

# Running – Good Practice: Warm-up mit Übungen zur Stabilität und Mobilität

Stabilität und Mobilität sind im Laufsport essenziell, um effizient vorwärts zu kommen und Verletzungen vorzubeugen. Beim Laufen muss bei jedem Schritt der ganze Körper stabilisiert werden, deshalb sollten vor dem Laufen Stabilitätsübungen zur physischen Vorbereitung angewendet werden.



Das Warm-up dient dazu, den Körper auf die Belastungen vorzubereiten. Um das Herz-Kreislaufsystem anzuregen, wird eine tiefe Intensität angestrebt. Es soll zudem die Atmung und Durchblutung der Muskulatur erhöhen, die Muskeldehnfähigkeit verbessern und so vor Verletzungen schützen.

Ein umfassendes Aufwärmen verbessert zusätzlich die Bereitschaft des Nervensystems, fördert die Koordination und Geschicklichkeit und erhöht die Aufmerksamkeit und Konzentration. Somit besteht das Warm-up aus Stabilitäts- und Mobilitätsübungen und aus Laufen in tiefer Intensität. Steigerungsläufe, in denen der Puls kurzfristig in höhere Bereiche steigt, bilden den Übergang vom Warm-up in den Hauptteil.

((Boxr))

## Mehr zum Thema

- [Übungen für ein perfektes Warm-up](#) | suva.ch

## Hinweise zur Durchführung

Nach dem Aufwärmen wird eine Übung je nach Schweregrad 10-20 mal wiederholt (= 1 Serie). Fortgeschrittene und Könner schliessen 1-2 weitere Serien an oder erschweren die Übung. Zwischen den Übungen wird eine kurze Pause (30-45s) eingeschoben.

Es ist auf eine korrekte Ausführung zu achten. Sobald die Übung nicht mehr richtig ausgeführt werden kann, muss die Serie abgebrochen oder in die leichtere Variante der Übung gewechselt werden. Mit diesen individuellen Variationsformen kann auch mit heterogenen Gruppen ein gutes Stabilitätstraining absolviert werden. Die Übungsauswahl soll im Trainingsaufbau variiert werden, damit die Muskelgruppen immer wieder neue Reize erhalten.

((Contentlisting))

## Übungen zur Stabilität und Mobilität

- [Running – Good Practice: Warm-up mit Stabilität und Mobilität: Dynamische Gymnastikübungen](#)
- [Running – Good Practice: Warm-up mit Stabilität und Mobilität: Mobilität](#)
- [Running – Good Practice: Warm-up mit Stabilität und Mobilität: Stabilität – Rumpf](#)
- [Running – Good Practice: Warm-up mit Stabilität und Mobilität: Stabilität – Beinachsenstabilität](#)
- [Running – Good Practice: Warm-up mit Stabilität und Mobilität: Stabilität – Fussstabilität](#)

---

Quelle: swiss athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**