Herz-Kreislauf und Kraft. Jede dieser zwei Komponenten ergänzt und unterstützt die andere. Wenn einer der Bereiche zu schwach ist, kann der andere nicht optimal arbeiten und das maximale körperliche Potenzial nicht ausgeschöpft werden. Es gilt: Bei gleicher Ausdauer ist der Läufer schneller, der über die bessere Kraft verfügt. Denn nur speziell antrainierte Kraft ermöglicht dir, deine Lauftechnik perfekt umzusetzen. Neben einer ausgezeichneten aeroben Ausdauer sind dafür auch besondere muskuläre Voraussetzungen notwendig.

Läufer brauchen die richtige Muskelbalance

Man unterscheidet sowohl beim Gehen als auch beim Laufen verschiedene Phasen der Muskelbeanspruchung: die Schwung- und die Abdruckphase. Der entscheidende Unterschied zwischen Gehen und Laufen liegt hauptsächlich in der Schrittlänge und der Schrittfrequenz. In der Schwungphase, wenn sich das Bein nach vorn bewegt, werden vor allem die Hüftbeuger kontrahiert, und in der Abdruckphase, wenn sich das hintere Bein vom Boden abdrückt, treten überwiegend die Hüftstrecker (*Musculus gluteus maximus*, Gesäßmuskulatur), die Kniestrecker (*Musculus quadriceps femoris*, Beinstrecker) sowie die Fußsohlenbeuger (Plantarflexoren) in Aktion. Durch die Anspannung der Waden-, kurzen Fußsohlen- und Zehenbeuger wird der Körper vorwärts geschoben, bis der Fuß beim nächsten Schritt abhebt. Damit diese Bewegung ergonomisch abläuft, müssen eine Vielzahl von Muskeln perfekt zusammenspielen. Manche bewegen den Körper vorwärts und andere stabilisieren die Gelenke, während der Rest des Körpers in Bewegung ist.

Durch ein einseitiges Training, das nur die beim Laufen beanspruchten Muskeln belastet, können sogenannte Disbalancen entstehen, die letztendlich – über muskuläre Veränderungen – zu strukturellen Veränderungen des Bewegungsapparates (unter anderem etwa Arthrose) führen können. Unter muskulären Disbalancen versteht man ein Ungleichgewicht von Beuge- und Streckmuskulatur, das auf ein Gelenk einwirkt. Im Normalfall nimmt ein Gelenk in Ruhe die Winkelstellung ein, in der die Muskelruhespannung von Agonist und Antagonist gleich groß ist. Jeder Muskel – in der Rolle des Agonisten, wenn er eine Bewegung ausführt – hat daher seinen Gegenspieler, den Antagonisten, der immer die genau gegenläufige Bewegung ausführt. Bei Bewegungen in die entgegengesetzte Richtung sind die Rollen genau andersherum verteilt. Der Antagonist wird zum Agonisten und umgekehrt. Bei einer Disbalance ist dieses Gleichgewicht jedoch gestört. Meist sind es die typischen chronischen Überlastungsbeschwerden, die auf Störungen des muskulären Gleichgewichtes aufmerksam machen. Ein Beispiel: Häufig ist bei Läufern ein Ungleichgewicht in der Beinmuskulatur zu beobachten. Die Beugemuskulatur ist stark ausgeprägt, die Beinstrecker sind eher schwächer. Dadurch vermindert sich auch die Ruhespannung des Streckers, mit der er auf das Gelenk einwirkt. Das Resultat: Der Beinstrecker wird gedehnt und beim Beuger nähern sich

Ansatz und Ursprung an. Früher oder später können solche muskulären Disbalancen zu Beschwerden führen, zum Beispiel zu schmerzhaften Knieproblemen. Achte daher darauf, die gesamte Oberschenkelmuskulatur mithilfe der 50 Workouts ausgewogener zu trainieren. Schiefstellungen der Gelenke werden so unterbunden und das Risiko für Probleme wird reduziert.

Ein weiteres, häufig zu beobachtendes Ungleichgewicht ist das zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur. Eine Verkürzung der Rücken-, Hüftbeuge- und geraden Oberschenkelmuskulatur kann im Verbund mit einer schwachen Bauchmuskulatur sowie einer einseitig trainierten Rückenmuskulatur zu einer Hohlkreuzbildung führen. Der Effekt: Das Becken kippt nach vorn, der Hebewinkel der Beine und somit der Schritt des Läufers wird verkürzt. Die Folgen sind eine Beckenkipfung und Hohlkreuzbildung. Dabei sackt der Körper in sich zusammen, anstatt die Hüfte beim Laufen nach vorn zu drücken und den Körper unter Spannung zu setzen. Der Körper knickt in der Hüfte ein und das Gesäß wird nach hinten gestreckt. In der Läufersprache würde man sagen: Der Läufer »sitzt«. Orthopäden sprechen auch von der sogenannten »Easy-Standing-Position«. Durch den eingeschränkten Bewegungsradius verringert sich der Hebewinkel der Beine, wodurch der Schritt kürzer wird. Die Folge: Der Läufer wird langsamer. Problematischer sind aber die Druck- oder Ischiasschmerzen, die durch die reduzierte Beweglichkeit der Wirbelsäule und durch die einseitige Belastung der Wirbelgelenke entstehen können. Ein gesunder Rücken ist also genauso wichtig wie gut trainierte Beine. Er stabilisiert dich und macht dich so erst fit fürs Laufen.

Rumpf ist Trumpf

Der Rumpf ist der Dreh- und Angelpunkt des Körpers und wird daher bei den Workouts gezielt gekräftigt. Alle kraftvollen Bewegungen der Beine oder des Oberkörpers sind auf seine Stabilität angewiesen. Denn Arme und Beine benötigen ein starkes Widerlager, um ihre Kraft voll entfalten zu können. Im Idealfall wird auf diese Weise die Kraft effektiver übertragen und eine höhere Laufgeschwindigkeit erzielt.

Der Rumpf verbindet die oberen und unteren Extremitäten miteinander und ist in der Regel das schwächste Glied in dieser Kette. Rumpfübungen werden gern vergessen, mit der Folge, dass es im Bereich der Lendenwirbelsäule häufiger zwickelt. Dabei sind gerade Läufer auf eine kräftige Körpermitte angewiesen. Denn wenn der Rumpf beim Laufen aufgrund ermüdeter Muskeln an Stabilität verliert, führt dies unweigerlich zu Fehlsteuerungen im Bewegungsablauf, was den Läufer nicht nur langsamer, sondern auch verletzungsanfälliger macht. Je stärker die Kernmuskulatur des Oberkörpers ist, desto stabiler werden die Laufschritte und umso kräftiger die Armschwünge. Der Vortrieb wird dadurch effektiver unterstützt.

Nur wenn dein Körperzentrum stark genug ist, kannst du deine Technik optimal umsetzen und über längere Zeit beschwerdefrei laufen. Ein trainierter Rumpf wirkt sich außerdem positiv auf die Atmung während des Laufens aus, da die Atemhilfsmuskulatur nur dann effektiv arbeiten kann, wenn die Wirbelsäule aufgerichtet ist – gemeinsam mit einer gut gekräftigten Rückenmuskulatur. Kurz: Mit einer gestärkten Rumpfmuskulatur läuft es sich besser und du beugst nebenbei Überlastungsproblemen vor.

Kraft für Läuferbeine

Je besser deine Bein- und Rumpfmuskeln zusammenarbeiten, desto schneller und sicherer kannst du laufen: Dein Schritt wird stabiler, das Knie kann weiter gehoben und die Hüfte weiter nach vorn gebracht werden. Dadurch wird jeder Schritt kraftvoller, raumgreifender und kann schneller gesetzt werden.

Die rückwärtige Oberschenkelmuskulatur, die aus mehreren langen und großen Muskelsträngen besteht, ist für das Anheben des Beines aus der Hüfte heraus und für die Beugung des Knies zuständig. Wenn diese Muskeln zu schwach oder unbeweglich sind, leidet darunter nicht nur dein Laufstil, sondern dein gesamtes Muskelkorsett wird beeinflusst, was im schlimmsten Fall zu Rückenproblemen führen kann. Mit einer kräftigen, dehnbaren Oberschenkelmuskulatur beugst du dagegen möglichen Knieverletzungen vor. Denn wenn sich ein Läufer verletzt, dann in der Regel am Knie. Eine kräftige Gesäßmuskulatur und starke Bauchmuskeln verhindern zudem, dass das Becken vorkippt und die Wirbelsäule ins Hohlkreuz gezogen wird. Extra-Bonus: Mit einem kleinen Workout zur Stärkung der Unterschenkelmuskulatur schützt du dich vor lästigen Schienbeinbeschwerden. Um das Maximum aus der Beinmuskulatur auch ohne Zusatzgewichte herauszuholen, sorgen Sprungübungen zusätzlich für mehr Explosivkraft und Stabilisierung.

Mehr Kraft für mehr Ausdauer

Ebenfalls häufig zu beobachten ist ein Ungleichgewicht zwischen Abduktoren (Abspreizern: Das Bein wird vom Oberkörper seitlich wegbewegt) und Adduktoren (Anziehern: die gegenteilige Bewegung, bei der das abgespreizte Bein zur Körperachse zurückgezogen wird). Die Adduktoren dienen beim Laufen vor allem der Stabilisation von Beinachse und Kniegelenken. Eine Abschwächung führt hier zu einer stärkeren Rotation der Beine bzw. Füße nach außen. Solche Läufer werden wegen ihrer Fußstellung als »10-vor-2-(Uhr)-Läufer« bezeichnet. Die Folgen sind wiederum wenig erfreulich: Die Kniegelenke werden einseitig belastet und durch die Fehlstellung der Füße kann sich die Schrittlänge um bis zu zwei Zentimeter verkürzen. Zusätzlich verringert sich die Abdruckkraft in Laufrichtung.

Letztlich kann die gesamte an der Laufbewegung beteiligte Muskelkette durch einzelne muskuläre Ungleichgewichte negativ beeinflusst werden. Das kostet nicht nur Zeit und Kraft, sondern begünstigt auch Beschwerden beim Laufen.

Volle Kraft voraus

Du wirst sehen, mit einem ausgewogen trainierten Körper läufst du aufrechter, kräftiger, schneller und gleichzeitig schonender. Die Gewissheit, den ganzen Körper gekräftigt zu haben, wird dich auch mental stärken. Wettkämpfe oder harte Lafeinheiten fallen so viel leichter. Zusätzlich gibt es noch eine Reihe weiterer Gründe, mit dem Kraft- und Dehntraining durchzustarten:

- Wie viele Kilometer bist du in diesem Jahr gelaufen? Wer nur seinen Lieblingssport ausübt, gerät bald in ein muskuläres Ungleichgewicht. Manche Körperpartien werden besonders stark, andere aber fast gar nicht beansprucht. Die nachfolgend beschriebenen Trainingsmethoden für die 50 Workouts helfen dir, Schwachstellen gezielt auszugleichen. Die Folge: Dein Körper wird harmonisiert und gut proportioniert. Der Nutzen: Du kannst deine Lauftechnik besser umsetzen und dich auch langfristig vor Verletzungen schützen.
- Im üblichen Dauerlauftrott werden deine Muskeln nicht entwickelt und bilden sich jenseits der 30 langsam, aber stetig zurück. Ohne zusätzliches Krafttraining verlierst du so bis zum 70. Lebensjahr fast die Hälfte deiner Skelettmuskelmasse!
- Durch das Training wächst die Muskelmasse des Körpers, während gleichzeitig der Fettanteil abgebaut wird. Der Grund: Muskelaufbau regt den Stoffwechsel an, verbrennt Körperfett und führt so zu einer schlankeren Figur. Dies gilt auch im Ruhezustand, denn der Ruheumsatz von aktivem Muskelgewebe ist größer als der von Fettgewebe. Krafttraining ist also ein ausgezeichnetes Mittel, um deine Körperzusammensetzung zu »erneuern«. Bereits ein Kilo mehr an antrainierter Muskelmasse verbrennt etwa 50 Extra-Kalorien am Tag. Demnächst kannst du dann ohne überflüssige Pfunde antreten.
- Beim Laufen sind Beine und Waden die Hauptakteure, während sich der Oberkörper ruhig verhält. Bauch und Rücken halten den Körper aufrecht. Gerade deshalb können sie regelmäßig eine Extra-Stärkung gut gebrauchen. Mit dem richtigen Training beugst du wirkungsvoll Rückenschmerzen und Haltungsschwächen vor, besonders bei langen Distanzen. Fakt ist: Die meisten Rückenbeschwerden sind auf eine zu schwache, untrainierte Muskulatur zurückzuführen, die uns oft hängen lässt.
- Sobald du dir ein gewisses Trainingsniveau erarbeitet hast, kannst du – selbst nach längeren Pausen – an deine alte Leistungsfähigkeit schnell wieder anknüpfen.
- Unschlagbarer Vorteil des Fitnesssports: Ein ausgewogener und gut trainierter Körper ist weniger verletzungsanfällig. Austrainierte Sportler können Stöße und Schläge, die zum Beispiel bei Stürzen oder Dauerbelastungen auftreten, mit ihrem stabilen Muskelkorsett besser abfangen, indem schädliche Ausweichbewegungen oder Fehlbelastungen vermieden werden. Fazit: Da du so besser vor Verletzungen geschützt bist, kannst du kontinuierlicher trainieren.
- Neben dem sogenannten Runner's High – einem Hochgefühl, das sich bei langen Läufen einstellt – kannst du durch regelmäßiges Muskeltraining zusätzliche stimmungshobende Glückshormone wie Endorphin und Serotonin produzieren. Sie liften die Stimmung. Je besser du trainiert bist, desto effektiver funktioniert diese Glücksfabrik.
- Kraftverbesserungen sind auf jedem Leistungsniveau auch nach jahrelangem Training noch möglich. Dabei erzielen Einsteiger in den ersten Monaten und Jahren die deutlichsten Steigerungen. In den ersten fünf bis sechs Trainingsmonaten sind bis zu 100 Prozent zusätzliche Power möglich.
- Sehnen und Bänder stabilisieren sich, werden fester und widerstandsfähiger. Das Gewebe wird durch neue Fasern verstärkt und die Belastbarkeit deutlich erhöht. Kurz: Der gesamte kontraktile Apparat – der aus Muskeln, Sehnen, Bändern und Knochen besteht, die alle daran beteiligt sind, einen Körperteil beziehungsweise Muskel anzuspannen – wird robuster und selbst tückische Crosslauf-Passagen, wenn du also befestigte Wege verlässt und querfeldein durchs Gelände läufst, verlieren ihren Schrecken. Schließlich macht Laufen nur dann Spaß, wenn Schmerzen und Verletzungen ausbleiben.

So trainierst du richtig

Die durchdachten Bodyweight-Workouts sind eine optimale Methode, um alle Muskelgruppen zu belasten. Die Programme enthalten zahlreiche sogenannte komplexe Übungen, bei denen du mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchst. So baust du Kraft auf und schulst gleichzeitig deine Koordination. Der Unterschied zum herkömmlichen Gewichtheben liegt bei diesen Workouts darin, dass nicht jeweils einzelne Muskelgruppen trainiert werden, sondern dass der Körper als Ganzes in den Fokus rückt. Wo sonst Gerätepolster für Halt sorgten, muss bei freien und dreidimensionalen Übungen – das sind Bewegungen, die in allen drei Ebenen nach vorn, nach hinten, zur Seite und in Drehungen stattfinden, sowie die hocheffektiven Fitnessklassiker wie Ausfallschritte, Kniebeugen und Stützvarianten – die eigene Bauch- und Rückenmuskulatur den Rumpf stabilisieren. Gleichzeitig überraschen die Workouts deine Muskeln mit dynamischen, laufspezifischen Extra-Übungen, indem du immer mehrere Muskelgruppen (Muskelschlingen) gleichzeitig trainierst. Was du davon hast: eine verbesserte Koordination, mehr Stabilität, gesteigerte Schnellkraft, eine definierte Muskulatur und neue Bestzeiten.

Da der Bewegungsumfang bei den einzelnen Übungen in der Regel größer ist als beim Training an den Kraftmaschinen, wird die belastete Muskulatur gleichzeitig gedehnt und verkürzt sich nicht. Du nutzt den gesamten Bewegungsradius – aus unterschiedlichen Winkeln wird so jede einzelne Faser deines Muskels vollständig trainiert. Dabei erzeugen deine Muskeln erst durch das Zusammenspiel komplexe Bewegungen. Dabei arbeiten immer unterschiedlichste Muskeln fein dosiert zusammen. Wenn nur eine Muskelgruppe zu schwach ist oder die Koordination nicht passt, verpufft ein Großteil der aufgewendeten Energie. Mit minimalen Veränderungen der Position deiner Hände, Beine oder des Bewegungswinkels werden zudem bei ein und derselben Übung die Muskelfasern unterschiedlich beansprucht. Durch immer neue Reize muss sich der Muskel ständig anpassen und steigert seine Leistung dadurch schneller. Positiver Nebeneffekt: Dein Training wird nie langweilig!

Das Fazit kann somit lauten: wenig Aufwand, viel Erfolg. Das Ziel sind keine Show-Muskeln, sondern ein funktionell ausgeprägter Muskelapparat, auf den du dich bei jeder Laufeinheit verlassen kannst.

Immer und überall

Ein weiterer Clou an diesem Programm: Die Übungen werden auf kleinstem Raum ausgeführt. Dadurch sind sie überall machbar und absolut alltagstauglich – zu Hause, im Feriendomizil oder am Strand. Ohne lange Anfahrten und ohne großes Equipment. Ganz nebenbei sparst du so eine Menge Zeit und Geld – Anfahrten und Parkplatzsuche fallen ebenso weg wie Mitgliedsgebühren oder teures Trainingsequipment. Und vor allem: Je unkomplizierter ein Training ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass es zu einem festen Bestandteil deines Lebens wird. Extra-Bonus: Nebenbei erfährst du, wie du deinen Läufermuskeln unter freiem Himmel einen Extra-Powerpush gibst – ohne zusätzliche Hilfsmittel, aber dafür mit allem, was die Natur zu bieten hat, mit tollen Fitnessideen zu Kraft, Koordination, Geschicklichkeit und Schnelligkeit. Denn was drinnen funktioniert, geht auch draußen. Versuch's einmal mit einer Prise Frischluft-Doping.

Die Trainingsprinzipien

Egal, auf welchem Leistungsniveau du dich gerade befindest: Einige Trainingsprinzipien gelten für alle Sportler. Dabei spielt es keine Rolle, ob du dich auf deinen nächsten Marathon vorbereitest oder deine persönliche 400-Meter-Bestzeit sprengen willst – das Grundprinzip ist immer das gleiche: Bring deinen Körper aus dem Gleichgewicht! Zurückzuführen ist diese Maxime auf den biologischen Motor des Trainings: das Gesetz der Homöostase. Es besagt, dass der Organismus zur Erhaltung eines dynamischen Gleichgewichts zwischen seinem momentanen Leistungsvermögen und den Anforderungen seiner Umwelt hin und her tendiert.

Steigen die Anforderungen über einen längeren Zeitraum, etwa aufgrund eines regelmäßigen Bodyweight-Trainings, so reagiert der Körper mit einer entsprechenden Anpassung seines Leistungsniveaus: Im Klartext bedeutet das, dass der Körper nach einem Trainingsreiz nicht nur die Folgen der Belastungen ausgleicht, sondern sein Leistungsniveau verbessert, also überkompensiert: Er lässt die Muskeln wachsen.

Use it or lose it

Das gleiche Prinzip erklärt auch die Rückentwicklung bei fehlender Belastung. Werden deine Muskeln nicht regelmäßig beansprucht, beginnt unaufhaltsam ihr langsamer Abbau. Unfair? Wohl kaum, eher ökonomisch, denn dein Körper leistet immer nur das, was du ihm abverlangst. Wenn du deine Power weiter steigern willst, dann musst du deine Muskeln vor neue Herausforderungen stellen. Haben deine Muskelfasern erst einmal ein bestimmtes Niveau erreicht, dann können sie nur noch weiterwachsen, wenn die Trainingsreize erhöht werden. Wenn das nicht geschieht, beginnt der Körper, für ihn überflüssige Muskelzellen abzubauen, weil ihre Bereitstellung sonst eine Verschwendung von Energie wäre. Er arbeitet dabei sehr ökonomisch und schont die Reserven. Darum ist konstantes und abwechslungsreiches Training besonders wichtig, damit die Muskeln nie träge werden. Die Prinzipien, die hier gelten, sind für alle Sportler verbindlich – gleichgültig, ob du an den Olympischen Spielen oder Kreismeisterschaften teilnehmen willst. Trainingsprozesse verlaufen auf jedem Leistungsniveau stets nach demselben Zyklus von Belastung, Ermüdung, Erholung und Anpassung.

Nur in den Pausen wirst du stärker!

Eine zu hohe Motivation lässt Athleten oft nicht ruhen, doch allem Ehrgeiz zum Trotz: Wer seinen Muskeln nicht genügend Ruhezeit gönnt, bewirkt das Gegenteil, denn eine permanente Belastung der Muskeln verhindert die nötige Superkompensation. Das bedeutet: Die noch angeschlagenen Muskelfasern bauen beim nächsten Training weiter ab und der Muskel wird schwächer. Sie werden nicht stärker, sondern schlapper und müder. Wenn du dich kraft- und lustlos fühlst, gönne dir lieber einen zusätzlichen Tag Pause. Die Muskeln brauchen Ruhetage, um überhaupt wachsen zu können. Fühlst du dich nach einem Ruhetag immer noch ausgelaugt, dann solltest du deinem Körper einen weiteren Tag Pause gönnen. Gut erholt schaffst du beim nächsten Mal garantiert persönliche Bestleistungen!

Generell betreffen die Zeitangaben zu den jeweiligen Ruhephasen nur die jeweils belastete Muskelgruppe. Gleiches gilt für die Kombination mit deinem Ausdauerprogramm. Du kannst am Erholungstag für das Ausdauertraining ohne Probleme ein leichtes Kraftprogramm absolvieren, da hier eine andere Art der Belastung stattfindet. Ideal ist es, wenn du Kraft- und Lauftraining zeitlich voneinander trennst. Trainiere deine Kraft möglichst an lauffreien Tagen oder morgens, wenn du nachmittags oder abends läufst. Vielleicht nicht direkt nach dem Laufen, aber durchaus davor, sofern du kein intensives Tempotraining geplant hast. Du kannst eines der Workouts auch nutzen, um deine Laufeinheit regelmäßig zu unterbrechen und auch deine Kraft zu trainieren.

Fazit: Das Wichtigste für einen spürbaren Trainingseffekt ist die Regelmäßigkeit. Betrachte dein Training als ein hochwirksames Wundermittel: Zu wenig nützt nichts, zu viel schadet. Nur die richtige Dosis führt dich sicher zu deinen Zielen. Und auf diesem Weg gibt es keine Abkürzungen.

Die richtige Ausführung

Das A und O für ein erfolgreiches Workout ist die korrekte Ausführung jeder Übung. Nur so können tatsächlich die gewünschten Effekte erzielt und die Muskeln gestrafft werden. Ideal ist die Kombination von konzentrierten Bewegungen und einer sauberen Technik. Generell gilt: Alle Übungen werden immer für beide Körperseiten nacheinander ohne Pause ausgeführt. Mit diesen neun Workout-Regeln startest du optimal durch:

1. Achte von Anfang an darauf, alle Bewegungen perfekt auszuführen – Fehler, die sich bereits hier einschleichen, wirst du nur schwer wieder los. Führe alle Übungen fließend, langsam und ganz bewusst aus, nicht hektisch oder ruckartig.
2. Atme beim Überwinden des Widerstandes ein und beim Nachlassen aus. Am besten ist die Kombination aus Brust- und Bauchatmung: Atme so tief wie möglich ein, bis du spürst, dass sich nicht nur die Brust, sondern auch der Bauch wölbt. Passe den Bewegungsrhythmus der Atmung an, nicht umgekehrt. Die Phase des betonten Krafteinsatzes sollte immer mit der Ausatmung zusammenfallen. Also beachte immer die folgende goldene Regel: in der Anspannungsphase ausatmen, beim Entspannen einatmen.
3. Nutze bei jeder Übung immer den gesamten Bewegungsradius aus. Dadurch wirst du nicht nur kräftiger, sondern auch beweglicher. Ein Beispiel: Komme bei der Kniebeuge ruhig tief in die Hocke, bevor du die Beine wieder streckst. Dies ist zwar schwerer, aber auch effektiver. Höre nicht auf, wenn es am schwersten ist! Ziehe jede einzelne Bewegung mit voller Konzentration durch, bis deine Kraft nicht mehr weiter ausreicht.
4. Konzentriere dich bei jeder Wiederholung voll auf den Bewegungsablauf. Beweise dabei Augenmaß! Nutze den größtmöglichen Bewegungsradius bei der Übungsausführung, um deine Muskeln auch wirklich schön auszutrainieren. Gleichzeitig solltest du darauf achten, die an einer Übung beteiligten Gelenke nie ganz durchzustrecken. Stoppe die Bewegung kurz davor. Das schont die Gelenke und

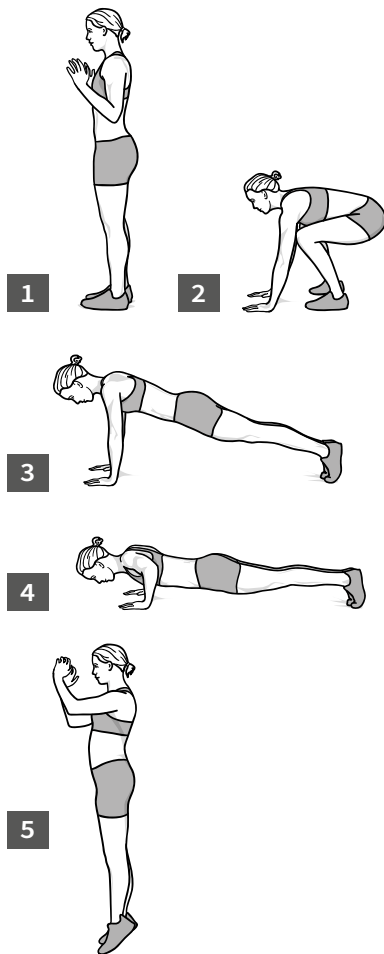
hält die Muskelspannung kontinuierlich aufrecht. Tipp: Überprüfe von Zeit zu Zeit den Bewegungsablauf im Spiegel oder lasse dich von deinem Partner korrigieren.

5. Qualität, nicht Quantität entscheidet. Achte auf deine Atmung und konzentriere dich voll auf eine Übung.erspüre, wie deine Muskelfasern bei jeder Wiederholung arbeiten. Frage dich: Welcher Muskel arbeitet gerade? Wie fühlt sich das an? Halte ich die Körperspannung oder weiche ich bei dieser Übung aus? Auf diese Weise stellst du nicht nur einen korrekten Bewegungsablauf sicher, sondern du steigert auch dein Körperbewusstsein von Minute zu Minute. Blende alles andere aus. So lernst du deinen Körper besser wahrzunehmen und einzuschätzen, was eine Grundvoraussetzung für ein präzises und erfolgreiches Training ist. Wer achtsam trainiert, trainiert effektiver. Probiere es aus!
6. Überprüfe regelmäßig deine Grundhaltung: Ob im Stand oder am Boden – stabilisiere zu Beginn einer Übung zunächst deine Position: den Bauchnabel beim Ausatmen nach innen ziehen, den Po anspannen und das Becken leicht nach vorn kippen, damit der untere Rücken gerade ist. Hebe das Brustbein an, ziehe die Schulterblätter zusammen und nach hinten unten. Strecke die Wirbelsäule bewusst lang und aktiviere die Bauchmuskeln.
7. Halte den Kopf gerade in Verlängerung der Wirbelsäule. Der Grund: Die Haltung des Kopfes wirkt sich auch auf die anderen Körperteile aus. Ist der Kopf etwa in den Nacken gelegt, wird die ungünstige Hohlkreuzposition gefördert. Um sich korrekt auszurichten, stell dir vor, oben auf deinem Kopf sei eine Schnur befestigt, die dich wie eine Marionette nach oben zieht.
8. Welche Intensität ist ideal für dich? Idealtypische detaillierte Vorgaben helfen bei dieser Frage nicht weiter. Bei Übungen mit dem eigenen Körper gilt: so lange wie möglich durchhalten und nicht sofort aufhören, wenn die gerade trainierte Körperpartie ein wenig schlappmacht! Merke dir den Punkt, ab dem die Übung zur Tortur wird. Dies ist meist dann der Fall, wenn die Bewegungsgeschwindigkeit deutlich langsamer wird. Oft wird ab hier nur noch »getrickst«: Die Körperhaltung wird verändert, damit die Übung noch irgendwie ausgeführt werden kann, aber die Ausführung wird unsauber. Das Brennen in der Muskulatur sorgt für den maximalen Trainingseffekt – natürlich immer unter der Prämisse, dass deine Kraft noch reicht, um die Übung absolut korrekt ausführen zu können.
9. Möchtest du einzelne Übungen variieren, nur zu! Für jede Übung gibt es ausreichend Alternativen. So kannst du einzelne Bewegungsabläufe, die du bereits beherrschst, durch anspruchsvollere Übungen austauschen und umgekehrt. Natürlich kannst du dir mit den vorgestellten Übungen auch ein ganz eigenes Workout nach deinen persönlichen Bedürfnissen zusammenstellen. Suche dir für jede Trainingseinheit sechs bis acht verschiedene Übungen aus und variiere die Auswahl von Trainingseinheit zu Trainingseinheit.

Noch ein Wort zu den Workout-Tabellen: Die Zeitangabe der Workouts bezieht sich immer auf die kürzest-mögliche Variante und ist eine Circa-Angabe. In der Vorbereitungszeit vor Wettkämpfen kann das Training auf 1-mal pro Woche zum Krafterhalt reduziert werden.

Aufwärmen – vor dem Durchstarten Kopf und Körper wecken

10 bis 12 Minuten Warm-up sind Pflicht. Starte deine Kraft-Session möglichst nicht mit kalten Muskeln. Das Warm-up dient als kurze Vorbereitung auf die eigentliche Übung. Es mobilisiert alle Bereiche, fördert die Durchblutung und damit die Versorgung des Körpers mit den notwendigen Nährstoffen. Ein kurzes Aufwärmen genügt, um den Körper auf Betriebstemperatur zu bringen und das Zusammenspiel von Muskeln, Gelenken und Bändern zu verbessern. Sämtliche Stoffwechselprozesse werden aktiviert, dein Herz-Kreislauf-System ist dann auf den Punkt leistungsbereit. Das Training fällt dir so leichter und wird effektiver.



Burpee

1. Einen aufrechten Stand einnehmen. Der Blick geht geradeaus, die Füße sind schulterbreit aufgestellt.
2. Jetzt in die Hocke gehen und die Hände unter den Schultern auf dem Boden absetzen.
3. Mit beiden Beinen gleichzeitig nach hinten in eine Liegestützposition springen und mit Körperspannung landen. Der Körper bildet vom Kopf bis zu den Fersen eine Linie.
4. Den Oberkörper langsam absenken, bis die Brust fast den Boden berührt.
5. Anschließend mit maximaler Dynamik wieder nach oben in den Liegestütz drücken, ohne die Arme durchzustrecken. So schnell wie möglich die Beine anziehen und in die Hocke zurückkehren. Mit beiden Füßen abdrücken, um sofort einen Strecksprung anzuschließen. Dazu beide Arme dynamisch mit nach oben führen. Sofort nach der Landung zur nächsten Wiederholung ansetzen. Führe 3 bis 4 Sätze à 60 Sekunden mit maximal 60 Sekunden Pause zwischen den Sätzen aus.