

Thorsten Tschirner

50 Workouts für Läufer



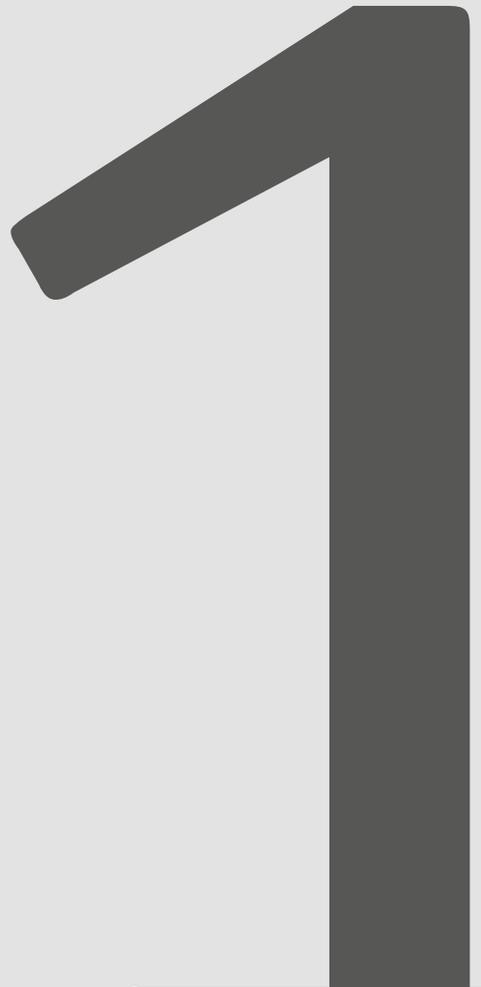
riva

- Laufleistung verbessern
- Neue Trainingsreize setzen

© des Titels »50 Workouts für Läufer« von Thorsten Tschirner (ISBN Print: 978-3-7423-2300-2)
2023 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

gen

Starke Läufer laufen länger



Schneller und beschwerdefrei laufen

Natürlich ist das A und O für einen Läufer das Lauftraining. Um aber schneller zu werden und gleichzeitig beschwerdefrei zu bleiben, ist ein begleitendes Krafttraining unersetzlich. Joggen stärkt zwar die Beine und zum Teil auch die Rumpfmuskulatur, aber das reicht nicht aus. Denn die Leistung auf der Tartanbahn oder im Stadtpark hängt im Wesentlichen von zwei Faktoren ab: Herz-Kreislauf und Kraft. Jede dieser zwei Komponenten ergänzt und unterstützt die andere. Wenn einer der Bereiche zu schwach ist, kann der andere nicht optimal arbeiten und das maximale körperliche Potenzial nicht ausgeschöpft werden. Es gilt: Bei gleicher Ausdauer ist der Läufer schneller, der über die bessere Kraft verfügt. Denn nur speziell antrainierte Kraft ermöglicht dir, deine Lauftechnik perfekt umzusetzen. Neben einer ausgezeichneten aeroben Ausdauer sind dafür auch besondere muskuläre Voraussetzungen notwendig.

Läufer brauchen die richtige Muskelbalance

Man unterscheidet sowohl beim Gehen als auch beim Laufen verschiedene Phasen der Muskelbeanspruchung: die Schwung- und die Abdruckphase. Der entscheidende Unterschied zwischen Gehen und Laufen liegt hauptsächlich in der Schrittlänge und der Schrittfrequenz. In der Schwungphase, wenn sich das Bein nach vorn bewegt, werden vor allem die Hüftbeuger kontrahiert, und in der Abdruckphase, wenn sich das hintere Bein vom Boden abdrückt, treten überwiegend die Hüftstrecker (*Musculus gluteus maximus*, Gesäßmuskulatur), die Kniestrecker (*Musculus quadriceps femoris*, Beinstrecker) sowie die Fußsohlenbeuger (Plantarflexoren) in Aktion. Durch die Anspannung der Waden-, kurzen Fußsohlen- und Zehenbeuger wird der Körper vorwärts geschoben, bis der Fuß beim nächsten Schritt abhebt. Damit diese Bewegung ergonomisch abläuft, müssen eine Vielzahl von Muskeln perfekt zusammenspielen. Manche bewegen den Körper vorwärts und andere stabilisieren die Gelenke, während der Rest des Körpers in Bewegung ist.

Durch ein einseitiges Training, das nur die beim Laufen beanspruchten Muskeln belastet, können sogenannte Disbalancen entstehen, die letztendlich – über muskuläre Veränderungen – zu strukturellen Veränderungen des Bewegungsapparates (unter anderem etwa Arthrose) führen können. Unter muskulären Disbalancen versteht man ein Ungleichgewicht von Beuge- und Streckmuskulatur, das auf ein Gelenk einwirkt. Im Normalfall nimmt ein Gelenk in Ruhe die Winkelstellung ein, in der die Muskelruhespannung von Agonist und Antagonist gleich groß ist. Jeder Muskel – in der Rolle des Agonisten, wenn er eine Bewegung ausführt – hat daher seinen Gegenspieler, den Antagonisten, der immer die genau gegenläufige Bewegung ausführt. Bei Bewegungen in die entgegengesetzte Richtung sind die Rollen genau andersherum verteilt. Der Antagonist wird zum Agonisten und umgekehrt. Bei einer Disbalance ist dieses Gleichgewicht jedoch gestört. Meist sind es die typischen chronischen Überlastungsbeschwerden, die auf Störungen des muskulären Gleichgewichtes aufmerksam machen. Ein Beispiel: Häufig ist bei Läufern ein Ungleichgewicht in der Beinmuskulatur zu beobachten. Die Beugemuskulatur ist stark ausgeprägt, die Beinstrecker sind eher schwächer. Dadurch vermindert sich auch die Ruhespannung des Streckers, mit der er auf das Gelenk einwirkt. Das Resultat: Der Beinstrecker wird gedehnt und beim Beuger nähern sich

Ansatz und Ursprung an. Früher oder später können solche muskulären Disbalancen zu Beschwerden führen, zum Beispiel zu schmerzhaften Knieproblemen. Achte daher darauf, die gesamte Oberschenkelmuskulatur mithilfe der 50 Workouts ausgewogener zu trainieren. Schiefstellungen der Gelenke werden so unterbunden und das Risiko für Probleme wird reduziert.

Ein weiteres, häufig zu beobachtendes Ungleichgewicht ist das zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur. Eine Verkürzung der Rücken-, Hüftbeuge- und geraden Oberschenkelmuskulatur kann im Verbund mit einer schwachen Bauchmuskulatur sowie einer einseitig trainierten Rückenmuskulatur zu einer Hohlkreuzbildung führen. Der Effekt: Das Becken kippt nach vorn, der Hebewinkel der Beine und somit der Schritt des Läufers wird verkürzt. Die Folgen sind eine Beckenkipfung und Hohlkreuzbildung. Dabei sackt der Körper in sich zusammen, anstatt die Hüfte beim Laufen nach vorn zu drücken und den Körper unter Spannung zu setzen. Der Körper knickt in der Hüfte ein und das Gesäß wird nach hinten gestreckt. In der Läufersprache würde man sagen: Der Läufer »sitzt«. Orthopäden sprechen auch von der sogenannten »Easy-Standing-Position«. Durch den eingeschränkten Bewegungsradius verringert sich der Hebewinkel der Beine, wodurch der Schritt kürzer wird. Die Folge: Der Läufer wird langsamer. Problematischer sind aber die Druck- oder Ischiasschmerzen, die durch die reduzierte Beweglichkeit der Wirbelsäule und durch die einseitige Belastung der Wirbelgelenke entstehen können. Ein gesunder Rücken ist also genauso wichtig wie gut trainierte Beine. Er stabilisiert dich und macht dich so erst fit fürs Laufen.

Rumpf ist Trumpf

Der Rumpf ist der Dreh- und Angelpunkt des Körpers und wird daher bei den Workouts gezielt gekräftigt. Alle kraftvollen Bewegungen der Beine oder des Oberkörpers sind auf seine Stabilität angewiesen. Denn Arme und Beine benötigen ein starkes Widerlager, um ihre Kraft voll entfalten zu können. Im Idealfall wird auf diese Weise die Kraft effektiver übertragen und eine höhere Laufgeschwindigkeit erzielt.

Der Rumpf verbindet die oberen und unteren Extremitäten miteinander und ist in der Regel das schwächste Glied in dieser Kette. Rumpfübungen werden gern vergessen, mit der Folge, dass es im Bereich der Lendenwirbelsäule häufiger zwickt. Dabei sind gerade Läufer auf eine kräftige Körpermitte angewiesen. Denn wenn der Rumpf beim Laufen aufgrund ermüdeten Muskeln an Stabilität verliert, führt dies unweigerlich zu Fehlsteuerungen im Bewegungsablauf, was den Läufer nicht nur langsamer, sondern auch verletzungsanfälliger macht. Je stärker die Kernmuskulatur des Oberkörpers ist, desto stabiler werden die Laufschritte und umso kräftiger die Armschwünge. Der Vortrieb wird dadurch effektiver unterstützt.

Nur wenn dein Körperzentrum stark genug ist, kannst du deine Technik optimal umsetzen und über längere Zeit beschwerdefrei laufen. Ein trainierter Rumpf wirkt sich außerdem positiv auf die Atmung während des Laufens aus, da die Atemhilfsmuskulatur nur dann effektiv arbeiten kann, wenn die Wirbelsäule aufgerichtet ist – gemeinsam mit einer gut gekräftigten Rückenmuskulatur. Kurz: Mit einer gestärkten Rumpfmuskulatur läuft es sich besser und du beugst nebenbei Überlastungsproblemen vor.

Kraft für Läuferbeine

Je besser deine Bein- und Rumpfmuskeln zusammenarbeiten, desto schneller und sicherer kannst du laufen: Dein Schritt wird stabiler, das Knie kann weiter gehoben und die Hüfte weiter nach vorn gebracht werden. Dadurch wird jeder Schritt kraftvoller, raumgreifender und kann schneller gesetzt werden.

Die rückwärtige Oberschenkelmuskulatur, die aus mehreren langen und großen Muskelsträngen besteht, ist für das Anheben des Beines aus der Hüfte heraus und für die Beugung des Knies zuständig. Wenn diese Muskeln zu schwach oder unbeweglich sind, leidet darunter nicht nur dein Laufstil, sondern dein gesamtes Muskelkorsett wird beeinflusst, was im schlimmsten Fall zu Rückenproblemen führen kann. Mit einer kräftigen, dehnbaren Oberschenkelmuskulatur beugst du dagegen möglichen Knieverletzungen vor. Denn wenn sich ein Läufer verletzt, dann in der Regel am Knie. Eine kräftige Gesäßmuskulatur und starke Bauchmuskeln verhindern zudem, dass das Becken vorkippt und die Wirbelsäule ins Hohlkreuz gezogen wird. Extra-Bonus: Mit einem kleinen Workout zur Stärkung der Unterschenkelmuskulatur schützt du dich vor lästigen Schienbeinbeschwerden. Um das Maximum aus der Beinmuskulatur auch ohne Zusatzgewichte herauszuholen, sorgen Sprungübungen zusätzlich für mehr Explosivkraft und Stabilisierung.

Mehr Kraft für mehr Ausdauer

Ebenfalls häufig zu beobachten ist ein Ungleichgewicht zwischen Abduktoren (Abspreizern: Das Bein wird vom Oberkörper seitlich wegbewegt) und Adduktoren (Anziehern: die gegenteilige Bewegung, bei der das abgespreizte Bein zur Körperachse zurückgezogen wird). Die Adduktoren dienen beim Laufen vor allem der Stabilisation von Beinachse und Kniegelenken. Eine Abschwächung führt hier zu einer stärkeren Rotation der Beine bzw. Füße nach außen. Solche Läufer werden wegen ihrer Fußstellung als »10-vor-2-(Uhr)-Läufer« bezeichnet. Die Folgen sind wiederum wenig erfreulich: Die Kniegelenke werden einseitig belastet und durch die Fehlstellung der Füße kann sich die Schrittlänge um bis zu zwei Zentimeter verkürzen. Zusätzlich verringert sich die Abdruckkraft in Laufrichtung.

Letztlich kann die gesamte an der Laufbewegung beteiligte Muskelkette durch einzelne muskuläre Ungleichgewichte negativ beeinflusst werden. Das kostet nicht nur Zeit und Kraft, sondern begünstigt auch Beschwerden beim Laufen.

Volle Kraft voraus

Du wirst sehen, mit einem ausgewogen trainierten Körper läufst du aufrechter, kräftiger, schneller und gleichzeitig schonender. Die Gewissheit, den ganzen Körper gekräftigt zu haben, wird dich auch mental stärken. Wettkämpfe oder harte Laufeinheiten fallen so viel leichter. Zusätzlich gibt es noch eine Reihe weiterer Gründe, mit dem Kraft- und Dehntraining durchzustarten:

- Wie viele Kilometer bist du in diesem Jahr gelaufen? Wer nur seinen Lieblingssport ausübt, gerät bald in ein muskuläres Ungleichgewicht. Manche Körperpartien werden besonders stark, andere aber fast gar nicht beansprucht. Die nachfolgend beschriebenen Trainingsmethoden für die 50 Workouts helfen dir, Schwachstellen gezielt auszugleichen. Die Folge: Dein Körper wird harmonisiert und gut proportioniert. Der Nutzen: Du kannst deine Lauftechnik besser umsetzen und dich auch langfristig vor Verletzungen schützen.
- Im üblichen Dauerlauftrott werden deine Muskeln nicht entwickelt und bilden sich jenseits der 30 langsam, aber stetig zurück. Ohne zusätzliches Krafttraining verlierst du so bis zum 70. Lebensjahr fast die Hälfte deiner Skelettmuskelmasse!
- Durch das Training wächst die Muskelmasse des Körpers, während gleichzeitig der Fettanteil abgebaut wird. Der Grund: Muskelaufbau regt den Stoffwechsel an, verbrennt Körperfett und führt so zu einer schlankeren Figur. Dies gilt auch im Ruhezustand, denn der Ruheumsatz von aktivem Muskelgewebe ist größer als der von Fettgewebe. Krafttraining ist also ein ausgezeichnetes Mittel, um deine Körperzusammensetzung zu »erneuern«. Bereits ein Kilo mehr an antrainierter Muskelmasse verbrennt etwa 50 Extra-Kalorien am Tag. Demnächst kannst du dann ohne überflüssige Pfunde antreten.
- Beim Laufen sind Beine und Waden die Hauptakteure, während sich der Oberkörper ruhig verhält. Bauch und Rücken halten den Körper aufrecht. Gerade deshalb können sie regelmäßig eine Extra-Stärkung gut gebrauchen. Mit dem richtigen Training beugst du wirkungsvoll Rückenschmerzen und Haltungsschwächen vor, besonders bei langen Distanzen. Fakt ist: Die meisten Rückenbeschwerden sind auf eine zu schwache, untrainierte Muskulatur zurückzuführen, die uns oft hängen lässt.
- Sobald du dir ein gewisses Trainingsniveau erarbeitet hast, kannst du – selbst nach längeren Pausen – an deine alte Leistungsfähigkeit schnell wieder anknüpfen.
- Unschlagbarer Vorteil des Fitnesports: Ein ausgewogener und gut trainierter Körper ist weniger verletzungsanfällig. Austrainierte Sportler können Stöße und Schläge, die zum Beispiel bei Stürzen oder Dauerbelastungen auftreten, mit ihrem stabilen Muskelkorsett besser abfangen, indem schädliche Ausweichbewegungen oder Fehlbelastungen vermieden werden. Fazit: Da du so besser vor Verletzungen geschützt bist, kannst du kontinuierlicher trainieren.
- Neben dem sogenannten Runner's High – einem Hochgefühl, das sich bei langen Läufen einstellt – kannst du durch regelmäßiges Muskeltraining zusätzliche stimmungshobende Glückshormone wie Endorphin und Serotonin produzieren. Sie liften die Stimmung. Je besser du trainiert bist, desto effektiver funktioniert diese Glücksfabrik.
- Kraftverbesserungen sind auf jedem Leistungsniveau auch nach jahrelangem Training noch möglich. Dabei erzielen Einsteiger in den ersten Monaten und Jahren die deutlichsten Steigerungen. In den ersten fünf bis sechs Trainingsmonaten sind bis zu 100 Prozent zusätzliche Power möglich.
- Sehnen und Bänder stabilisieren sich, werden fester und widerstandsfähiger. Das Gewebe wird durch neue Fasern verstärkt und die Belastbarkeit deutlich erhöht. Kurz: Der gesamte kontraktile Apparat – der aus Muskeln, Sehnen, Bändern und Knochen besteht, die alle daran beteiligt sind, einen Körperteil beziehungsweise Muskel anzuspannen – wird robuster und selbst tückische Crosslauf-Passagen, wenn du also befestigte Wege verlässt und querfeldein durchs Gelände läufst, verlieren ihren Schrecken. Schließlich macht Laufen nur dann Spaß, wenn Schmerzen und Verletzungen ausbleiben.

1 Grundlagentraining: schneller, länger und leichter laufen für Einsteiger

1 2 3

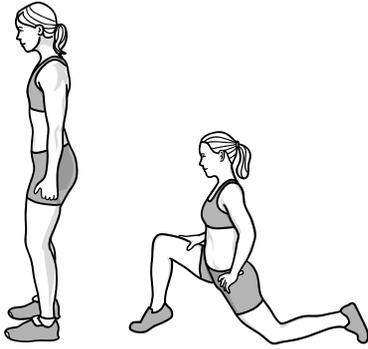
Bewegungstempo: langsam bis zügig (3–5 Sekunden)

Dauer: ca. 10–20 Minuten

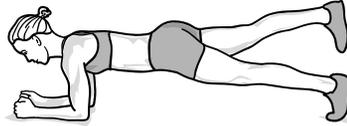
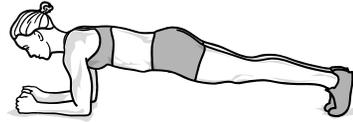
Einheiten pro Woche: 1–2

	Übungen	Belastungszeit in Sekunden	Belastungspause nach jeder Übung in Sekunden	Runden	Belastungspause nach jedem Satz in Sekunden	Seite
1	Ausfallschritt mit Wadenkräftigung	20	30	1–2	60	137
2	Unterarmstütz mit alternierendem Beinheben	20	30	1–2	60	134
3	Beckenheben	20	30	1–2	60	140
4	Schwimmer	20	30	1–2	60	126
5	Seitstütz mit abgelegten Beinen	20 je Seite	30	1–2	60	131
6	Center Crunch	20	30	1–2	60	128

Hinweis: Führe alle Übungen in einem Zirkel hintereinander aus. Plane 1 bis 2 Runden, lege zwischen den Übungen jeweils eine 30-sekündige Pause ein. Atme nach jeder Runde für etwa 1 Minute durch.



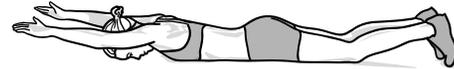
1 Ausfallschritt mit Wadenkräftigung



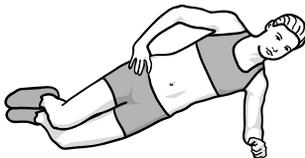
2 Unterarmstütz mit alternierendem Beinheben



3 Beckenheben



4 Schwimmer



5 Seitstütz mit abgelegten Beinen



6 Center Crunch

2 Grundlagentraining: schneller, länger und leichter laufen – Mittelstufe

1 2 3

Bewegungstempo: langsam bis zügig (3–5 Sekunden)

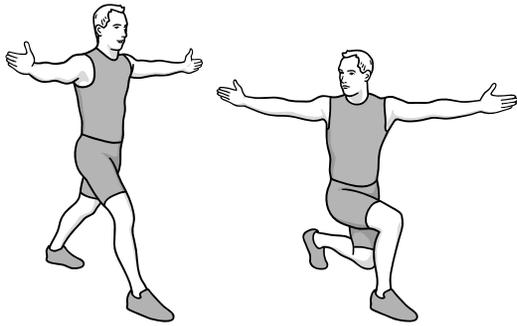
Dauer: ca. 10–22 Minuten

Einheiten pro Woche: 1–2

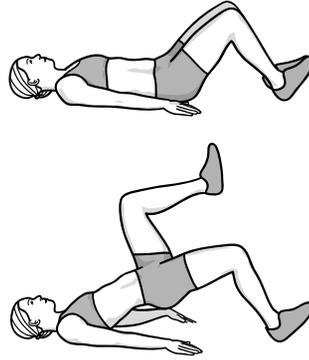
	Übungen	Belastungszeit in Sekunden	Belastungspause nach jeder Übung in Sekunden	Runden	Belastungspause nach jedem Satz in Sekunden	Seite
1	Ausfallschritt mit Rotation	20–30	20–30	2	60	137
2	Einbeiniges Beckenheben	20–30 je Seite	20–30	2	60	141
3	Walking Push-up	20–30	20–30	2	60	125
4	Brücke	20–30	20–30	2	60	126
5	Paddeln in Bauchlage	20–30	20–30	2	60	127
6	Dynamischer Seitstütz	20–30 je Seite	20–30	2	60	131

Hinweise

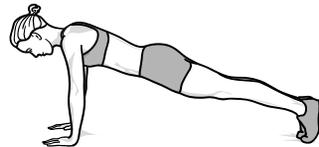
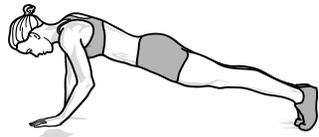
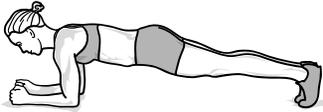
- Führe alle Übungen in einem Zirkel hintereinander aus.
- Der Seitstütz ist eine sehr gute Übung zur Stabilisierung des Rumpfes, der gesamten Beinachse und zur Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur. Das schützt den Rücken und du kannst noch hochfrequenter laufen.



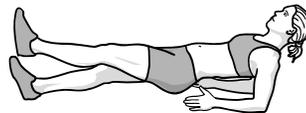
1 Ausfallschritt mit Rotation



2 Einbeiniges Beckenheben



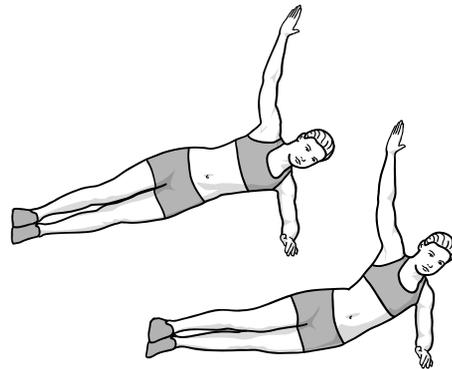
3 Walking Push-up



4 Brücke



5 Paddeln in Bauchlage



6 Dynamischer Seitstütz

3

Grundlagentraining: schneller, länger und leichter laufen für Fortgeschrittene

1 2 3

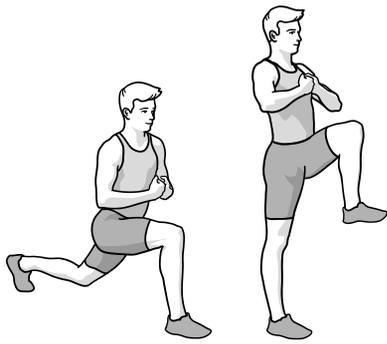
Bewegungstempo: kontrolliert schnell (2–4 Sekunden)

Dauer: ca. 22 Minuten

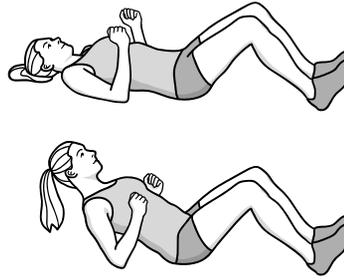
Einheiten pro Woche: 2–3

	Übungen	Belastungszeit in Sekunden	Belastungspause nach jeder Übung in Sekunden	Runden	Belastungspause nach jedem Satz in Sekunden	Seite
1	Ausfallschritt mit Knie-Lift	30	20	2	60	138
2	Lat-Rudern	30	20	2	60	127
3	Einbeiniger Hip Thrust	30	20	2	60	142
4	Spiderman-Liegestütz	20–30	20	2	60	125
5	Muschel	30 je Seite	20	2	60	140
6	Käfer	30	20	20	60	133

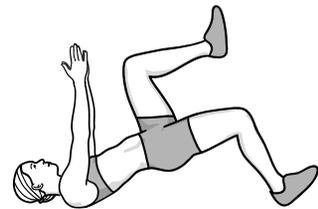
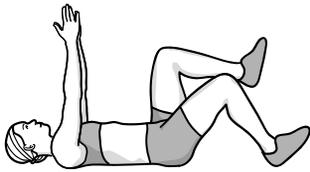
Hinweis: Führe alle Übungen in einem Zirkel hintereinander aus.



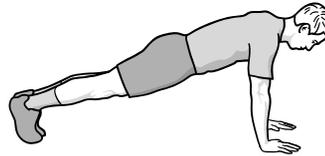
1 Ausfallschritt mit Knie-Lift



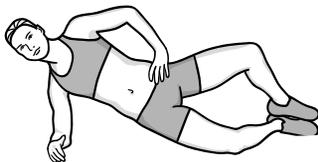
2 Lat-Rudern



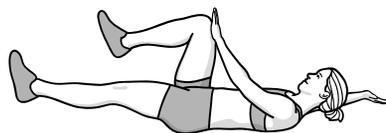
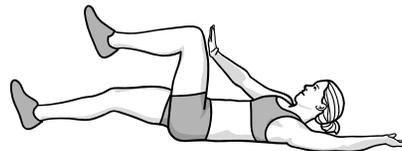
3 Einbeiniger Hip Thrust



4 Spiderman-Liegestütz



5 Muschel



6 Käfer

Übungen für den Oberkörper



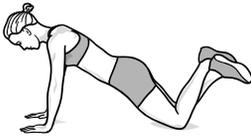
1



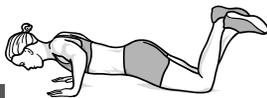
2

Dip

1. Mit dem Rücken an die Kante eines Stuhls, niedrigen Tisches oder eine andere Erhöhung setzen. Mit nach vorn zeigenden Fingern rücklings auf der Sitzfläche abstützen und das Gesäß anheben. Die Beine sind leicht gebeugt mit den Fersen auf dem Boden aufgestellt. Der Rücken ist dabei gerade. Die Schulterblätter zusätzlich zusammenziehen.
2. Die Ellbogen beugen, bis die Ober- und Unterarme einen 90-Grad-Winkel bilden. Den Oberkörper absenken, das Gesäß bleibt dabei möglichst nah an der erhöhten Sitzfläche. Langsam wieder nach oben schieben. In der Endposition sollten die Arme fast gestreckt, die Ellbogen jedoch nicht durchgedrückt sein. Die Schultern tief halten. Den Rücken nicht vom Stuhl entfernen. Die Beuge- und Streckbewegungen kommen nur aus den Ellbogengelenken.



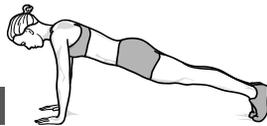
1



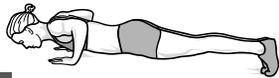
2

Liegestütz mit abgelegten Knien

1. In der Liegestützposition beginnen. Die Knie am Boden ablegen. Rücken und Oberschenkel bilden eine Linie, die Hände auf Brusthöhe abstützen. Der Winkel in der Hüfte beträgt dabei etwas mehr als 90 Grad.
2. Die Ellbogen beugen und den Körper langsam absenken. So tief sinken, wie es die Kraft der Arme erlaubt. Um ein Hohlkreuz zu vermeiden, Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen. Wieder nach oben drücken, die Ellbogen in der obersten Position leicht gebeugt halten.



1



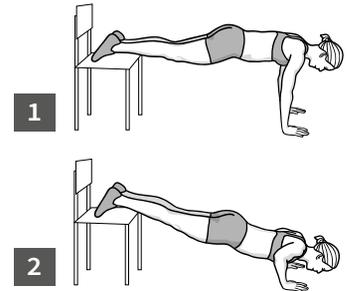
2

Liegestütz

1. In der Liegestützposition beginnen. Dafür die Hände senkrecht unter den Schultergelenken aufsetzen, die Fingerspitzen leicht nach innen drehen und die Ellbogen nicht ganz durchdrücken. Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten und den Blick zum Boden richten. Die Füße hüftbreit aufstellen und die Beine strecken, sodass Beine, Gesäß, Rücken und Kopf eine Gerade bilden.
2. Die Arme nun langsam beugen, bis der Oberkörper fast den Boden berührt. Anschließend in einer fließenden Bewegung wieder zurück in die Ausgangsstellung hochdrücken. Um ein Hohlkreuz zu vermeiden, permanent Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen.

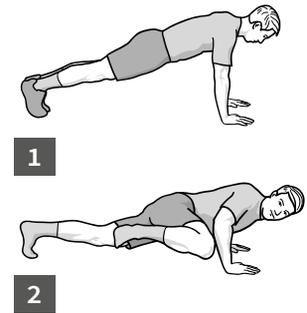
Geneigter Liegestütz

1. Die Zehenspitzen auf einer Erhöhung abstellen und die Hände unter den Schultern platzieren. Der Körper bildet eine Linie.
2. Die Arme beugen und den Oberkörper absenken, bis die Nase knapp über dem Boden ist. Kurz halten, anschließend wieder hochdrücken.



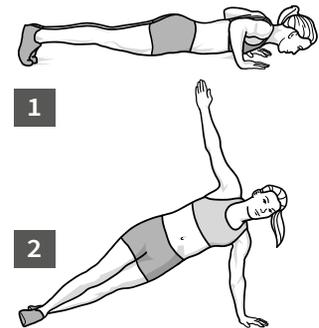
Spiderman-Liegestütz

1. In der Liegestützposition beginnen. Die Hände senkrecht unter den Schultern platzieren, die Füße hüftbreit aufstellen, den Körper in einer geraden Linie ausrichten. Den Rumpf unter Spannung halten.
2. Die Ellbogen beugen. Gleichzeitig das rechte Bein anziehen und das Knie in Richtung des rechten Ellbogens ziehen. Der Körper bleibt in einer Linie. Diese Position kurz halten, dann dynamisch wieder nach oben drücken und in die Ausgangsposition zurückkommen. Bei der nächsten Wiederholung das linke Bein anziehen.



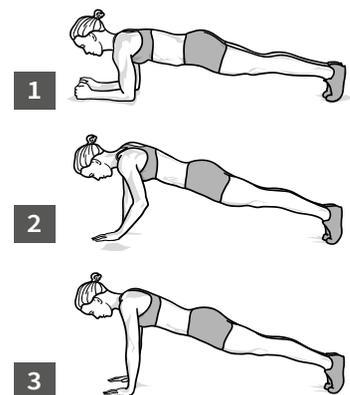
T-Liegestütz

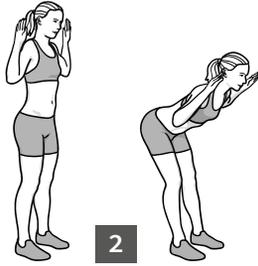
1. In der Liegestützposition beginnen. Die Bauch- und Gesäßmuskulatur fest anspannen. Die Arme beugen, die Brust zum Boden führen. Die Ellbogen bleiben eng am Körper, um den Trizeps intensiv zu fordern.
2. Beim Hochdrücken die rechte Hand lösen, den Oberkörper nach rechts aufdrehen. Die Füße drehen mit. Den rechten Arm nach oben strecken. Der Blick folgt der rechten Hand. Zurück in die Liegestützposition. Bei der nächsten Wiederholung nach links aufdrehen.



Walking Push-up

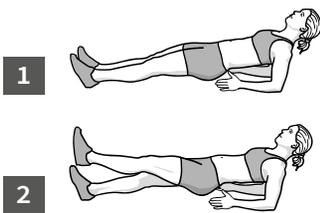
1. In Bauchlage liegen die Unterarme eng am Körper auf Brusthöhe, die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Fußspitzen aufgestellt. Jetzt in einen Unterarmstütz drücken. Der Körper bleibt auf einer Linie.
2. Den rechten Arm strecken und die Hand aufstützen. Der Rücken bleibt gerade, der Kopf ist in einer Linie mit der Wirbelsäule. Diese Bewegung nun auch mit dem linken Arm ausführen, um in die klassische Liegestützposition zu kommen.
3. Mit dem rechten Unterarm wieder auf den Boden stützen, dann mit dem linken. Den nächsten Durchgang mit dem linken Arm beginnen.





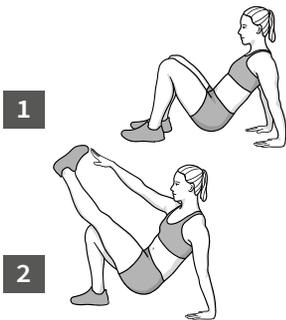
Good Morning

1. Im aufrechten Stand mit schulterbreit geöffneten Füßen beginnen. Die Arme in einer U-Position halten.
2. Den Oberkörper mit geradem Rücken um etwa 60 Grad nach vorn beugen. Die Beine dabei leicht beugen und das Gesäß nach hinten schieben. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die Ellbogen kippen nicht nach vorn. Wieder aufrichten.



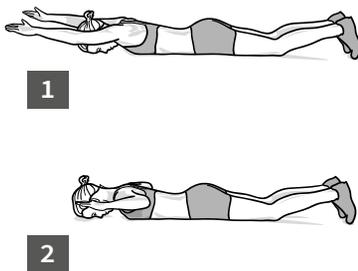
Brücke

1. In der Rückenlage beginnen, die Beine strecken. Die Unterarme unter dem Körper auf dem Boden oder einer Bank aufstützen, sodass die Finger zu den Fersen zeigen. Den Po anspannen. Das Becken hochdrücken, sodass der Körper eine Linie bildet. Der Blick geht zur Decke.
2. Die Position kurz halten, dann das linke Bein gestreckt anheben. Kurz halten, wieder absetzen und dann das rechte Bein anheben.



Krabben-Kick

1. Im Sitzen die Hände hinter dem Gesäß aufstützen, die Finger zeigen nach vorn. Die Füße hüftbreit aufstellen, das Gesäß anheben.
2. Das Gewicht auf die linke Hand und den rechten Fuß verlagern, das linke Bein parallel zum rechten Oberschenkel ausstrecken und mit den Fingerspitzen der rechten Hand zu den Zehen des linken Fußes tippen. Zurück in die Ausgangsstellung und gegengleich wiederholen.



Schwimmer

1. In Bauchlage die Arme nach vorn und die Beine nach hinten ausstrecken, die Füße hüftbreit öffnen und die Zehen aufstellen. Die Arme über dem Boden und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.
2. Den Kopf und die Schulterpartie anheben. Der Blick geht zum Boden. Nun die Schulterblätter zueinanderziehen und dabei die Ellbogen nach hinten führen. Diese Position kurz halten, dann zurück in die Ausgangsposition kommen. Um die Intensität zu steigern, können die Füße einige Zentimeter über dem Boden gehalten werden.

Paddeln in Bauchlage

1. Bäuchlings auf den Boden legen. Die Arme lang nach vorn und die Beine nach hinten ausstrecken, die Zehen anziehen. Die Stirn auf dem Boden ablegen. Die Hände aufdrehen, sodass die Handflächen zueinander zeigen und die Handkanten auf dem Boden aufgestellt sind.
2. Die gestreckten Arme und Beine einige Zentimeter vom Boden abheben. Auch den Kopf vom Boden lösen. Jetzt das linke Bein und den rechten Arm nach oben anheben. Wieder absenken, aber nicht ablegen. Nun den linken Arm und das rechte Bein anheben. Im zügigen und kontrollierten Wechsel fortfahren.



1



2

Lat-Rudern

1. In Rückenlage die Knie anwinkeln. Die Ellbogen im rechten Winkel beugen, die Unterarme stehen senkrecht. Der Blick ist nach oben gerichtet.
2. Die Schulterblätter zusammenziehen, die Ellbogen in den Boden drücken und Kopf sowie Rumpf anheben. Das Gesäß bleibt auf dem Boden. Diese Position halten und den Oberkörper langsam absenken.



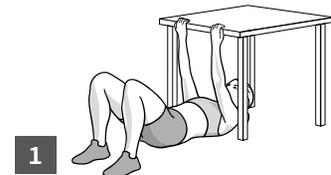
1



2

Umgekehrtes Rudern

1. Die Kante eines Tisches oder die Stange eines Geländers mit etwas weiter als schulterbreit geöffneten Händen umklammern und die Füße hindurchschieben, bis die Beine etwa im 90-Grad-Winkel gebeugt sind. Mit gestreckten Armen hängen lassen. Rumpf und Oberschenkel bilden eine Linie.
2. Den Oberkörper nach oben ziehen. Dabei die Schulterblätter zusammenziehen. Langsam absenken, ohne die Arme ganz zu strecken.



1



2

Vierfüßler-Crunch

1. Im Vierfüßlerstand den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Die Rumpfmuskeln aktiv anspannen. Das rechte Bein auf Hüfthöhe nach hinten und den linken Arm auf Schulterhöhe nach vorn ausstrecken. Den Körper in einer geraden Linie stabilisieren.
2. Arm und Bein diagonal unter dem Körper zusammenführen, bis sich Ellbogen und Knie berühren. Die Übung nach Abschluss des Satzes mit dem linken Bein und dem rechten Arm ausführen.



1



2