

Kleine Übungen, großer Erfolg

Lauf-Experte **Herbert Steffny** verrät die wichtigsten Tipps aus seinem großen Laufbuch. Testen Sie sich und stärken Sie Ihre Muskeln. So werden Sie fit für wunderbare Lauf-Erlebnisse



Herbert Steffny, 59, weiß, wie man effektiv trainiert und mit Freude läuft



Kräftigung oberer Rücken, Muskeln zwischen den Schultern

Sie stehen eine Fußlänge entfernt von einer Wand und lehnen sich an diese mit den Schultern und seitlich parallel zum Boden angewinkelten Oberarmen. Je weiter weg von der Wand, desto schwerer wird die Übung. Nun stemmen Sie den **gerade gestreckten Körper** dynamisch von den Ellenbogen in drei

Wiederholungs-Sets jeweils bis zur Ermüdung vor und zurück. Die Arme dabei nicht absinken lassen!

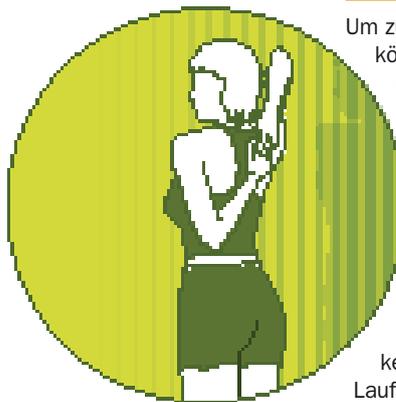
Diese Übung **wirkt gegen Rundrücken und verbessert die Armhaltung** beim Laufen. Sie erzielt die besten Ergebnisse in Ergänzung zur Dehnung der Brustmuskulatur.

Dehnen der Brustmuskulatur

Sie stehen neben einem **Baum oder Türrahmen** und lehnen den Arm hinter dieses Widerlager, ohne es festzuhalten. Nun gehen Sie mit dem Bein derselben Seite einen Schritt weit nach vorne und schieben **Schultern und Brust vor**. Jeweils mindestens **15 Sekunden ohne zu Wippen** in der Dehnung halten, mehrfach wiederholen. Sie können die Übung durch unterschiedliche Höhen, wie Sie den Arm anlehnen, variieren. Zusätzlich zur Lockerung auch vorwärts, rückwärts Armkreisen!



Test Oberkörper und Schulter

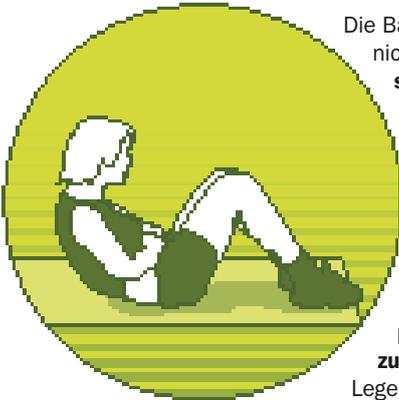


Um zu testen, wie es um Ihre Beweglichkeit im Oberkörperbereich bestellt ist, führen Sie folgende Übung aus, und bewerten das Ergebnis: Versuchen Sie sich **hinter dem Rücken die Hand zu geben**. Testen Sie einmal mit dem rechten, dann mit dem linken Arm von oben. Sie werden eventuell feststellen, dass Sie links und rechts verschiedene Resultate erzielen. Das ist völlig normal und hängt unter anderem mit Ihrer Händigkeit zusammen. Ungleichgewichte können auch dadurch verstärkt werden, dass Sie während Ihrer Arbeit einseitige Tätigkeiten ausführen oder beim Sport vielleicht einen Laufkinderwagen vor sich her schieben. Mit **täglichen Übungen** lässt sich das Ergebnis bei dieser Übung jedenfalls verbessern.

Wie nahe kommen Ihre Hände hinten zusammen?

	Bewertung	linke Hand oben	rechte Hand oben
Sie können sich die Hand geben	gut	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fingerspitzen berühren sich	mittel	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fingerspitzen über 3 cm entfernt	nicht so toll!	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Test Bauchmuskulatur



Die Bauchmuskulatur gehört zu den Muskeln, die nicht verkürzen, sondern **ohne Training zur Abschwächung neigen**. Eine stabile Rumpfmuskulatur vermindert den Aufprall beim Laufen und erhält eine ruhige Haltung des Oberkörpers. Die folgende Übung ist kein gutes Trainingsprogramm (s. u.), sondern nur ein Test für Personen mit gesundem Rücken. Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken und stemmen Sie die Fersen in den Boden. Verschränken Sie die Arme vor dem Körper. Heben Sie langsam, **ohne dabei Schwung zu nehmen**, den Oberkörper in die Sitzposition. Legen Sie ihn wieder vorsichtig ab und versuchen Sie den nächsten Sit-up nach einigen Sekunden. Die Füße sollten am Boden bleiben. Zählen Sie die Wiederholungen, die Sie kontinuierlich ausführen.

Wie viele korrekte Sit-ups schaffen Sie?

bis 25 Jahre	26 bis 45 Jahre	über 45 Jahre	Bewertung	Ihr Testwert
mehr als 35	mehr als 27	mehr als 20	gut	<input type="text"/>
20 bis 35	15 bis 27	10 bis 20	mittel	<input type="text"/>
weniger als 20	weniger als 15	weniger als 10	nicht so toll	<input type="text"/>



Dehnen Hüftbeuger- oder Hüftlendenmuskel

Dieser Muskel ist durch Sitzen oft stark verkürzt, **was zu Rückenbeschwerden führen kann**. Mit folgender Übung dehnen Sie ihn: Aus dem Stand in den Ausfallschritt gehen, das hintere Bein möglichst gestreckt ganz weit nach hinten schieben. Dabei den Fuß nicht seitlich drehen! Der vordere Unterschenkel steht senkrecht zum Boden. Der Oberkörper ist aufrecht, nicht nach vorne gebeugt. Sie sollten ein Hohlkreuz durch **Anspannen der Gesäß- und Bauchmuskulatur** vermeiden.

Kräftigung Bauchmuskulatur

Eine kräftige Bauchmuskulatur sieht nicht nur gut aus, sondern hilft auch gegen Rückenbeschwerden. Folgende Übung **trainiert das Six-Pack**: In Rückenlage Beine anwinkeln, entspannt lassen, nur die Schultern von der Unterlage abheben, dabei mit den Armen nach vorne gestreckt links, zwischen und rechts neben die Beine wippen. Die Lendenwirbelsäule bleibt **rückenschonend flach am Boden**. Drei Wiederholungs-Sets jeweils bis zur Ermüdung.



Test Schultergürtel



Die Schulter- und Brustmuskulatur ist bei vielen Menschen verspannt, der Bewegungsradius und die Geschwindigkeit sind eingeschränkt. Schulter-, Nacken- oder Kopfschmerzen sowie eine unökonomische Armarbeit beim Laufen sind die Folge.

So testen Sie Ihre Beweglichkeit: Mit anfangs weitem Griff halten Sie ein festes Seil oder einen Stock mit beiden Händen über dem Kopf. Nun führen Sie Ihre durchgestreckten Arme nach hinten zum Gesäß. Versuchen Sie, **immer enger zu greifen**, bis Sie das sogenannten Ausschultern gerade noch durchführen können. Messen Sie mit einem Metermaß die engste Griffweite, bei der Sie die Übung gerade noch korrekt ausführen können.

Was ist Ihre engste Griffweite?

bis 25 Jahre	26 bis 45 Jahre	über 45 Jahre	Bewertung	Ihr Testwert
unter 75 cm	unter 95 cm	unter 115 cm	gut	<input type="text"/>
75 bis 100 cm	95 bis 115 cm	115 bis 135 cm	mittel	<input type="text"/>
über 100 cm	über 115 cm	über 135 cm	nicht so toll	<input type="text"/>