



LEICHTATHLETIK

SPORTKURSE

LEICHTER LAUFEN MIT SINA GÜNTHER

WAS ERWARTET DICH?

Um dich bei deinem Lauftraining zu unterstützen, stellen wir dir Übungen bereit, die du **vor deiner Laufrunde** durchführen kannst, um dein Herz-Kreislauf-System, deine Bänder und Sehnen auf die Belastung vorzubereiten und um deine Muskeln zu aktivieren.

Zudem bekommst du weiteren Input von Übungen, die du an deinem **Ruhetag** oder **nach deiner Laufrunde** durchführen kannst, um unter anderem dein Herz-Kreislauf-System, deine kognitiven Fähigkeiten oder Stabilität zu trainieren.

Die Übungen verhelfen dir zu einem schonenden Umgang mit deinem Körper und einem leichtfüßigen Laufstil.

5 FAKTEN FÜR DICH UND DEINEN LAUFSTIL:

- 1.** Die Aktivierung der Muskeln, Bänder und Sehnen wirkt verletzungsverbeugend.
- 2.** Übungen fördern einen optimalen Laufstil, um sich schneller mit weniger Kraftaufwand bewegen zu können.
- 3.** Fußstabilität: Füße sind das Element, welches dich trägt und benötigen besondere Vorbereitung.
- 4.** Rumpfstabilität und Beinachsentraining beugen Fehlbelastungen vor.
- 5.** Sprünge und Treppenläufe wecken deine Muskelfasern auf, wodurch du dein Tempo steigern kannst.

TIPPS ZUR BEWEGUNGSAusFÜHRUNG:

- Führe die Übungen bewusst und in deinem Tempo aus.
- Gönn deinem Körper ausreichende Erholungsphasen.
- Wähle eine deiner Fitness angepasste Übung aus.
- **An alle Laufanfänger:** Laufe lieber eine kürzere Runde und setze dich dafür länger mit den Übungen auseinander.

#LEICHTERLAUFEN

- Filme eine Übung deines Trainings und lade das Video in deinem Feed oder deiner Story hoch.
- Füge die Hashtags **#HSVSPORTKURSE** und **#LEICHTERLAUFEN** ein.
- Markiere **@hsv_leichtathletik** und **@hsv_ev**.

LEICHTER LAUFEN MIT SINA GÜNTHER

ERKLÄR-VIDEOS!

Auf www.hsv-la.de/sportkurse findest du zu allen Übungen jeweils ein kurzes Video. Starte einfach das Video und mach mit!

LEXIKON:

Schulterbreiter Stand



Hüftbreiter Stand

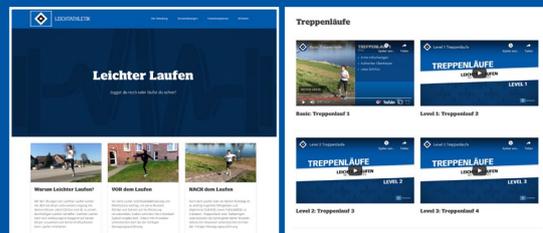


Sprunggelenk



WWW.HSV-LA.DE/SPORTKURSE:

Alles auf einen Blick



Videos in der Übersicht

Übungen für VOR und NACH dem Laufen

ERKLÄRUNGEN:

Ausgangsposition und Bewegungsablauf



Name der Übung

Hinweise und Tipps von Sina

ÜBERSICHT GESUCHT?

Auf den folgenden Seiten findest du alle Übungen übersichtlich erklärt. Die Seiten 3 und 4 eignen sich zum Ausdrucken!

LEICHTER LAUFEN

MIT SINA GÜNTHER

VOR DEM LAUFEN

Wähle **mindestens eine Übung** aus jedem Bereich. Länge und Anzahl der Wiederholungen kannst du frei wählen. Dauer: **mind. 5 Minuten**



MUSKELAKTIVIERUNG

ÜBUNG 1: UNTERARMSTÜTZ

- Körper bildet gerade Linie
 - Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen
 - Ellbogen unter Schultern
-

ÜBUNG 2: SEITLICHER STÜTZ

- Körper bildet gerade Linie
 - Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen
 - Ellbogen unter Schultern
-

ÜBUNG 3: JUMPING LUNGES

- Knie senkrecht über Sprunggelenk
- Füße zeigen in Blickrichtung
- Aufrechter Oberkörper

ALTERNATIVE: NORMALE LUNGES IM WECHSEL

- Knie senkrecht über Sprunggelenk
- Füße zeigen in Blickrichtung
- Aufrechter Oberkörper
- Wechsel durch Belastung über vorderen Fuß

MOBILISATION

ÜBUNG 1: SIEGER

- Fersen am Boden
 - Breiter Stand
 - Knie und Zehen zeigen nach außen
-

ÜBUNG 2: STARTENDER HELICOPTER

Mit kreisenden Schultern starten, dann Kreise immer größer werden lassen.

- Aufrechter Stand
 - Stolze Brust, Schultern tief
-

ÜBUNG 3: BEINSCHWUNG

Hände im Wechsel diagonal zum Schwungbein führen.

- Ferse des Standbeins fest am Boden

LEICHTER LAUFEN

MIT SINA GÜNTHER

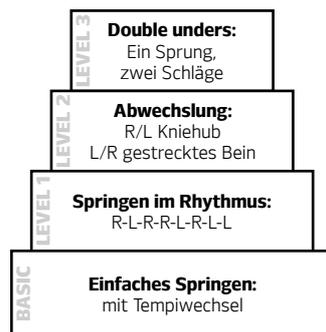
NACH DEM LAUFEN/RUHEHTAG

Ein Pyramidensystem unterstützt dich bei der Auswahl von passenden Übungen. Arbeite **mindestens 5 Minuten** an einer Pyramide. Bearbeite mindestens **2** Pyramiden. Steigere dich entsprechend deiner Fitness.

mind.
10:00

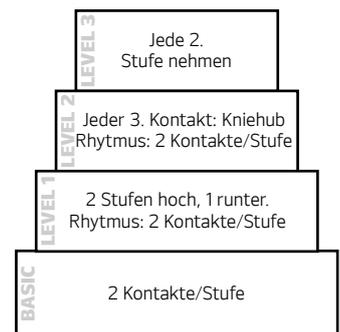
SPRINGSEIL

- Sprünge federnd auf Vorderfuß
- Aufrechte Körperhaltung
- Hüfte strecken
- Stolze Brust, Schultern tief



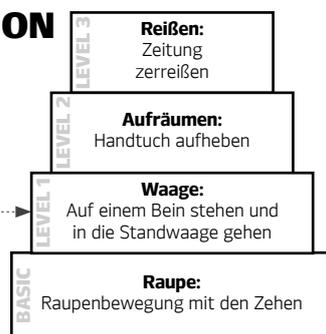
TREPPENLÄUFE

- Arme mitschwingen
- Aufrechter Oberkörper
- Leise Schritte



FUSSSTABILISATION

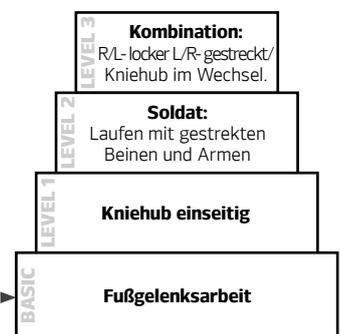
- Standbein leicht gebeugt
- Kopf ist Verlängerung der Wirbelsäule



LAUF ABC

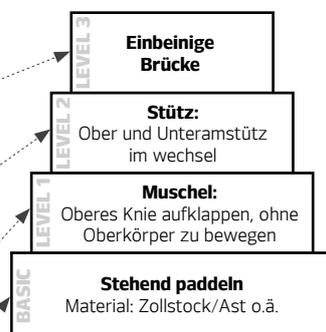
- Aufrechte Körperhaltung
- Arme mitschwingen
- Blick nach vorne

- Zehenspitze aufsetzen
- Zur Ferse abrollen



STABILISATION

- Aktive Hüftstreckung
- Körper bildet bei Streckung Linie
- Körper bildet Linie
- Unterarmstütz: Ellbogen unter Schultern
- Stütz: Handgelenke unter Schultern
- Füße bleiben zusammen
- Kopf ablegen
- Knie ca. 45° anwinkeln
- Hüftbreiter Stand
- Beine leicht gebeugt
- Oberkörper vorbeugen

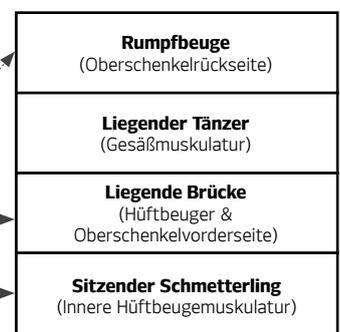


DEHNEN*

- Rumpf zu den Knien bewegen
- Beine weitestgehend durchstrecken

- Knie bleiben auf Boden
- Auf Ellbogen stützen

- Rumpf zu den Füßen bewegen
- Rücken weitestgehend gerade



*Beim Dehnen wurde auf das Pyramiden-System verzichtet. Hierbei ist wichtig, dass alle beanspruchten Muskeln gedehnt werden.