

# An die Hanteln, Läufer!

Um länger und schneller zu laufen, müssen Sie mehr **Kraft tanken**. Nichts ist dabei hilfreicher als ein paar Gewichte. Ein Krafttrainings-Leitfaden für Läufer

Wer ambitioniert läuft, weiß, dass lange und zügige Läufe so wie Intervalltraining in den Trainingsplan gehören, um effizienter und somit schneller zu laufen. Was aber oft vergessen wird: Auch Krafttraining ist ein grundlegendes Element in der Laufoptimierung. „Mit regelmäßiger Krafttraining können Läufer drei Ziele erreichen: Erstens stärkt es Muskeln und Bindegewebe, was Verletzungen vorbeugt. Zweitens erhöht es die neuromuskuläre Koordination und Kraft, wodurch man schneller laufen kann. Und drittens fördert es Koordination und Schrittffizienz und verbessert so die Laufökonomie“, erklärt Lauftrainer Jason Fitzgerald, der den Podcast „Strength Running“ betreibt.

Viele fürchten, ein Hanteltraining baue dicke Muskeln auf, die beim Laufen langsamer machen. Doch wenn Sie nicht allzu oft im Kraftraum trainieren und zu viele Extrakalorien aufnehmen, ist eine Ihr Lauftempo beeinflussende Gewichtszunahme unwahrscheinlich. Fitzgerald: „Ich erinnere mich an das Zitat eines Krafttrainers: „Es gibt keine schwachen schnellen Läufer.“

## • GRUNDLAGEN SCHAFFEN

Fokussieren Sie sich beim Krafttraining auf das Gewicht und nicht auf die Herzfrequenz. Läufer neigen dazu, ihr Kraft- mit Cardiotraining zu kombinieren, zum Beispiel beim Crossfit oder beim Zirkeltraining. Aber Läufer trainieren ihr Herz-Kreislauf-System ohnehin bereits ausreichend, erklärt Fitzgerald. Stattdessen sollten sie sich



Schwere Gewichte helfen dabei, leichter zu laufen

## „LÄUFER SOLLTEN MIT SCHWEREN GEWICHTEN TRAINIEREN. HOHE WIDERSTÄNDE MAXIMIEREN DIE KRAFT“

beim Krafttraining voll und ganz darauf konzentrieren, ihre Muskelkraft zu steigern. Fitzgerald empfiehlt dabei relativ schwere Gewichte und eine moderate Wiederholungszahl bei vollständiger Erholung.

Trainieren Sie außerdem Ihren ganzen Körper. Das meiste holen Sie mit Übungen heraus, die mehrere Muskelgruppen über mehrere Gelenke hinweg miteinbeziehen. Ausfallschritte, Kniebeugen, Rudern oder Kreuzheben sind beispielsweise effizienter als Isolationsübungen wie Bizepscurls. So schulen Sie die Fähigkeit, Belastungen über mehrere Ebenen zu kontrollieren und Ihre Kraft zielgenau einzusetzen. Ihr Körperbewusstsein verbessert sich,

## FERTIG ZUM ABHEBEN? HIER IST IHR PLAN

### HOME GYM

<b>Tag 1</b>	<b>Tag 2</b>	<b>Tag 3</b>	<b>Tag 4</b>	<b>Tag 5</b>	<b>Tag 6</b>	<b>Tag 7</b>
<b>Kraft:</b> Rumpf + Oberkörper	Tempo- dauerlauf	Ruhiger Lauf <b>Kraft:</b> Unterkörper	Ruhetag	Intervalle/ Fahrspiel (abends)	Ruhiger Dauerlauf	Langer Lauf

Ihre Kraft einfach durch Übungen mit dem eigenen Körper.

### • STÄRKE, NICHT UMFANG

Ihr Fokus beim Krafttraining sollte darauf liegen, die Kraft und nicht den Umfang des Muskels zu vergrößern. Wählen Sie Ihre Gewichte und Wiederholungszahlen daher mit Bedacht. „Läufer sollten mit hohen Gewichten trainieren“, empfiehlt Brad Schoenfeld, Experte für Kraft- und Konditionstraining in New York. „Viele Wiederholungen bauen Muskelmasse auf, hohe Gewichte maximieren die Kraft.“

Ein Krafttrainings-Programm sollte ebenso wie das Lauftraining periodisiert werden, erklärt Fitzgerald. „Starten Sie mit moderaten Gewichten sowie drei Sätzen à zehn Wiederholungen. Damit bauen Sie Bewegungskapazität auf und erlernen einen effizienten Bewegungsablauf“. Erhöhen Sie mit zunehmendem Fortschritt die Gewichte. Verringern Sie zugleich die Anzahl der Wiederholungen, machen dafür aber mehr Sätze, etwa vier oder fünf Sätze mit zwei bis fünf Wiederholungen.

### • WIE SCHWER IST SCHWER GENUG?

Zunächst ist wichtig, dass das Krafttraining nicht so belastend sein darf, dass Verletzungen auftreten. „Wir-Läufer tendieren dazu, an unsere Grenzen zu gehen – darum ist es typisch für uns, zu schnell oder zu weit zu laufen“, sagt Fitzgerald. „Wir könnten es also auch im Kraftraum leicht übertreiben.“

Bevor Sie bei einer Übung ein zusätzliches Gewicht hinzufügen, etwa bei Kniebeugen oder Ausfallschritten, versichern Sie sich, dass Sie den Bewegungsablauf mit Ihrem eigenen Körpergewicht perfekt beherrschen. Falls Sie im Fitnessstudio trainieren, finden Sie so das richtige Gewicht heraus:

► *Beginnen Sie mit einem Gewicht, das eigentlich zu leicht ist.*

► *Führen Sie drei Sätze à zehn Wiederholungen aus. Beobachten Sie, wie Sie sich fühlen, und erhöhen Sie langsam das Gewicht.*

► *Sind die letzten Wiederholungen des dritten Satzes richtig hart, haben Sie das richtige Gewicht zum Start gefunden.*

Sie können nun das Gewicht alle zwei Wochen erhöhen. Nach zwei oder drei Monaten verringern Sie die Wiederholungszahl, um höhere Gewichte zu schaffen. Machen Sie dafür mehr Sätze. Oder versuchen Sie es mit diesem Trick: Stellen Sie sich die Anstrengung wie beim Laufen vor: Ein ruhiger Lauf ist eine 5 auf der Anstrengungsskala, ein 100-Prozent-Sprint ist eine 10.

Beim Krafttraining sollten Sie eine 8 oder 9 erreichen – wie ein Tempolaut, aber kein Sprint. Die letzte Wiederholungslast sollte nicht einfach sein, Sie sollten etwas kämpfen. Pausieren Sie nach jedem Satz zwei bis drei Minuten, um sich vollständig zu erholen und die Herzfrequenz absinken zu lassen.

### • SO PLANEN SIE DAS KRAFTTRAINING EIN

Integrieren Sie ein bis zwei Krafttrainings pro Woche in Ihren Trainingsplan. Beachten Sie dabei, dass ein Bein- oder Unterkörper-Workout bis zu 48 Stunden lang nachfolgende intensive Laufeinheiten beeinträchtigen kann. Planen Sie zwischen Bein-Workouts und Tempotraining also mindestens 48 Stunden ein (siehe Plan oben).

Sind Sie ans Krafttraining gewöhnt, wird ein ruhiger Lauf davon normalerweise nicht beeinflusst. Sie können also am selben Tag einen entspannten Lauf und ein Bein-Workout absolvieren, idealerweise mit mindestens neun Stunden Abstand. Falls Sie am nächsten Tag wieder laufen möchten, legen Sie es auf den Morgen und das Krafttraining auf den Abend – so sind die Ermüdungseffekte auf den folgenden Lauf geringer als andersherum. ●



## STARKE MUSKELN, STARKE GESUNDHEIT

Hanteltraining verbessert Ihre Läufe und Ihre Gesundheit. So profitiert Ihr ganzer Körper vom Krafttraining:

- 30%**  
Verringerung des Typ-2-Diabetes-Risikos bei Frauen
- 17%**  
Verringerung des Risikos einer koronaren Herzkrankheit bei Frauen
- 8 MMHG**  
Senkung des systolischen Blutdrucks
- 4 MMHG**  
Senkung des diastolischen Blutdrucks
- 3%**  
Zunahme der Knochenmasse der Lendenwirbelsäule
- 31%**  
Rückgang der Krebssterblichkeit

Quellen:  
Medicine & Science in Sports & Exercise, Hypertension Research, Journal of Bone and Mineral Research, American Journal of Epidemiology