



## BASISPROGRAMM „KRAFT“ FÜR LÄUFER

OTC | ORTHOPÄDIE  
TRAUMATOLOGIE  
CENTRUM REGENSBURG

Das Laufen liegt in der Natur des Menschen und erfreut sich großer Beliebtheit bei vielen Personen unterschiedlichsten Alters mit unterschiedlichsten Motivationen. Für manche ist es ein Hobby, für manche eine Leidenschaft die mit Ambitionen verbunden ist, wieder für andere ist es Mittel zum Zweck um einfach etwas fit zu bleiben. Unabhängig von der Motivation sollte man wissen, dass das Laufen jedoch keineswegs eine wenig belastende Betätigung darstellt, sondern erhebliche Anforderungen an das muskulo-skelettale System (Knochen, Sehnen, Bänder, Muskeln) stellt. So wirken bei einer Laufgeschwindigkeit von 11km/h Kräfte vom 8-10-fachen des Körpergewichts im Kniegelenk (zwischen Oberschenkel und Unterschenkel), und dies alleine bei einem 5km Lauf 2.500x pro Bein! An diese hohen mechanischen Belastungen muss sich das muskulo-skelettale System langsam gewöhnen und leider dauert dies deutlich länger als die Anpassung des Herz-Kreislauf-Systems. Der Einstieg in ein Lauftraining, ebenso wie eine Progression sollte entsprechend adäquat gestaltet werden und nicht übereifrig erfolgen.

**Es ist wichtig darauf zu achten, dass die Belastung (Häufigkeit, Dauer, Intensität) die Belastbarkeit der beteiligten Strukturen (Fuß, Sprunggelenk, Knie, Hüfte, Rücken) nicht übersteigt!**

Überlastungserscheinungen an der Knieaußenseite („Runner's Knee“), der Schienbeinkante („Shin Splints“), der Kniescheibe oder der Achillessehne sind ein Resultat aus einem Missverhältnis aus Belastung und Belastbarkeit! Wenn die Belastung nicht adäquat gewählt wird, so können die Überlastungserscheinungen auch auftreten trotz eines vernünftigen Laufstils oder der „richtigen“ Schuhe! Neben der Belastungsgestaltung ist die Erhöhung der Belastbarkeit somit ein zentrales Element um diesen Überlastungsreaktionen vorzubeugen. Dies geht am besten über ein regelmäßiges Krafttraining, dies sorgt zudem für einen Ausgleich zum Laufen!

Im Nachfolgenden sind Übungen dargestellt, welche genutzt werden können um ein solches Krafttraining durchzuführen. Hier muss der jeweilige Trainingsstatus, die Trainingsabsicht, die Krafttrainingserfahrung und die zeitliche Machbarkeit beachtet werden. Diese Individualisierung kann dieses Infoblatt nicht leisten, es soll lediglich eine Anregung zur Gestaltung des Krafttrainings sein!

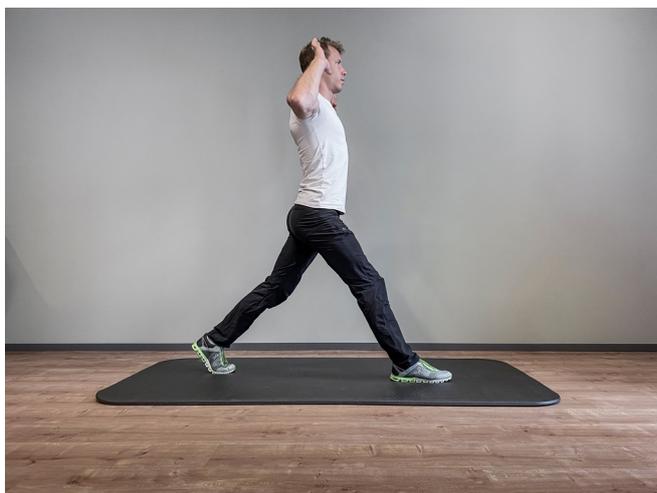
**Viel Spaß beim Training!**



## Übungsvorschläge:

**OTC** | ORTHOPÄDIE  
TRAUMATOLOGIE  
CENTRUM **REGENSBURG**

### 1. Ausfallschritte



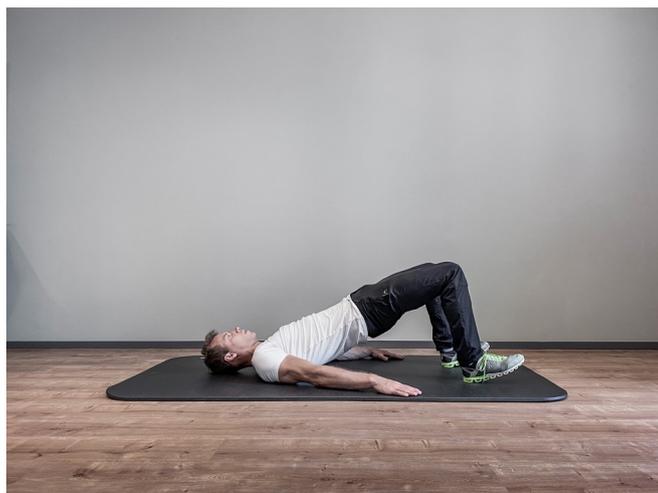
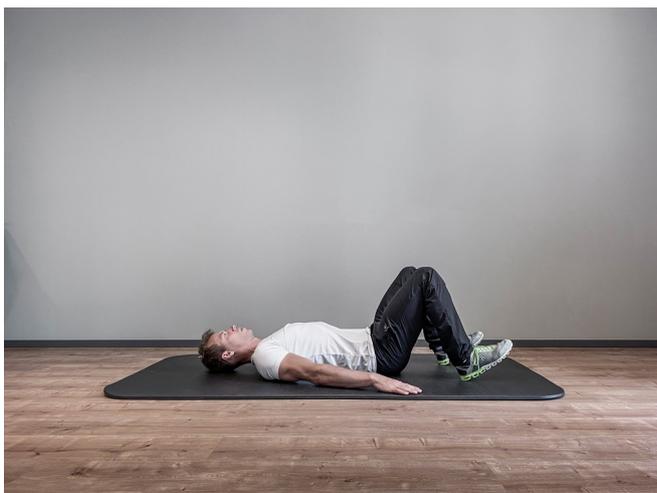
Beispiele:

Niveau 1: 3x 10 Ausfallschritte auf der Stelle

Niveau 2: 4x 30m Ausfallschritte auf Distanz

Niveau 3: 4x 30m Ausfallschritte auf Distanz mit Zusatzgewicht

### 2. Brücke



Beispiele:

Niveau 1: Beidbeinig 3x 30 Sekunden in der Endposition halten

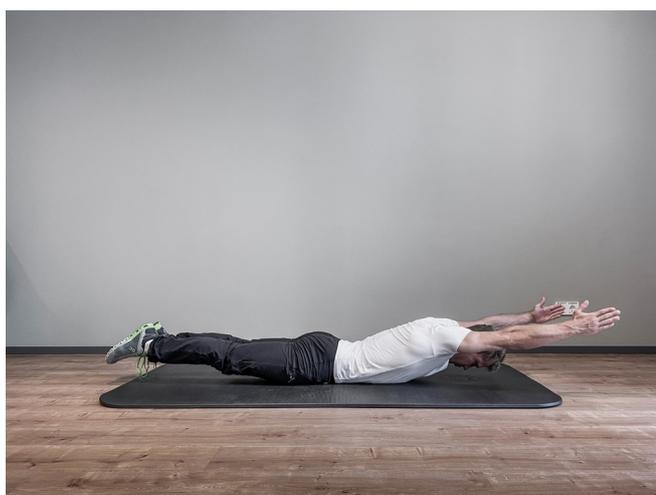
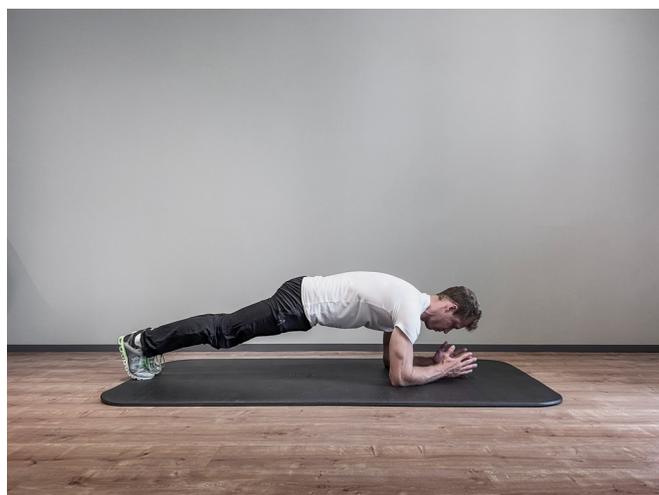
Niveau 2: Beidbeinig 3x 15 Wiederholungen mit jeweils 2-sekündiger Haltephase in Endposition

Niveau 3: Einbeinig 3x 15 Wiederholungen mit 2-sekündiger Haltephase in Endposition



### 3. Statische Kräftigungen für die Rumpfmuskulatur

**OTC** | ORTHOPÄDIE  
TRAUMATOLOGIE  
CENTRUM **REGENSBURG**



Beispiele:

Niveau 1: Jede Position 3x 15 Sekunden halten

Niveau 2: Jede Position 3x 30-45 Sekunden halten

Niveau 3: Jede Position 3x 1 Minute halten, dynamische Varianten möglich



#### 4. Kräftigung Hüftabduktoren



Beispiele:

- Niveau 1: 3x 10-30 Sekunden die Endposition einnehmen und halten
- Niveau 2: 3x 15 Wiederholungen kontrolliert dynamisch abspreizen
- Niveau 3: 3x 20-30 Meter seitwärts gehen

#### 5. Dynamische Rumpfstabilisation



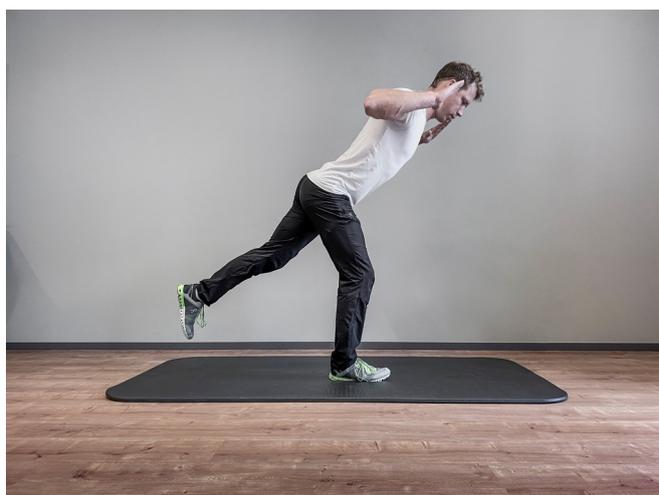
Beispiele:

- Niveau 1: 3x 10 Sekunden Endposition halten
- Niveau 2: 3x 10 Wiederholungen mit 2-sekündiger Haltephase in Endposition
- Niveau 3: 3x 15 Wiederholungen mit jeweils kurzen federnden Bewegungen in der Endposition



## 6. Standwaage

**OTC** | ORTHOPÄDIE  
TRAUMATOLOGIE  
CENTRUM **REGENSBURG**



Beispiele:

Niveau 1: 10x 2 Sekunden Position einnehmen und halten

Niveau 2: 10x 5 Sekunden Position einnehmen und halten

Niveau 3: 10x Position einnehmen und bei jeder Wiederholung Arme vorstrecken und zurückziehen

## 7. Kräftigung der Hüftadduktoren



Beispiele:

Niveau 1: 3 x Position einnehmen und für wenige Sekunden halten

Niveau 2: 3 x Position einnehmen und 15-20 Sekunden halten

Niveau 3: 3 x 10 Wiederholungen von kleinen Auf- und Abbewegungen durchführen