

Krafttraining für Läufer: So vermeiden Sie Verletzungen und steigern Ihre Leistung!

Erfahren Sie, wie gezieltes Krafttraining Läufern hilft, Verletzungen zu vermeiden und ihre Leistung zu steigern.

keine Adresse oder Ort vorhanden - Running enthusiasts und Sportler sollten wissen, dass effektives Training über Ausdauer hinausgeht. Neben der Verbesserung der Laufleistung spielt gezieltes Krafttraining eine entscheidende Rolle. Laut **oe24** benötigen Läufer:innen spezielle Übungen zur Verletzungsprävention und zur Steigerung ihrer Gesamtleistung. Beim Laufen auf unebenem Terrain wirken enorme Kräfte auf den Körper, insbesondere auf die Knie, Hüften und Sprunggelenke, die bis zu 600 kg pro Schritt auf einem Bein belasten können.

Um diesen Kräften standzuhalten und das Verletzungsrisiko zu minimieren, ist ein Augenmerk auf die einbeinige Kraft und Stabilität gefragt. Es ist wichtig, dass Läufer:innen zwei bis drei Mal pro Woche Krafttraining integrieren, idealerweise mit Übungen, die die Muskulatur gezielt stärken und ein Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Muskelgruppen schaffen.

Empfohlene Kraftübungen für Läufer

- **Ausfallschritte (Lunges):** Trainiert die Bein- und Rumpfmuskulatur. Großer Schritt nach vorne, Knie beugen und zurück in den Stand.
- **Plank (Unterarmstütz):** Fördert die Rumpf- und

Schultermuskulatur. Auf den Unterarmen stützen, Körper gerade halten.

- **Kniebeugen (Squats):** Stärkt Oberschenkel und Gesäß. In die Hocke gehen und Rücken gerade halten.
- **Glute Bridge:** Aktiviert die Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur. Rückenlage, Po anheben.
- **Wadenheben (Calf Raises):** Stärkt Waden- und Fußgelenke. Auf Zehenspitzen heben und absenken.
- **Step-Ups:** Verbessert Gleichgewicht und Beinmuskulatur. Auf eine stabile Fläche steigen und kontrolliert absteigen.
- **Superman (Rückenstrecker):** Stärkt Rücken und Gesäß. In Bauchlage Arme und Beine anheben.
- **Kettlebell Swings:** Trainiert Gesäß, hintere Oberschenkel und Rumpf. Kettlebell aus der Hüfte schwingen.
- **Russian Twists:** Fördert die Rumpfstabilität. Oberkörper drehen, während die Beine angehoben sind.

Diese Übungen sollten in 2-3 Durchgängen und mit jeweils 10-15 Wiederholungen oder 30-60 Sekunden gehalten werden. Laut **Mercur** kann durch ein gezieltes Krafttraining nicht nur die Muskulatur gestärkt, sondern auch muskuläre Dysbalancen behoben werden, was zu einer besseren Laufökonomie führt.

Außerdem empfehlenswerte Übungen

Die Kosten für das Verletzungsrisiko sind in der Regel höher für Hobbyläufer, insbesondere im Frühling, wenn viele wieder mit dem Laufen beginnen. Hier sind einige ausgezeichnete Übungen, die speziell für Läufer hilfreich sind:

1. **Kettlebell Goblet Squat:** Stärkt die Beinmuskulatur und verbessert die Stabilität.
2. **Dumbbell Floor Press:** Zielt auf die Brust- und Armmuskulatur und verbessert die Haltung.
3. **Single Leg Dead Lift:** Fördert Stabilität und Gleichgewicht.

4. **Wadenheben im Stehen:** Verbessert Abstoß und Laufökonomie.

Regelmäßigkeit ist der Schlüssel: Empfohlen werden 2 bis 3 Tage pro Woche, mit Pausen von 60 bis 90 Sekunden zwischen den Sätzen. Gemäß **mnstry** sollte die Technik immer über der Geschwindigkeit stehen, weshalb es ratsam ist, mit leichteren Gewichten zu beginnen und sie allmählich zu steigern.

Krafttraining verbessert nicht nur die Effizienz und das Körpergefühl beim Laufen, es schützt auch vor Schmerzen und Verspannungen in den Gelenken und der Wirbelsäule. Vor allem die hintere Muskelkette ist entscheidend für Läufer, um effektive und verletzungsfreie Trainingseinheiten zu garantieren.

Details	
Ort	keine Adresse oder Ort vorhanden
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.oe24.at• www.merkur.de• know-how.mnstry.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at