

Krafttraining – mehr Kraft, mehr Leistung

Ergänzen Sie Ihr Lauftraining ein- oder zweimal pro Woche mit Kraftübungen. So können Sie Ihre Leistungsfähigkeit steigern.



Rumpfrotation

Setzen Sie sich aufrecht hin, die Beine etwas auseinander und die Knie leicht gebeugt. Wickeln Sie das Theraband um einen Fuss und ziehen Sie die Enden straff bis knapp vor die Brust. Die Arme sind angewinkelt, die Schultern unten. Drehen Sie den Oberkörper nun in die entgegengesetzte Richtung, sodass der Bandwiderstand stärker wird. Ihre Hände bleiben in gleicher Position. Kurz halten, langsam zurückdrehen. Der Bandwiderstand wird weniger, bleibt aber bestehen.



Kreuzheben

Stehen Sie schulterbreit. Das Theraband spannen Sie unter die Füße und halten es überkreuzt. Gehen Sie mit geradem Rücken und etwas Vorlage leicht in Hockstellung, den Bauch anspannen. Neigen Sie den Oberkörper nun nach vorne und unten, langsam wieder nach oben entgegen dem Bandwiderstand und kommen Sie in eine fast aufrechte Position. Die Bewegung kommt vom unteren Rücken, die Arme bleiben gestreckt, kein Hohlkreuz.



Kräftigung für Hüftstrecker und Po

Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine sind angewinkelt und die Fersen nahe beim Po. Legen Sie das Band über die Beckenknochen und halten Sie die Enden mit Spannung am Boden fest. Heben Sie nun das Becken gegen den Bandwiderstand so weit wie möglich nach oben an, Bauch und Po sind dabei angespannt, die Schultern am Boden. Senken Sie die Hüfte langsam wieder ab Richtung Boden.

Ausführung und Dosierung

Beispiel Trainingsplan und Tipps:

- Aufwärmen.
- Übung 10 bis 15 Mal wiederholen (= 1 Serie).
Pro Übung 2 bis 3 Serien machen. Dazwischen jeweils 1 Minute Pause.
- Erst am Schluss dehnen.

Achtung: Kraftübungen langsam und konzentriert ausführen. Brechen Sie ab, wenn Sie die Übung nicht mehr sauber ausführen können oder Schmerzen auftreten.



Weitere Tipps für sicheres Joggen in unserem Blog:
helsana.ch/lauftraining