

Sinnvolle Kräftigungsübungen für Anfänger, die speziell die wichtigste Muskulatur von Läufern aufbauen.



Kraft für den Lauf

1.



Der **Einbeinstand**:

Wie auf dem Foto zu sehen, habe ich das Gewicht auf das linke Bein verlagert, dann das rechte angehoben, am Knie mit beiden Händen gefasst und das Knie an die Brust gezogen. Die Schulterblätter werden etwas zueinander gezogen und dabei das Brustbein gestreckt, sodass ich mit aufrechten Rücken stehe.

**Jede Übung
3 mal
ausführen.**

2.



Ein **Bridge**:

Zunächst auf den Boden legen, die Knie beugen bis ein rechter Winkel zwischen Oberschenkeln und Unterschenkel entsteht. Dann das Gesäß und den Rücken heben, bis nur noch die Schulterblätter Kontakt zum Boden haben. Die Gesäßmuskulatur anspannen und zur Stabilisation die Arme seitlich am Boden ruhen lassen.

3.

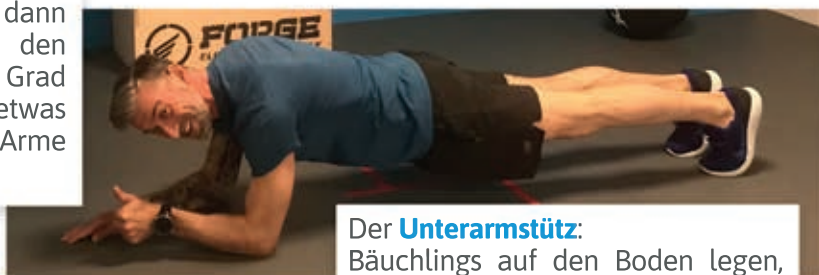


Die **Kniebeuge**.

Mit geradem Rücken an die Wand stellen, die Beine etwa eine Schrittlänge nach vorne stellen und dann das Gesäß absenken bis in den Knien eine Beugung von ca. 90 Grad entsteht. Die Schulterblätter etwas zusammenziehen und die Arme nach vorne strecken.

**Alle Übungen
sollten über die Dauer
von 90 Sekunden
gehalten werden.**

4.



Der **Unterarmstütz**:

Bäuchlings auf den Boden legen, die Arme in den Ellbogen beugen und sich in den Unterarmstütz heben. Den Bauch nach innen ziehen und das Gesäß anspannen. Die Schulterblätter zueinander ziehen und das Brustbein strecken.

Ich hoffe, diese vier Übungen helfen Euch bei den Vorbereitungen für den 1. virtuellen Landshuter Firmenlauf.

Werner Achter

» Sie schaffen das – und ich helfe Ihnen dabei!



Zuhause und am Arbeitsplatz!

WERNER ACHTER
PERSONAL TRAINER

Personal Trainer
Trainer für Fitnesstraining in der Krebsnachsorge
Trainer für Kraft- und Leistungsdiagnostik
Physio- Fitness- Trainer
Kieser Training Instruktor
Cross X Trainer

Telefon: 0174 · 1688064
Mail: werner@achter-personaltrainer.de

www.achter-personaltrainer.de