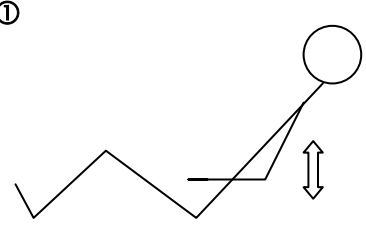
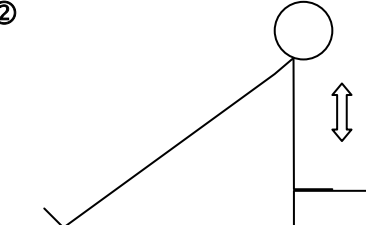
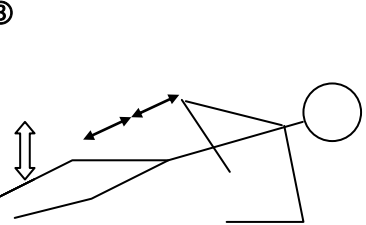
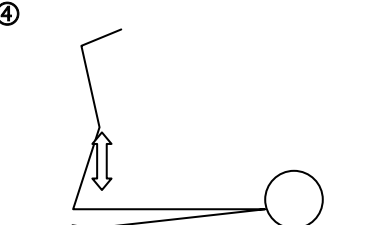
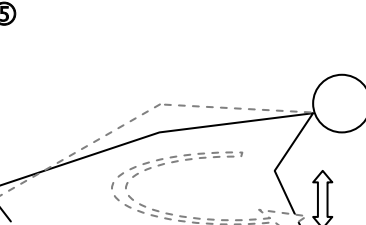
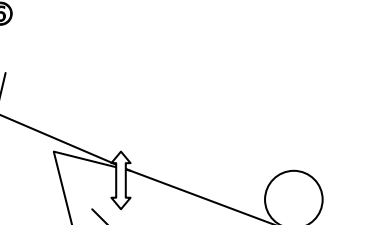
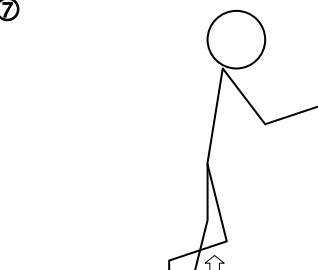
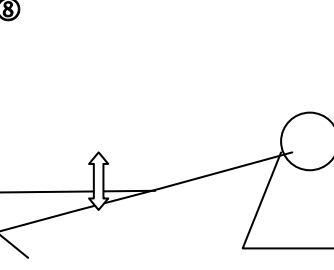
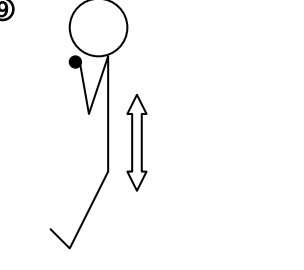
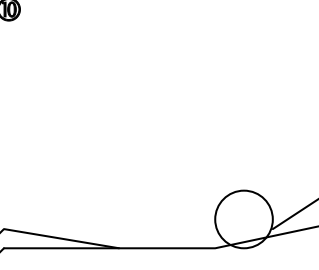


Allgemeines Kräftigungsprogramm für Läuferinnen und Läufer

- Kleine Heimübungen, zusammengestellt von Uli Böckle, LAV Stadtwerke Tübingen -

		
<p>① Bauch 1, gerade und seitlich Situps - Diagonal nach links - zur Mitte - Diagonal nach rechts ziehen im Wechsel, je 8-10x Arme auf Bauch oder am Kopf, je nach Fähigkeit</p>	<p>② Arme 1, rückseitig Abstützen auf Bettkante oder ähnlichem - rückseitige Liegestütz, Körper bleibt gestreckt, 10-20x, je nach Fähigkeit</p>	<p>③ Seite links und rechts Seitenstütz auf Ellenbogen Knie leicht angewinkelt, oberes Bein abheben mit senkrechter, stabiler Hüfte, 15x pro Seite <u>Variation:</u> Ellbogen und Knie zusammenführen</p>

		
<p>④ Bauch 2, tiefe Bauchmusk. Rückenlage, Arme seitlich am Körper ablegen, Hüfte <u>senkrecht</u> nach oben schieben und 1-2 Sek. halten, 8-10x Übung ist nicht einfach, hier bringt auch der Versuch schon einen Trainingsreiz.</p>	<p>⑤ Arme 2, Schultern, Trizeps Liegestütz, Standard 10-30x, je nach Fähigkeit Körper bleibt gerade gestreckt <u>Variation:</u> Taucherübung aus höherer Liegestütz, Nase hinten zum Boden und am Boden entlang nach vorne führen</p>	<p>⑥ Rücken, Oberschenkelrücks. Rückenlage, ein Fuß am Boden, ein Bein gestreckt in gerader Verlängerung des Körpers, Beugung in Knie und Hüfte, gestrecktes Bein bleibt in Verlängerung des Körpers, 2x(10li, 10re im Wechsel) ohne Pause <u>Variation:</u> Stütz auf Ellbogen, Beine gestreckt und im Wechsel abheben</p>

			
<p>⑦ Fußgelenk, Wade Einbeinige Ausführung, Fußspitze auf Überhöhung, Körper mit der Kraft des Fußgelenks nach oben drücken, keine Armunterstützung, 15-20x pro Bein</p>	<p>⑧ Bauch 3 Linkes und rechtes Bein im Wechsel 5 sec vom Boden abheben. Hüfte bodenparallel(!), Körper gerade. Dauer: 30s - 1 min</p>	<p>⑨ Arme 2, Klimmzüge Komplexübung für Bauch, Rücken, Schultern, Arme, 5-10 x je nach Fähigkeit, Minimum fünf, wenn nötig mit Hilfe von Partner</p>	<p>⑩ Rücken 2 Paddeln in Bauchlage, Beine ähnlich wie Beinschlag beim Kraulschwimmen, 1 min, Arme bewegen sich diagonal mit, ohne Bodenberührung</p>

Anfangs ein Durchgang, später auf zwei und bei guter Fitness auf drei Durchgänge erhöhen. Übungsdauer und Anzahl der Wiederholungen können je nach Leistungsfähigkeit variiert werden. Prinzipiell kann immer bis zur lokalen Erschöpfung belastet werden. Empfehlung 2x pro Woche

