

Core-Workout für Läufer

Eine starke Mitte

Schneller, kraftvoller, mehr Leistung? Kein Problem mit diesen Top-Übungen für eine kräftige Rumpf-Muskulatur. Und: Einen flachen Bauch gibt's als Belohnung obendrauf!

Von den rechten
Fingerspitzen über
den Arm, die Flanke,
das Bein bis zu den
rechten Zehenspitzen
eine diagonale Linie
bilden! Wichtig:
Bauch anspannen!

A
B

KNEELING LEG LIFT

Stärkt die seitlichen Bauchmuskeln

Kniestand. Rechtes Bein seitlich auf Hüfthöhe ausstrecken. Fingerspitzen der linken Hand 30-40 Zentimeter neben dem linken Knie zum Boden bringen, ohne das ganze Gewicht darauf zu verlagern. Rechter Arm geht nach oben (A). Nun gleichzeitig den rechten Arm diagonal über den Kopf ziehen und den rechten Fuß in Richtung Boden absenken – ohne ganz abzusetzen (B). Zurück zu A. 20x im Wechsel, dann andere Seite.



Wozu um alles in der Welt brauche ich als Läufer ein Core-Workout? Weil Muckis in den Beinen eben nicht alles sind, was uns zu guten Joggern macht! Häufig ist unsere Hüfte blockiert, der Rücken zu schwach, der Bauch nicht fest

genug... Und dann? Eiern wir nach wenigen Kilometern rum wie auf Stelzen, haben Schmerzen und sind frustriert. Eine starke Rumpfmuskulatur schützt uns vor typischen Fehlhaltungen beim Joggen (siehe Seite 16) und vor Verletzungen (siehe Seite 66). Mit einem ganzheitlich trainierten

Körper können wir schneller, effektiver und gleichmäßiger laufen. Und hey: Wer sich aufrafft und unser Workout zwei- bis dreimal pro Woche durchzieht, wird nicht nur mit mehr Leistungsfähigkeit und Spaß beim Laufen belohnt – sondern auch mit einem knackigen Po und einer sexy Mitte!



Hier wird die Hüftmuskulatur aktiviert. So bleibt beim Laufen das Becken stabil und die Beine schwingen kraftvoll nach vorn.

A B

SIDE PLANK ROTATION

Trainiert Hüft- und Bauchmuskulatur, mobilisiert die Schultern
Auf die linke Seite legen. Die rechten Fingerspitzen hinters Ohr legen, Ellbogen nach oben ziehen. Auf linken Unterarm und linke Fußaußenkante aufstützen, Hüfte vom Boden abheben. Rechtes Bein nach oben strecken (A). Rechten Fuß wieder auf dem linken ablegen, gleichzeitig mit dem rechten Ellbogen den Boden berühren, Oberkörper dreht sich mit, Hüfte bleibt oben (B). Zurück zu A. 15x, dann Seite wechseln.



A B

Diese Übung macht Beine: Bei Sprints können wir die Knie höher anheben und den Oberkörper besser nach vorn lehnen.

CAN-CAN

Kräftigt auch die unteren Bauchmuskeln
Hinsetzen. Nach hinten legen, auf die Unterarme abstützen. Beide Beine gerade nach oben strecken (A). Beine leicht anwinkeln und nach rechts bewegen. Unterarme bleiben am Boden (B). Zurück zu A, dann nach links. 10x pro Seite im Wechsel.

FOTOS ULLISEER



A



B

Muskeln und Sehnen der Beinrückseiten sind bei Läufern oft verkürzt und unbeweglich. Dagegen hilft diese Übung.

HALF STAR

Definiert die unteren und seitlichen Bauchmuskeln, dehnt die Beinrückseite
In Rückenlage Kopf und Schultern anheben, mit der rechten Hand unterstützen. Linken Arm nach hinten ausstrecken. Rechtes Bein gestreckt anheben (A). Rechten Fuß und linken Arm diagonal über dem Oberkörper zusammenbringen (B). Zurück zu A. 20x wiederholen, dann Seitenwechsel.



UNSERE EXPERTIN

Tanja Krodel weiß, wie man eine starke Mitte trainiert. Seit über 25 Jahren ist sie als Trainerin tätig. In Ihrem Buch „Core Workouts. Starker Rücken – schöner Bauch“ (Blv-Verlag, ca. 17€) zeigt sie noch weitere Übungen für die Rumpfmuskulatur.



A



B

Ein beweglicher Rücken ist enorm wichtig: Wenn die Wirbelsäule rotieren kann, gibt's auch keine Kreuzschmerzen mehr.

SIDE STEP ROTATION

Strafft die oberen und seitlichen Bauchmuskeln, mobilisiert die Wirbelsäule
Hüftbreiter Stand. Arme über den Kopf strecken, Handflächen zeigen nach innen (A). Mit dem linken Bein einen großen Schritt zur linken Seite machen, linkes Knie tief gebeugt, rechtes gestreckt. Rechte Hand zum Boden, linken Arm senkrecht strecken (B). Zurück zu A. 15x abwechselnd Schritt nach rechts und links.