

THOMAS GRONWALD
KARSTEN HOLLANDER

FUNKTIONELLES KRAFTTRAINING FÜR LÄUFER

**Das Programm, um deine Performance
zu steigern, die Technik zu verbessern
und Verletzungen vorzubeugen**

riva

INHALT

Laufsport ohne Krafttraining – undenkbar	6
Krafttraining – ein Muss für jeden Läufer	8
Eine Reise durch den Körper – Physiologie für Läufer	11
Was im Körper während des Laufens passiert	12
Grundlagen der Biomechanik	27
Krafttraining – die vergessene Leistungsreserve der Läufer	39
Verbesserung der Laufökonomie und Laufperformance	40
Risikofaktoren und Prävention für laufbedingte Verletzungen	44
Welche Art von Krafttraining vielversprechend ist	51
Der richtige Zeitpunkt für das funktionelle Krafttraining für Läufer	59
Die Übungen	67
Funktionelles Krafttraining – Grundlagen für die Praxis	68
Übungen für das Warm-up: Schultergürtel-, Rumpf- und Hüftmuskulatur ..	71
Übungen zur Movement Preparation	72
Übungen zur Chain Activation	102
Übungen für die oberen Extremitäten: Arm-, Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur	116

Übungen für die unteren Extremitäten: Fuß-, Bein- und Hüftmuskulatur . . .	131
Übungen für die Fußmuskulatur	133
Übungen für die Bein- und Hüftmuskulatur	144
Übungen zur Entwicklung der Explosiv- und Reaktivkraft	170
Die Trainingspläne	191
Trainingsplan auswählen oder selbst zusammenstellen – und los geht's . .	192
Empfehlungen für die Trainingsplanung	198
Beispielinheiten für Einsteiger	199
Beispielinheiten für Fortgeschrittene	208
Über die Autoren	217
Dank	218
Quellenverzeichnis	218
Übungsregister	223