









Krafttraining für Läufer

Übung	Beine & Gesäss			Brust & Rücken		Rumpf		Bauch
Bild								
Ausführung	Füsse hüftbreit, Arme nach vorne strecken, gerader Rücken, tief in die Hocke gehen.	Gewicht auf vorderem Bein, tief in die Knie gehen und wieder hoch.	Fuss auf Knie legen, den anderen Fuss aufstellen, mit Hüftkraft hochstossen und wieder senken.	Arme breit, Hand- Ellenbogen-Schulter in einer Linie, Bauch und Gesäss anspannen.	Bauchlage, Beine und Gesäss locker lassen, Arme seitlich ausstrecken, den Oberkörper abheben und senken.	Ellenbogen unter Schultern platzieren, Gesäss und Bauch anspannen, Position halten.	Ellbogen unter Schulter platzieren, Beine gestreckt, Becken stabilisieren, Position halten.	Rückenlage, Beine im rechten Winkel anheben, abwechselnd ein Bein senken und anheben.
Wichtig	Bauch anspannen, Rücken gerade halten.	Becken bleibt gerade, Fussspitze nicht über Zehe hinaus strecken.	Arme liegen entspannt neben Körper, nicht abstossen.	Schulter stark halten, nicht einknicken, kein Hohlkreuz.	Gesäss und Beine müssen entspannt bleiben.	Kein Hohlkreuz, Bauch anspannen, ruhig atmen.	Becken bleibt stabil, nicht abkippen.	Ruhig atmen.
Wiederholung	2x12 Wdh.	2x12 Wdh./Seite	2x12 Wdh./Seite	2x12 Wdh.	2x12 Wdh.	1-2 Min. halten	1-2 Min. halten	2x12 Wdh./Bein