



Trainingstipps

Ziele unserer Lauftreffs

Wir unterhalten im ganzen Kanton Thurgau Lauftreffs und treffen uns regelmässig zu Long Jogs und Sonntagstrainings. Primäres Ziel der Lauftreffs ist, die positiven Effekte eines Ausdauertrainings kennenzulernen und zu nutzen. Das bedeutet:

- Verbesserung der Gesamtleistungsfähigkeit;
- Verbesserung der Herzleistung;
- Aktiver Stressabbau, Förderung des psychischen Wohlbefindens, Ausgleich;
- Optimierung des Körpergewichtes.

All dies kann jeder erreichen. Um Laufen zu können, braucht man nicht jung und athletisch zu sein. Das Alter ist kein Hinderungsgrund nicht zu laufen. Laufen eignet sich hervorragend als Ausdauertraining in jedem Lebensalter.

Um diese Ziele zu erreichen, soll man sich Zeit lassen und nichts überstürzen. Der Körper braucht Zeit, sich einer neuen sportlichen Tätigkeit anzupassen.

Wenn für die Gesundheit und die Ausdauer etwas erreicht werden will, sollten 2-3 Trainingseinheiten pro Woche ausgeführt werden.

Mitglieder

Die meisten unserer Mitglieder kommen aus dem Kanton Thurgau. Es kommen aber auch LäuferInnen aus entfernteren Gegenden, um mit uns zu joggen. Wir haben Mitglieder aus allen Leistungsklassen, von gemütlichen Läufern, die noch nicht so lange laufen, bis zu den ganz angefressenen, die schon jahrelang laufen. Wir haben aktuell rund 200 Mitglieder.

Davon ist ein sehr grosser Teil aktive Läuferinnen und Läufer.

Mitglied werden? Du bist willkommen! Kontaktadressen und Meldeformular auf unserer Webseite!

Tipps

Der Run Fit Thurgau hat hier einige nützliche Trainingstipps online. Profitiere von den Übungen. Vorallem im Winter gilt es möglichst eine gute Grundlage für die Wettkämpfe im Frühling und im Sommer zu schaffen. Viel Kraft- und Ausdauerheiten legen den Grundstein.

Stretching und Kräftigung beugen vor!

[Die besten Stretching-Übungen für Läufer](#)

[Zusätzliche Stretching-Übungen für den Oberkörper](#)

Was ist Stretching? Das englische Wort für "Stretching" lässt sich mit "Strecken" bzw. "Dehnen" übersetzen. In sportlicher Anwendung handelt es sich um eine Trainingsmethode zur Verbesserung der Beweglichkeit. Diese hängt von der Dehnbarkeit der Muskulatur und dem Spielraum der Gelenke ab.

Warum Stretchen?

- Unsere Muskeln reagieren unterschiedlich auf zuviel, zuwenig oder einseitige Belastungen. Gewisse Muskeln neigen zu Verkürzungen und somit zu verminderter Dehnbarkeit - andere zu Abschwächung und somit zu verminderter Kraft.
- Stretching gehört deshalb zu jedem Aufwärmen und Auslaufen, und sollte fester Bestandteil vor und nach jeder sportlichen Tätigkeit sein.
- Stretching enthält neben einer körperlichen auch eine psychische Komponente. Stretching beruhigt, entspannt und wirkt sich deshalb nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag positiv aus.
- Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen sind deshalb die geeignete Massnahme, um Verletzungen und Belastungsbeschwerden vorzubeugen.

Warum Kräftigen?

[Übungen zur Kräftigung der Muskulatur](#)

Durch einseitiges Training werden einzelne Muskelgruppen stärker ausgebildet bzw. vernachlässigt. Das muskuläre Gleichgewicht wird gestört (muskuläre Dysbalance) und kann die Ursache von Verletzungen sein. Im Training gilt es deshalb, vernachlässigte Muskelgruppen ebenfalls zu trainieren, damit dieser Risikofaktor auch ausgeschaltet werden kann.

Stretching für die Beine

Wer soll stretchen?

Es braucht keine besonderen körperlichen Voraussetzungen, um stretchen zu können. Die Technik ist nicht abhängig von der bereits vorhandenen Beweglichkeit. Stretching bringt allen Vorteile, unabhängig von Alter, Geschlecht und Trainingszustand.

Stretching-Tips:

- Wärme vor dem Strecken deine Muskulatur in geeigneter Form auf, damit ein grösserer Dehneffekt erreicht werden kann, z.B mit Joggen, Radfahren, Hüpfen, usw.
- Achte auf eine bequeme Stellung beim Dehnen, da du dich sonst verkrampfst
- Atme immer beim Erreichen der maximalen Dehnstellung aus
- Dehnen ist kein Wettbewerb! Vermeide eine zu starke Dehnung, denn sie ist schmerzhaft
- Stretche die linke und die rechte Körperseite jeweils gleich lang
- Gehe nach dem Strecken wieder langsam in Ausgangsposition zurück
- Vermeide intensives Stretching im Zustand körperlicher Ermüdung
- Wippe nie beim Strecken!

Stretching für Quadrizeps und Hüftbeuger

Übung 1



Stellen Sie sich aufrecht hin. Beugen Sie ein Bein und umfassen den Knöchel. Mit der anderen Hand können Sie sich abstützen. Bauen Sie Körperspannung im Oberkörper durch Anspannen der Bauch und Gesäßmuskeln auf. Ziehen Sie nun das Bein leicht nach hinten. Die Hüfte bleibt unbedingt gestreckt.

Übung 2



Knien Sie sich in Schrittstellung hin. Polstern Sie das belastete Knie ab. Schieben Sie die Hüfte nach vorn und verlagern Sie Ihr Körpergewicht so weit über das vordere Bein, bis Sie einen Dehnungsreiz in der Leistenbeuge spüren. Der Rücken bleibt gerade.

Stretching für die rückwärtige Oberschenkelmuskulatur

Übung 3



Sie stehen auf dem leicht gebeugten Standbein und stellen das andere Bein gestreckt auf die Ferse. Ziehen Sie die Fußspitze an und schieben Sie das Becken langsam nach hinten, bis Sie eine Dehnung in der hinteren Oberschenkelmuskulatur spüren. Der Rücken bleibt während der ganzen Zeit gerade.

Übung 4



Stellen Sie ein Bein gestreckt auf eine leichte Erhöhung mit **max. 20cm**. Ziehen Sie die Fußspitze zum Körper hin. Das Standbein ist leicht gebeugt. Beugen Sie sich mit geradem Rücken nach vorn und schieben Sie das Becken nach hinten

Übung 5



Legen Sie sich auf den Rücken, ein Bein liegt gestreckt am Boden, das andere umfassen Sie in der Kniekehle mit beiden Händen. Strecken Sie das Bein und ziehen Sie den Fuß nach unten. Ziehen Sie jetzt das Bein zum Oberkörper. Achten Sie darauf, daß das am Boden liegende Bein nicht vom Boden abhebt.

Übung 6



Legen Sie sich auf den Rücken, ein Bein liegt gestreckt am Boden, das andere umfassen Sie in der Kniekehle mit beiden Händen. Im Unterschied zu Übung 5 winkeln Sie das Bein nun leicht an. Der Fuß bleibt locker. Ziehen Sie das Bein soweit in Richtung Brust, bis Sie einen Dehnungsreiz im Po verspüren. Der Kopf und das andere Bein bleiben dabei flach auf dem Boden liegen.

Stretching für Abduktoren und Adduktoren

Übung 7



Setzen Sie sich in den Grätschsitz. Sitzen sie mit möglichst geradem Rücken. Versuchen Sie nun den Oberkörper ganz langsam nach vorne zu beugen. Der Rücken bleibt während der ganzen Zeit gerade. Dehnen Sie, bis Sie eine Spannung auf der Innenseite der Oberschenkel verspüren.

Übung 8



Legen Sie sich auf den Rücken, den rechten Arm zur Seite. Beugen Sie das rechte Bein und versuchen Sie, das Knie über die linke Seite langsam zum Boden zu bringen. Die Schultern bleiben dabei am Boden.

Stretching für die Wadenmuskulatur

Übung 9



Stellen Sie sich in Schrittstellung vor eine Wand und stützen sie sich mit den Händen ab. Das hintere Bein ist gestreckt, die Ferse bleibt am Boden. Schieben Sie die Hüfte so weit nach vorne, bis ein Dehnungsreiz in der Wadenmuskulatur auftritt.

Übung 10



Nehmen Sie die gleiche Stellung wie in Übung 9 ein. Beugen Sie nun das hintere Bein, bis Sie die Dehnung im Bereich der Achillessehne spüren. Die Ferse bleibt am Boden und der Rücken gerade.

Stretching für die Rückenmuskulatur

Übung 11



Setzen Sie sich auf den Boden und stützen Sie sich mit dem rechten Arm seitlich ab. Das rechte Bein stellen Sie neben das gestreckte linke Bein und winkeln es an. Drehen Sie den Kopf und den Oberkörper nach rechts. Der linke Arm hilft dabei den Oberkörper zu drehen. Drehen Sie soweit, bis Sie eine Spannung an der rechten Rücken seite verspüren.

Übung 12



Knien Sie sich auf einen weichen Untergrund. Setzen Sie sich so, daß der Po die Fersen berührt. Nun legen Sie den Oberkörper soweit nach vorn, daß die Brust die Knie berühren. Die Arme liegen seitlich vom Körper und zeigen nach hinten.

Übung 13



Nehmen Sie die gleiche Stellung wie unter Übung 12 ein. Nun strecken Sie die Arme weit nach vorn. Der Kopf liegt zwischen den Armen und der Blick zeigt nach hinten. Sie sollten nun einen Dehnungsreiz im oberen Rücken verspüren.

Stretching für den Oberkörper

Gerade Läufer sollten beim Stretching die Muskulatur des Oberkörpers nicht vernachlässigen. Regelmässiges Stretching der Muskulatur der Schultern und des Halses gewährleisten die nötige Beweglichkeit der oberen Extremitäten. Sie vermeiden somit unangenehme Verspannungen in der Hals- und Schultermuskulatur. Binden Sie diese Übungen immer mal wieder in Ihr Stretchingprogramm mit ein.

Stretching für die Schulter- und Brustmuskulatur

Übung 1



Stelle dich gerade hin und strecke die Arme. Fasse die Hände verdreht in einander und führe diese nach oben. Bleibe gerade stehen. Du dehnt dabei den Trizeps und den Latissimus.

Übung 2



Setze dich hin. Lege den Arm hinter den Kopf, so dass die Hand zwischen den Schulterblättern liegt. Lege die andere Hand auf den Ellbogen und drücke den Arm langsam nach unten bis du eine Dehnungsreiz verspürst.

Übung 3



Setze dich auch einen Stuhl und lege einen Arm über die andere Schulter. Fasse mit der anderen Hand den Ellbogen und drücke den Arm langsam nach hinten. Du verspürst eine Spannung in der Schulter. Dehne besonders vorsichtig und erhöhe den Druck nur langsam.

Übung 4



Stelle dich aufrecht und seitlich vor eine Wand. Lege die eine Handfläche auf Schulterhöhe gegen die Wand. Drehe nun den Oberkörper langsam von der Wand weg, so dass du einen Dehnreiz in der Brustmuskulatur verspürst.

Stretching für die Halsmuskulatur

Übung 5



Stelle dich gerade hin und lasse die Arme locker hängen. Lege den Kopf auf die Seite bis du einen Dehnreiz verspürst. Dehne nun langsam ein Stück für Stück weiter. Kreise niemals mit dem Kopf. Bewege ihn nur leicht in verschiedene Richtungen.

Übung 2



Setze dich gerade hin und strecke den Arm gerade nach unten. Ziehe nun langsam den Kopf in die entgegengesetzte Richtung. Die Halsmuskulatur bleibt dabei locker. Ziehe vorsichtig die Schulter nach unten bis zu einem spürbaren Dehnungsreiz.

Kräftigungsübungen

Zu einem ausgewogenem Training gehört auch ein Krafttraining, das ganz gezielt eventuelle Schwachstellen der Muskulatur ausgleichen soll.

Besonders im Laufsport wird die Kräftigung des Rückens und der Bauchmuskulatur häufig vernachlässigt. Nicht selten führt dies zu Problemen, welche sich auf den gesamten Bewegungsapparat auswirken und oftmals in Verletzungen enden.

Wir geben Ihnen auf dieser Seite ein paar Tips zur Kräftigung dieser Körperregionen. Zudem zeigen wir einfache Übungen zur gezielten Kräftigung des Quadrizeps und der Wadenmuskulatur.

Kräftigung der Rückenmuskulatur

Übung 1



Legen Sie sich flach auf den Bauch. Nehmen Sie die Arme nach vorn oder legen Sie sie auf den Kopf. Heben Sie nun den Oberkörper vom Boden und halten Sie diese Position einige Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals. Wenn Sie wollen können Sie mehrere Sätze mit einigen Wiederholungen machen. Dazwischen machen Sie etwas Pause.

Übung 2



Legen Sie sich auf den Bauch wie bei Übung 1. Erschweren Sie die Übung in dem Sie einen Gegenstand (z.B. einen Medizinball) mit ausgestreckten Armen halten. Die Füße bleiben auf dem Boden. Müssen Sie die Füße abheben, ist das Gewicht zu schwer und Sie sollten vorerst ohne Gewicht arbeiten.

Übung 3



Legen Sie sich auf den Rücken. Stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen ab. Winkeln Sie ein Bein an und drücken Sie das Becken nach oben. Der andere Fuß wird gerade nach vorn gestreckt. Halten Sie diese Stellung einige Sekunden, danach wechseln Sie das Bein.

Kräftigung der Bauchmuskulatur

Übung 4



Legen Sie sich auf Rücken. Die Arme liegen neben dem Körper und die Beine sind angewinkelt. Heben Sie nun den Oberkörper ohne Schwung. Die Arme bleiben dabei auf dem Boden liegen und die Fersen werden nicht angehoben. Lassen Sie den Kopf gerade und richten Sie sich nur soweit auf, daß sie im Rücken gerade bleiben. Halten Sie diese Stellung einige Sekunden und senken Sie den Körper wieder langsam ab. Wiederholen Sie die Übung mehrfach.

Übung 5



Legen Sie sich flach auf den Rücken. Die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach unten. Heben Sie die Beine an, so daß die Fußspitzen gerade nach oben zeigen. Stützen Sie sich nun auf den Handflächen ab und heben Sie das Becken nach oben. Holen Sie dabei keinen Schwung mit den Beinen.

Übung 6



Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie das rechte Bein angewinkelt ab. Das andere Bein legen Sie auf das Knie des rechten Beines. Heben Sie nun den Oberkörper schräg in Richtung des linken Beines an. Sie können die Bewegung mit der rechten Hand unterstützen. Trainieren Sie beide Seiten. Sie stärken somit die seitliche Bauchmuskulatur.

Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

Übung 7



Stellen Sie sich leicht nach vorn gebeugt auf und halten Sie sich zum Beispiel an einem Stuhl fest. Ein Fuß steht nach hinten gestellt und gewährleistet nur das Gleichgewicht. Machen Sie langsame Kniebeugen auf dem Standbein und halten Sie die Stellung. Gehen Sie nur etwa soweit in die Beuge, wie auf dem Bild. Wiederholen Sie die Übung mehrmals, wobei Sie das Knie nie voll durchstrecken sollten.

Übung 8



Stellen Sie sich schulterbreit hin. Gehen Sie leicht in die Kniebeuge. Heben Sie ein Bein ganz langsam nach vorn an, wobei Sie mit dem Standbein noch etwas tiefer in die Beuge gehen. Die Arme helfen das Gleichgewicht zu halten. In dieser Stellung verweilen Sie einige Sekunden. Wechseln Sie Beine mehrmals ab.

Übung 9



Legen Sie sich flach auf den Rücken. Die Hände legen Sie unter den Kopf. Heben Sie ein Bein und halten es gestreckt in der Luft. Verbleiben Sie so längere Zeit bis Sie die Anstrengung spüren. Wechseln Sie die Beine mehrmals ab.

Übung 10



Legen Sie sich auf die linke Seite. Den linken Arm strecken Sie gerade über dem Kopf. Mit dem rechten Arm stützen Sie sich vor dem Bauch etwas ab. Heben Sie nun das gestreckte rechte Bein nach oben und halten es einige Sekunden in dieser Stellung. Wiederholen Sie die Übung mehrmals und wechseln Sie die Seite.

Übung 11



Legen Sie sich auf die linke Seite. Das rechte Bein ist gestreckt, das linke legen Sie angewinkelt über das rechte. Heben Sie das gestreckte linke Bein vom Boden an, so daß der Fuß nicht mehr den Boden berührt. Halten Sie diese Stellung. Wiederholen Sie diese Übung pro Seite mehrmals.

Kräftigung der Waden und Füße

Übung 12



Stellen Sie sich aufrecht hin und halten Sie sich zum Beispiel an einem Stuhl fest. Heben Sie nun die Fußspitzen an, so daß nur noch die Fersen den Boden berühren. Kippen Sie dabei nicht mit dem Oberkörper nach hinten. Halten Sie diese Stellung. Nun stellen Sie sich nur auf die Zehenspitzen und verweilen in dieser Position. Wiederholen Sie die Übung mehrmals. Sie trainieren bei dieser Übung den oft vernachlässigten vorderen Schienbeinmuskel.

Übung 13



Stellen Sie sich aufrecht hin und halten Sie sich zum Beispiel an einem Stuhl fest. Heben Sie ein Taschentuch vom Boden mehrmals mit dem Fuß, auf, halten es und legen es wieder ab.