

Merkblatt Verletzungsprävention

Regelmässiges Lauftraining setzt regelmässiges **Dehnen** und **Krafttraining** voraus, um Verletzungen zu vermeiden.

Als besonders verletzungsanfällig haben sich die Achillessehne (Achillodynie), die Kniescheibe (Patellaspitzensyndrom) sowie die hintere Oberschenkelmuskulatur erwiesen.

Wer drei- und mehr Trainings pro Woche absolviert, sollte mindestens ein- bis zweimal pro Woche ein gezieltes Krafttraining an der Kraftmaschine einbauen, bei welchem die Wadenmuskeln, die Oberschenkelmuskeln, die Schienbeinmuskulatur sowie die Rumpfmuskulatur belastet werden. Die Übungen an der Kraftmaschine sollen wie folgt absolviert werden: 4" konzentrische Phase – 2" Haltephase – 4" exzentrische Phase. Höhe des eingesetzten Gewichts: soviel, dass 9 – 12 Wiederholungen möglich sind. 1 -2 Durchgänge genügen.

Das folgende Circuittraining hat sich ebenfalls sehr bewährt (Reihenfolge der Übungen kann frei gewählt werden):

1. Liegestütz
2. Bauchmuskeln
3. Rückenmuskeln
4. Knieheben
5. Rumpfmuskulatur lks
6. Rumpfmuskulatur rts
7. Strecksprünge
8. Hintere Oberschenkel rts, lks
9. Springseilen

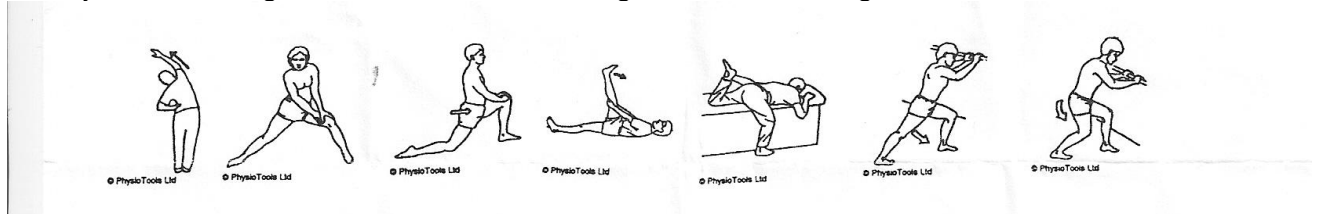
Intervall

30" – 50" Belastung

25" – 35" Pause

Grundsätzlich genügen zwei Serien. Statt zwei kürzere Serien kann auch eine lange Serie (Belastung zwischen 45" und 60") absolviert werden.

Nach jedem Training sollten mindestens die folgenden Dehnübungen absolviert werden:



Matthias Kuster