

## Training zur Rumpfstabilisation

Astrid Surbeck  
Dipl. Sportlehrerin, Physiotherapeutin

Wer hatte nicht schon mal den Gedanken, neben dem eigentlichen Lauftraining ein Kräftigungsprogramm für den Oberkörper zu absolvieren?

Gerade Läufern bereitet eine schwache Muskulatur im unteren Rückenbereich häufig Probleme und erhöht die Verletzungsanfälligkeit. Damit es in der Zukunft nicht nur bei dieser Überlegung bleibt, möchte ich Euch in diesem Artikel eine Handvoll einfacher Übungen vorstellen, die Ihr gut zu Hause umsetzen könnt. Der zeitliche Aufwand ist minimal und der Anreiz, nicht nur etwas für die Gesundheit zu tun, sondern auch die Leistungsfähigkeit zu verbessern, sollte jeden „Schweinehund“ vertreiben.

### Weshalb Training für den Rumpf?

Durch eine stabile Aufrichtung des Oberkörpers während des Laufens ist eine optimale Koordination der Arm- und Beinarbeit möglich. Zudem entlastet eine starke Rumpfmuskulatur die Wirbelsäule während des Abfederns. Somit stellt ein stabiler Rumpf die Basis für eine gute und ökonomische Lauftechnik dar. Dies bedeutet auch eine Verminderung der Verletzungsanfälligkeit.

Die optimale Stabilität kann erreicht werden, wenn Schulter-, Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskeln in einem ausgewogenen Verhältnis zusammenarbeiten.

Das Programm sollte 2x pro Woche durchgeführt werden. Wenn es Euch möglich ist, schließt es an eine lockere Laufeinheit an, dann sind die Muskeln gut erwärmt und nicht ausgepowert.

Zur Kräftigung des Schultergürtels wird ein Theraband verwendet. Diese Bänder erhaltet Ihr u.a. bei Wolf's Running World. Je nach Farbe bieten die Bänder einen unterschiedlich hohen Widerstand. Ich empfehle hier, ein gelbes oder rotes Band zu nutzen.

Die Serien und Wiederholungsangaben solltet Ihr je nach Trainingszustand verändern.

## Unterarmstütz



Je nach Leistungsstand stützt ihr euch auf die Knie oder Fußspitzen. Die Unterarme werden so aufgesetzt, dass sich die Ellbogen senkrecht unter den Schultern befinden. Haltet den Oberkörper wie ein „Brett“ und achtet darauf, dass sich der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule befindet. Versucht diese Position 3x30 Sekunden zu halten.

## Seitstütz

Analog zum Unterarmstütz seid ihr nun in der „Seitposition“, auch hier wählt ihr zwischen den Fußspitzen und/oder den Knien. Haltet diese Position je Seite 3x30 Sekunden.



## Schulterbrücke



In Rückenlage stellt ihr die Füße auf und hebt das Gesäß so weit an, dass der Rumpf wieder eine Gerade bildet. Streckt ein Bein nach vorn und achtet darauf, dass sich die Knie auf gleicher Höhe befinden und dass das Becken sich nicht wegdreht. Haltet diese Position 3x20 Sekunden je Bein.

## Ausgestrecktes Bein

Wenn ihr diese Übung steigern wollt, so senkt in der einbeinigen Endposition den Rumpf samt ausgestrecktem Bein zum Boden ohne diesen zu berühren. Diese „Auf- und Abbewegung“ wiederholt ihr je Bein 3x15 Sekunden.



## Therabandübung 1

Ihr haltet die Ellbogen auf Schulterhöhe vor dem Körper. Die Hände befinden sich senkrecht über den Ellbogen. Ellbogen und Hände werden nach außen geführt, der 90°Winkel im Ellbogengelenk wird beibehalten. Das Band soll sich in der Endposition etwas über Stirnhöhe befinden. Die Bewegung wird langsam und gleichmäßig mit 3x15 Wiederholungen durchgeführt.



## Therabandübung 2

Ihr befindet Euch in Standposition, die Knie sind leicht gebeugt und der Oberkörper wird gerade nach vorne geneigt. Das Band wird unter den Füßen befestigt und über Kreuz gehalten. Die Ellbogen sind leicht angewinkelt, die Hände befinden sich auf Bauchhöhe. Während der Rumpf und die Beine ihre Position nicht verändern, werden die Arme nach oben/außen geführt. Endposition ist über Kopfhöhe. Die Bewegung sollte mit 3x15 Wiederholung gleichmäßig durchgeführt werden.



Astrid Surbeck  
Dipl. Sportlehrerin, Physiotherapeutin  
[www.physio-surbeck.de](http://www.physio-surbeck.de)



# durch- blutungs- fördernd



Sport Lavit erhalten Sie im guten Sportfachhandel  
wie zum Beispiel Karstadt Sport, Sport Scheck,  
Kaufhof/Sportarena, Drogerie Müller, in Apotheken  
und im Internet unter [www.birke-wellness.de](http://www.birke-wellness.de)

