

## **Kraft bringt Tempo**

### **Muskelkraft am richtigen Ort ist im Laufsport von ganz entscheidender Bedeutung**

Auch wenn uns die superschlanken Spitzenläuferinnen und -läufer nicht gerade wie Kraftpakete erscheinen, ist es im Laufsport enorm wichtig, an den richtigen Stellen eine starke Muskulatur zu besitzen. Zwei Körperstellen muss besondere Bedeutung beigemessen werden: Einerseits der Kraft in der Mitte, also der Rumpfkraft, andererseits der Fusskraft. Eine gut ausgebildete Rumpfmuskulatur stabilisiert das Becken und trägt dazu bei, dass der Antrieb zielgerichtet nach vorne verläuft. Eine schwache Rumpfmuskulatur führt zu Ausweichbewegungen zur Seite, die Kraft verpufft, die Geschwindigkeit sackt zusammen. Das Ziel, den Körperschwerpunkt konstant hoch zu halten, ist ohne ein stabiles Muskelkorsett nicht zu erreichen.

Die Füße bilden die direkte Verbindung zum Boden. Eine starke Fussmuskulatur federt den Aufprall ab und ermöglicht einen kräftigen Abstoss mit möglichst kurzer Bodenkontaktzeit.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie zu mehr Kraft kommen: Sie können in ein Fitnesscenter gehen. Sie können aber auch zu hause ein Kraftprogramm mit dem eigenen Körpergewicht durchführen. Letzteres braucht wenig Zeit und Infrastruktur und wenn Sie in den Pausen zwischen den Übungen noch Seilspringen, schlagen Sie gleich zwei Fliegen auf einen Streich, denn dadurch trainieren Sie neben der allgemeinen Muskelkraft gleichzeitig exakt die fürs Laufen benötigte Fussmuskulatur. Mit zweimal 20 Minuten Aufwand pro Woche, beugen Sie Verletzungen vor und schaffen beste Voraussetzungen, schneller laufen zu können.

aus Marathon leicht gemacht – FitforLife, April 2004