

Schnelle Höhenmeter brauchen ein starkes Fundament

MEHR KRAFT IN DEN BEINEN

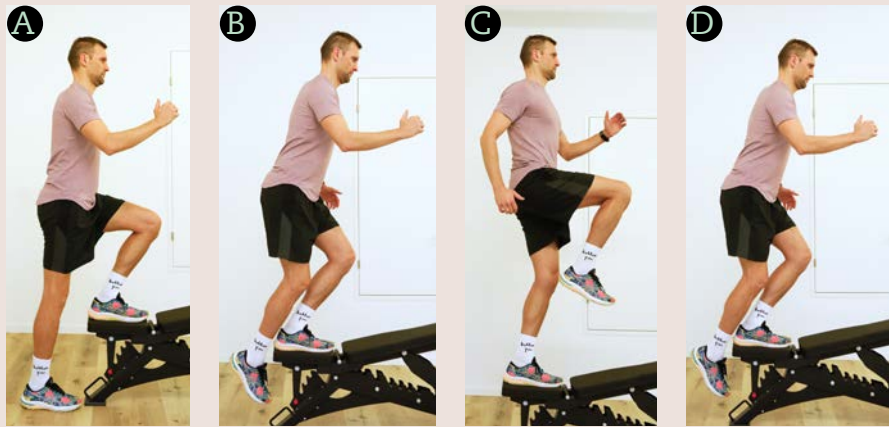
Trailrunning ist in, Vertical-Runs ebenso. Doch wer den Gipfel stürmen will, muss sein Fundament vorbereiten. Sobald es steil wird, steigt der Kraftanspruch massiv an: Jeder Schritt muss das gesamte Körpergewicht eine Etage höher hieven. Um die Geschwindigkeit gegen die Schwerkraft zu halten, ist ein ausdauernder und kraftvoller Streckapparat unverzichtbar.

Das Trio der Streckerkette

Gesäss, Oberschenkel und Waden bilden die treibende Kraft unserer kinetischen Kette. Der grosse Gesässmuskel gluteus maximus ist dabei der Hauptmotor für die vertikale Fortbewegung. Das Problem: Durch langes Sitzen im Alltag ist er oft «schläfrig» und unterentwickelt. Ergänzt wird er durch den Quadrizeps, der das Knie stabilisiert und streckt, sowie die Wadenmuskulatur, die für den finalen Abdruck sorgt. Nur wenn dieses Trio perfekt harmonisiert, lassen sich Höhenmeter effizient und mühelos abspulen.

Einbeinig für mehr Trail-Power

Biomechanisch betrachtet ist Laufen eine Aneinanderreihung von Einbeinsprüngen. Beidbeinige Kniebeugen bilden zwar eine gute Basis, doch unilaterale – also einbeinige – Übungen sind das Pflichtprogramm im Laufsport, wenn man sich verbessern will. Sie schulen die neuromuskuläre Kontrolle und garantieren eine stabile Beinachse in der Abdruckphase. Denn nur wer stabil auf einem Bein steht, kann die generierte Kraft ohne Energieverlust direkt in vertikale Meter ummünzen. Drei Übungen, wie Läuferinnen und Läufer ihre Beinkraft verbessern können.



① Einbeiniges Hochsteigen

So geht's:

- Einen stabilen Stuhl (oder Bank) vor sich hinstellen und einen Fuss auf dem Stuhl platzieren (A).
- Langsam mit Druck aus dem Bein heraus hochsteigen und das gegenseitige Knie nach oben ziehen (B/C).
- langsam wieder heruntersteigen (D/A) und erneut aus dem Bein heraus auf den Stuhl steigen.

Variante: Beim Heruntersteigen den Fuss nicht am Boden absetzen oder nur ganz kurz mit der Zehenspitze auftippen, bevor das Bein wieder hochgeführt wird.

Aufgepasst:

- Knie immer gerade über dem Fuss.
- Hüfte stabil über dem Bein.

Dosierung: 2-3 Serien à 15 langsame Wiederholungen pro Seite

② Wechselsprünge an Ort

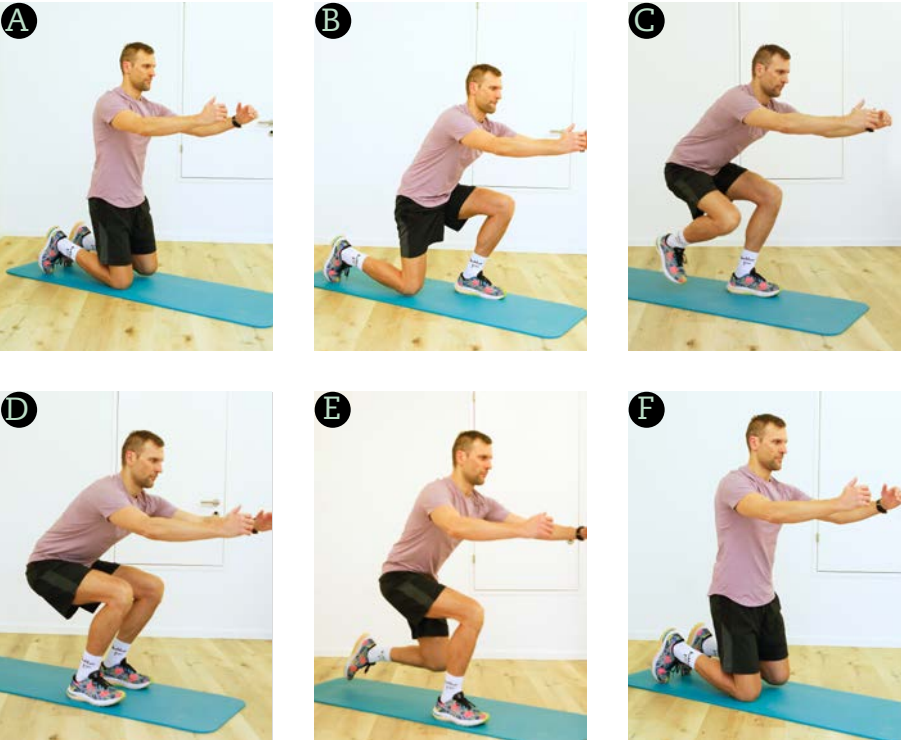
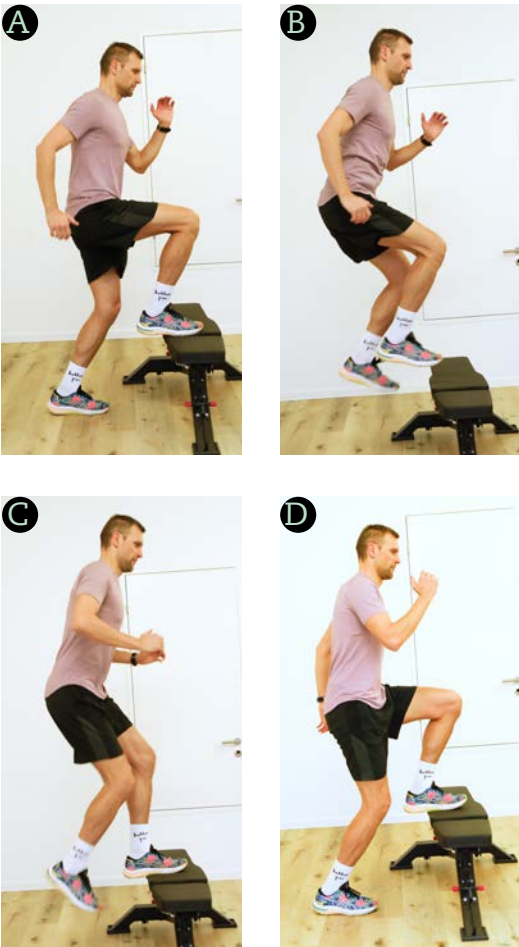
So geht's:

- Ein Fuss steht auf dem Stuhl und der andere auf dem Boden, aufrechte Position (A).
- Mit dem Abspringen die Position der Beine in der Luft schnell wechseln und auf dem anderen Bein landen (B/C/D).
- Ohne Pause nun rhythmisch die Wechselsprünge aneinanderreihen.

Aufgepasst:

- Beinachsen sind immer gerade ausgerichtet.
- Oberkörper bleibt möglichst aufrecht und stabil.

Dosierung: 3 Serien à 50 Sprünge oder 1 Minute



③ Kniestand zur Hocke

So geht's:

- Im beidseitigen Kniestand mit aufrechtem Oberkörper auf einer Matte starten (A).
- Einen Fuss nach vorne setzen (B) und dann das zweite Bein nachziehen bis zur Hocke (C/D).
- In der Hocke einen kurzen Moment verharren (D).
- Nun das eine Bein wieder nach hinten führen (E) und das andere nachziehen bis zum Kniestand (F).

Aufgepasst:

- Knie sind immer gerade über den Füßen. Oberkörper gerade.
- Bewegung langsam und kontrolliert ausführen.

Dosierung: 3 Serien à 20 Wiederholungen

FOTOS: ANDREAS GONSETH

Übungen im Alltag Fit und bündig

In der Rubrik «Fit und bündig» nimmt Sportphysiotherapeut Roman Knights (www.strongmotion.ch) eine sportliche Alltagsproblematik unter die Lupe und zeigt einfach praktische Übungen, wie das Problem beseitigt und vermieden werden kann. Die ganze Serie unter www.fitforlife.ch/fitundbuedig