

Running – Good Practice: Warm-up mit Stabilität und Mobilität: Stabilität – Rumpf

Die lokale Muskulatur muss während des Laufens den Rumpfbereich stützen, damit eine ökonomische Fortbewegung möglich ist. Ebenfalls wichtig für Läuferinnen und Läufer sind die stabilisierenden Muskeln in den Beinen und Füßen. Rumpfkraftübungen und Fussgymnastikübungen bilden somit die Basis für die Stabilität im Laufsport. Einen dritten Teil bilden spezifische Übungen zur Verbesserung der Beinachsenstabilität.

Rumpfkraft vorne

Unterarmstütz mit gestrecktem Körper. Blick zum Boden. Gesäss in einer Linie zwischen Fuss und Schulter. Diese Position halten.

einfacher

- Auf den Knien

schwieriger

- Abwechselnd ein Bein abheben
 - Arme auf instabiler Unterlage aufstützen
-

Rumpfkraft hinten

Rücklings mit gestrecktem Körper. Bei gestreckten Armen auf den Händen, bei angewinkelten Armen auf den Unterarmen aufgestützt. Becken vom Boden wegdrängen (Hohlkreuz vermeiden). Blick nach oben.

einfacher

- Stütz auf den Schulterblättern anstatt auf den Unterarmen

schwieriger

- Abwechselnd ein Bein abheben
 - Beine auf instabiler Unterlage aufstützen
-

Rumpfkraft seitlich

Seitlich mit gestrecktem Oberkörper auf Unterarm aufgestützt. Körper gespannt, Rumpf zum Boden hin senken und wieder aufrichten in die gestreckte Lage.

einfacher

- Statisch halten oder unteres Knie angewinkelt auf Boden aufstützen

schwieriger

- Oberes Bein am höchsten Punkt abheben
- Oberen Arm strecken und in einer Rotationsbewegung den Arm unter den Oberkörper führen und wieder nach oben strecken

Schwimmer

Auf dem Bauch liegend Brust und Beine vom Boden abheben und die gestreckten Arme und Beine nach unten und oben bewegen.

Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule (Gesicht zeigt nach unten).

Weitere Übungen

- [Beinachsenstabilität](#)
- [Fusstabilität](#)
- [Rumpfstabilität](#)
- [Übersicht Übungen Stabilität und Mobilität](#)

Quelle: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO