



Mehr Kraft für Deine Körpermitte - CORE Training für Läufer/innen

Core Training kannst Du überall durchführen - sogar am Arbeitsplatz.
Achte bewusst darauf, wie Du sitzt.
Gern auch immer wieder einmal auf einem Sitzball um die tiefe
Bauchmuskulatur zu aktivieren.

Versuche Deine Brustwirbelsäule zu mobilisieren. Ich zeige Dir im Video
eine sehr gute und einfache Übung dafür.
Das Steißbein sollte immer nach unten zeigen, denn so vermeidest Du in
ein Hohlkreuz zu fallen.

Achte auch im Alltag auf eine aufrechte und aktive Körperhaltung. Du
wirst auch beim Laufen Veränderungen spüren. Und ... Deine
Rückenschmerzen gehören bald der Vergangenheit an.

Die 10 besten Übungen für Deine CORE POWER

1. Der Bodendrucker (Bauch und Rücken)

Achtung: Knie werden nur einen Zentimeter vom Boden gehoben.

2. Die Planke (Bauch, Rücken, Schultern, Arme)

Variationen: hohe Planke, Wechselplanke, Planke mit Bein heben. Immer auf eine gute Haltung achten, der Bauchnabel zieht Richtung Wirbelsäule.

3. Der Seitstütz (seitliche Bauchmuskulatur, Schultern, gerader Bauchmuskel)

Variationen: gerade Beine, oberes Bein heben und senken, einrollen, Gewichte verwenden.

4. Die Kniebeuge (Bein und Po Muskulatur)

Variationen: am Schlingentrainer, mit Mini-Band, mit Faszienrolle vor dem Körper, mit Armen vor dem Körper oder in V Position.

5. Der Ausfallschritt (Bein- und Po-Muskulatur)

Variationen: gesprungener Ausfallschritt, Ausfallschritt nach hinten, Ausfallschritt mit Rotation der Brustwirbelsäule.

6. Pilates Unterbauch Übung (gerader Bauchmuskel)

Achte darauf, dass Du in kein Hohlkreuz fällst - es arbeitet nur die Bauchmuskulatur. Die Ferse zieht weg vom Körper. Die Schultern bleiben ganz entspannt am Boden.

7. Pilates 100 Übung (Bauch, Arme und Nacken)

Variationen: Beine weiter strecken, Ball zwischen die Knöchel nehmen.

Achtung: Bitte nur so weit die Beine strecken, soweit die Bauchmuskeln halten und Du nicht ins Hohlkreuz kommst.
Bei schmerzdem Nacken: Mit einer Hand im Nacken (Hand wechselt dann) und mit der anderen pumpen.

8. Liegestützen (Brustmuskel, Bizeps, Schultern)

Variationen: am Boden, an der Bank, enger oder weiter greifen, weiter weg stehen von der Wand.

9. Dips (Trizeps)

Durchführbar auf dem Stuhl, Bank oder am Boden. Variationen mit Mini-Band (wenn die Handgelenke sehr empfindlich sind).

10. Supermann (Rückenmuskulatur)

Auf einen geraden Rücken und Bauchspannung achten!

Yoga für Läufer/innen

Läufer haben meist eine verkürzte Beinmuskulatur. Auch der Alltag führt oft dazu, dass der Hüftbeuger verkürzt ist und unsere Rückenmuskulatur nicht ausreichend gedehnt wird.

Versuche so oft es geht, direkt nach dem Laufen zu dehnen.

Nimm Dir diese 5 Minuten - Du wirst es nicht bereuen!

Ich stelle Dir im Video 5 Asanas vor, die besonders geeignet für uns Läufer sind.

1. Der abschauende Hund (dehnt den Rücken, die Rückseite der Beine sowie die Achillessehne)
2. Die Taube (Leiste, Hüfte)
3. Den Schmetterling (dehnt die Leiste)
4. Die Grätsche (dehnt die Bein-Rückseite)
5. Den tiefen Ausfallschritt (dehnt den Hüftbeuger)







Fotos: Michael Strobl



Übungen des Zirkeltrainings **(30 Sekunden Belastung / 20 Sekunden Pause)**

Aufwärmen: 2 bis 3 Minuten:

Lockerer Gehen am Platz mit Schulterkreisen

Aufrechter Stand - Ellbogen und Knie kommen diagonal zusammen.

Wenn Du die Übung schwerer machen möchtest, dann kannst Du dabei springen.

Übung 1:

Ausfallschritte

Variationen: Ausfallschritte nach hinten, Hände im Nacken verschränken.

Übung 2:

Liegestützen an der Wand oder der Bank

Variationen: der Bergsteiger (Liegestütz Position am Boden oder einer Bank), Knie kommen zur Brust, natürlich kannst Du die Liegestützen auch am Boden machen. Du kannst jederzeit mit dem Griff der Hände variieren (sie können weiter oder enger greifen).

Übung 3:

Kniebeugen

Variationen: Mini-Band über die Knie binden und beim Beugen darauf achten, dass das Band immer unter Spannung steht. Arme vor dem Körper halten - Schultern kommen weg von den Ohren, Faszienrolle vor dem Körper halten.

Natürlich kannst Du dabei auch Gewichte an den Händen halten.

Übung 4:

Dips

Variationen: Bein gestreckt halten, oder aber am Boden den „Tisch“ ausführen - dabei kannst Du zusätzlich noch Deine Po-Muskulatur großartig trainieren.

Übung 5:

Der Supermann

(am Bauch liegend) - denke an Deine Bauchspannung

Variationen: Hände wie ein W halten und dann nach vorne strecken.

Übung 6:

Die Planke

Variationen: der Bodendrucker, Planke mit gestreckten Armen (die hohe Planke) - abstützen auf der Faszienrolle, Planke halten und Bein abwechselnd heben und senken.

Übung 7 und 8:

Der Seitstütz

Variationen: Beine sind gestreckt, das obere Bein wird gehoben und gesenkt, der Arm schlüpft unter den Rumpf.

Achte bei jeder Übung auf die korrekte Ausführung, besser eine kurze Pause einlegen aber dafür in hoher Qualität arbeiten.

Im Anschluss folgt das **Dehnen**:

Wir starten mit dem Dehnen des Hüftbeugers, kommen dann in den abschauenden Hund und zum Abschluss ins Krokodil.

Versuche Dir für die Dehnung wirklich Zeit zu nehmen, atme ruhig und halte jede Übung für 10 Atemzüge.

Natürlich kannst Du auch andere Asanas und Dehnübungen dazu einbauen.



Wie oft soll ich trainieren und wie lange soll ich trainieren?

Mein Vorschlag:

Versuche zwei Mal pro Woche das vorgestellte Zirkeltraining durchzuführen.

Natürlich kannst Du Dir auch andere Übungen dafür aussuchen. Ich empfehle Dir nicht mehr als 8 Übungen in den Zirkel einzubauen. Die Belastung beträgt 30 Sekunden, die Pause 20 Sekunden. Mindestens zwei - noch besser drei - Durchgänge sind ideal. Um den Kreislauf und den Fettstoffwechsel zwischen den Durchgängen noch mehr zu „befeuern“ kannst Du noch Schnur springen oder Hampelmänner einbauen.

Eine Möglichkeit für ein kurzes und sehr effektives (aber auch hochintensives) Kurztraining ist ein **Tabata** Training.

Tabata Training

Du suchst Dir dafür zwei bis 4 Übungen aus, die große Muskelgruppen betreffen.

Beispiel dafür:

Ausfallschritte, Dips, Kniebeugen, Liegestützen

Lade Dir entweder eine Tabata-App auf Dein Smart Phone oder eine Tabata-Workout-Musik (gibt es bei Spotify, iTunes).

Du startest mit **3 Minuten aufwärmen:**

- Am Platz marschieren, Hampelmänner, Knie heben, Arme kreisen

Dann startet das Workout:

Ein Tabata-Durchgang dauert 4 Minuten. Du hast 20 Sekunden Belastung (gib alles) und nur 10 Sekunden Pause.

Nach diesem Training darfst Du sehr aus der Puste sein!

Lies dafür auch gerne meinen Blogartikel (<https://www.beatrice-drach.com/wie-ein-japanischer-sportwissenschaftler-dich-in-nur-4-minuten-zum-schwitzen-bringen-kann/>) sowie die Podcast Folge Nr. 7 des BE ACTIVE Podcast (<https://www.beatrice-drach.com/podcast/>)

Outdoor Training

Natürlich kannst Du sehr viele der vorgestellten Übungen auch Outdoor durchführen.

Vorschlag: Einmal pro Woche die gemütliche Laufgruppe mit Übungen „verfeinern“.

Du kannst zum Beispiel nach 15 Minuten Laufen **drei Übungen** durchführen (sehr gut eignen sich hier auch Parkbänke).

Mache jede Übung 20-mal und wiederhole dann die Serie und laufe weiter. Natürlich kannst Du auch das ganze Zirkeltraining in der Natur ausführen.

