

FUNCTIONAL FITNESS *für* **Läufer**

BJÖRN KAFKA &
OLAF JENEWEIN

Der neue
Fitnessstrend für
Anfänger,
Fortgeschrittene
und Profis



DK
DELIUS KLASING
SPORT



BJÖRN KAFKA & OLAF JENEWEIN

FUNCTIONAL FITNESS
für **Läufer**

DELIUS KLASING VERLAG

VORWORT 6

EINFÜHRUNG 8

WIE SIE IHR KRAFT-
TRAINING MIT DEM LAUF-
SPORT STRUKTURIEREN ... 16
WIE FIT SIND SIE? 18

KRAFT 22

- 1. Frontkniebeuge mit Langhantel 23
- 2. Kniebeuge mit Langhantel 24
- 3. Pistols 25
- 4. Kreuzheben 26
- 5. Sumo Kreuzheben 27
- 6. Klimmzug Ristgriff 28
- 7. Thruster 29
- 8. Überkopfdrücken 30
- 9. Überkopfdrücken mit Ausstoß 31
- 10. Überkopfkniebeuge 32

SCHWACHSTELLEN 34

- 11. Inverted Flyers 35
- 12. Liegestütz auf Jumper 36
- 13. Slingshot 37
- 14. Lunges Walk 38
- 15. Rudern 39
- 16. Hopser auf Jumper 40
- 17. Teilkniebeuge auf Jumper 41
- 18. Delfin 42
- 19. Kasten-Kniebeuge 43

- 20. Überkopfkniebeuge mit Ball 44

- 21. Brücke auf Ball 45
- 22. Frosch 46

ZIRKEL 48

- 23. Eisläufer 49
- 24. Kniebeuge auf Jumper... 50
- 25. Tiefe Kniebeuge 51
- 26. Aufsteiger 52
- 27. Kastensprung 53
- 28. Teil-Kniebeuge 54
- 29. Sprung-Kniebeuge 55
- 30. Sprung-Aufsteiger 56
- 31. Good Morning 57
- 32. Kreuz-Ausfallschritt ... 58
- 33. Bergsteiger 59
- 34. Twist 60
- 35. Planke 61
- 36. Knieheben 62
- 37. Windmühle 63
- 38. Beine heben 64
- 39. Turkish Get up 65
- 40. Twist mit Kettlebell 66
- 41. Händehoch-Liegestütz 67
- 42. Klatsch-Liegestütz 68
- 43. Kreisel 69
- 44. Clean & Press 70
- 45. Liegestütz 71
- 46. Highpull 72
- 47. Truckdriver 73
- 48. T-Liegestütz 74
- 49. Überkopf-Swing 75
- 50. Swing im Wechsel 76
- 51. Sprung-Burpees 77
- 52. Hampelmann 78
- 53. Bear Walk 79
- 54. Inchworm 80

KOORDINATION 82

- 55. Kniestand auf Ball 83
- 56. Passthroughs 84
- 57. Hüftkreisen auf dem Ball 85
- 58. Standwaage mit Ball 86
- 59. Beinstrecker 87
- 60. Überkopfkniebeuge mit Stange 88
- 61. Stepback 89
- 62. Teetasse servieren 90
- 63. 100 up 91
- 64. Seilspringen mit Absetzen der Ferse 92
- 65. Ballpass im Einbeinstand 93
- 66. Vierfüßler auf Ball 94

TRAININGSPLÄNE 96

- ANFÄNGER 98
- FORTGESCHRITTENE 122
- PROFIS 146

GLOSSAR 158



Ich will ehrlich zu Ihnen sein: Im Grunde bin ich kein großer Läufer, aber ich liebe es trotzdem. Direkt vor meiner Haustür liegen die Isarauen des nördlichen Münchens, die geradezu dazu einladen, dass man über ihren schmalen Pfade rennt. Mehrmals in der Woche schnüre ich also die Schuhe und genieße den Lauf.

Das war nicht immer so. Beim meinem ersten Marathon quälte ich mich über die 42 Kilometer. Ich hatte Schmerzen wie selten zuvor. Nach Kilometer 32 streikten meinen Muskeln. Nicht unbedingt die Beine, denn die waren durch die Jahrzehnte Radsport einiges gewohnt – es war im Grunde der Rest. Ich war so erschöpft im Ziel des München Marathons, dass ich es ernsthaft anzweifelte, die paar Treppenstufen aus dem Olympiastadion zu schaffen. Aber ich war mit diesem Problem nicht allein. Mit mir zusammen humpelten und zogen sich Hunderte von Läufern wie Zombies die Treppen empor. Mein Oberkörper wankte dabei auf einem Rumpf, der ihn wie Wackelpudding stützte. Mein guter Freund Brian Mackenzie (Gründer von Crossfit Endurance) kennt diese Situation. Für ihn war mein Fall ein klares Versagen der Stützmuskulatur. Seiner Ansicht nach haben Ausdauersportler mit vier Hauptproblemen zu kämpfen: Beweglichkeit, Kraft, zu lange Ausdauerheiten und Koordination.

Ich kann das nur bestätigen: Als ich das erste Mal versuchte, eine Überkopfkniebeuge zu machen, scheiterte ich - und ich hatte nur einen Besenstiel in der Hand. Meine Beweglichkeit glich der einer Schrankwand. Ich konnte wunderbar in die Pedale treten, aber der Rest war wie festgefroren. Meine Kraftwerte ließen ebenfalls zu wünschen übrig. Zwar drückte ich einige Hundert Watt an Dauerleistung auf den Asphalt, aber eine einfache Kniebeuge ließ meinen Rumpf förmlich auseinanderbrechen. Mit Brians Inspiration, seinem Programm und Olaf Jeneweins Wissen konzipierte ich zusammen mit Jenewein deshalb ein funktionelles Kraftprogramm, das Sie besser und vor allem gesünder laufen lassen wird. Sie arbeiten an Ihren Schwächen, an Kraft und Beweglichkeit, und machen Ihren Körper fit fürs Laufen an sich. Denn eines sollten man nicht vergessen: Laufen kommt nicht nur vom Laufen.

Björn Kafka
München, im Februar 2013



Sie wollen mehr erfahren? Besuchen Sie uns auf Facebook unter „functional fitness“.

**BJÖRN KAFKA**

arbeitet als Redakteur beim *Bike*-Magazin (Europas größter Mountainbikezeitschrift) und als freier

Autor für die Zeitschriften *Tour* und *Allmountain*. Der ehemalige LeistungsradSPORTler betreut dort die Bereiche Fitness und Rennsport. Durch seinen Beruf erhält Kafka einen umfassenden Einblick in das Training von Radsportlern. Zudem berät er Weltklasse-Profis beim Kraft- und Mobilitätstraining.

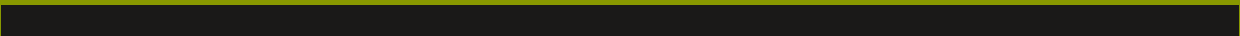
**OLAF JENEWEIN**

(Bachelor of Science) arbeitet als Physiotherapeut und Dozent in Hamburg. Nach seiner aktiven Zeit als

Kraft- und Ausdauersportler verlagerte Jenewein sein Augenmerk auf das Training von Leistungssportlern. Jeneweins Urteil und Tipps machen ihn zum gefragten Experten und brachten schon Weltmeister wieder in Form. Er schreibt für die Magazine *Bike*, *Tour* und *Allmountain*.

Danksagung

Schreiben ist wie Sport: mehr Transpiration als Inspiration. Doch die Inspiration ist der Schritt, der die Lawine lostritt; in diesem Sinne möchten wir den Menschen danken, deren Denken und Handeln dieses Buch möglich machte: Brian Mackenzie, Robert Dos Remedios und Detlef Romeike.



**SCH
WACH
STEL
LEN**



11. Inverted Flyers

Für seitengleiche Balance und Kraft der Streckmuskulatur.

1} Sie stehen aufrecht und beugen die rechte Hüfte und den rechten Ellbogen. Schieben Sie nun die Hand nach vorn und das Bein nach hinten; der linke Arm bleibt parallel zur Körperlängsachse. **2}** Der Rumpf folgt nun den Bewegungen von rechtem Arm und Bein neigt sich in die Horizontale; die Wirbelsäule bleibt gestreckt. Kehren Sie in den Stand zurück, und wechseln Sie bei der nächsten Wiederholung die Seite.

● **TIPP:**

Führen Sie die Übung langsam und kontrolliert aus. Das Ringen um Balance ist Teil des Trainings.





12. Liegestütz auf Jumper

Rumpf, Koordination und Armkraft.

- 1}** Stellen Sie sich auf die Zehen. Die Füße hüftbreit. Die Hände umfassen den Jumper und stehen in einer Linie mit der Schulter. Beine, Gesäß, Rücken und Kopf bilden eine Gerade.
- 2}** Senken Sie den Oberkörper kontrolliert ab. Achten Sie darauf, dass Sie nicht ins Hohlkreuz fallen oder einen Buckel machen. Spannen Sie permanent Gesäß und Bauch an.

● **TIPP:**

Wer Balance-Probleme hat, kann die Füße breiter aufstellen.



TRAI NINGS PLÄNE

● Machen Sie jede Übung des Zirkel-, Koordinations- und Schwachstellentrainings nur einmal pro Durchgang – nicht viermal die gleiche Übung absolvieren und dann zur nächsten wechseln.

● Ein Beispiel aus dem Zirkeltraining: 30 Sekunden Standwaage, 30 Sekunden Pause, 30 Sekunden Beinstrecker, 30 Sekunden Pause, 30 Sekunden Stepback, 30 Sekunden Pause, 30 Sekunden Pass-throughs, 30 Sekunden Pause – der erste Satz von vier ist damit beendet. Jetzt beginnen Sie wieder mit Standwaage.

● Ein Beispiel für Koordination/Schwachstellen: Übung 1: 12 Wdh, 40 Sekunden Pause, Übung 2: 12 Wdh, 40 Sekunden Pause, Übung 3: 12 Wdh, 40 Sekunden Pause, Übung 4: 12 Wdh, 40 Sekunden Pause – der erste Satz ist damit beendet. Jetzt beginnen Sie wieder mit Übung 1.



Kraft



Dauer



Pause



Sätze



Gesamtzeit

WIE DAS TRAINING FUNKTIONIERT

Falls Sie Ihr Training nicht selbst zusammenstellen wollen, können Sie die folgenden Pläne verwenden. Sie unterscheiden Anfänger, Fortgeschrittene und Profis. Das Training werden Sie zwei Mal in der Woche durchführen. Die vier verschiedenen Trainingselemente werden Sie dabei jeweils in einem Paar an zwei verschiedenen Tagen durchführen. Bestimmen Sie vorher, wie viel Gewicht Sie verwenden wollen. Wie das genau funktioniert, finden Sie in der Tabelle auf Seite 22. Achten Sie bei jeder Bewegung darauf, dass sie sauber ausgeführt wird. Arbeiten Sie nach der Maxime: Lieber etwas leichter, aber dafür eine gute Form. Nach einigen Monaten wird sich Ihr Bewegungsapparat soweit angepasst haben, dass Sie schwerere Gewichte stemmen können. Bevor es losgeht: Bitte wärmen Sie sich vor den Einheiten immer gründlich auf. Hampelmänner, Seilspringen und leichtes Foamrolling, um die Faszien zu lösen, bieten sich dabei an. Nach dem Training sollten Sie ein kurzes Cooldown absol-

vieren. Lockeres Auslaufen von zehn Minuten genügt da schon.

Ein kurzes Wort zur Ernährung: Ausdauersportler sollten grundsätzlich ihren Fettstoffwechsel schulen. Das bedeutet, dass sich die Ernährung anpasst. Wer drei Stunden Grundlage fährt, braucht kaum Kohlenhydrate. Anders sieht es bei intensiven Einheiten, wie zum Beispiel beim Intervall-, Zirkel- oder dem Maximalkraft-Training aus. Hier führt kein Weg an Kohlenhydraten vorbei. Dabei genügt es schon, wenn Sie 20 bis 30 Minuten vor dem Training einen Riegel, ein Gel, eine Kirschorle oder ein Sportgetränk zu sich nehmen. Es wird nach dem Prinzip des Carbcyclings gearbeitet: Je härter eine Belastung (bezogen auf die Intensität), desto mehr Kohlenhydrate sollten verzehrt werden. Je lockerer, desto weniger. Nach dem Training erzielen Sie den besten Trainingseffekt, wenn Sie sich zügig mit Eiweißen und Kohlenhydraten versorgen. Leichtverdauliche Recoverydrinks bieten sich dabei an. Wer es günstiger möchte, kann Kakao trinken – gern eine Fertigmischung.



Krafttraining

Maximalkraft ist eine entscheidende Kenngröße für die Fähigkeiten eines Athleten. Wer sie steigert, fährt schneller Rad und kann seinen Sport explosiver ausüben.



Koordinations- training

Weitab des klassischen Lauf-ABCs arbeiten Sie bei uns an einem Gesamtpaket von koordinativen Fähigkeiten. Das wird Sie nicht nur besser laufen lassen.



Zirkeltraining

Die Trainingsform, die den meisten Ertrag für die aufgewandte Zeit und Energie liefert. Kaum etwas trainiert einen Sportler so intensiv, aber auch ausgeglichen.



Schwachstellen- training

Durch einseitige Belastungen formen sich Schwächen bei Läufern heraus, die sich in Rücken-, Knie- und Hüftproblemen manifestieren können.



kg 75 % max. Kraft

10 Wdh. 3 Sätze

3 Min.



1. Frontkniebeuge mit Langhantel

← Seite 23



30 Sek.

30 Sek.

12 Min.

3 Sätze



43. Kreisel

← Seite 69



28. Teilkniebeuge

← Seite 54



34. Twist

← Seite 60



52. Hampelmann

← Seite 78



8 Wdh. 3 Sätze

60 Sek.



57. Hüftkreisen auf dem Ball

← Seite 85



56. Passthroughs

← Seite 84



64. Seilspringen

← Seite 92



59. Beinstrecker

← Seite 87



15 Wdh. 3 Sätze

60 Sek.



22. Frosch

← Seite 46



17. Teilkniebeuge Jumper

← Seite 41



15. Rudern

← Seite 39



21. Brücke auf Ball

← Seite 45



kg 75 % max. Kraft

10 Wdh. 3 Sätze

3 Min.



4. Kreuzheben

← Seite 26



30 Sek.

30 Sek.

12 Min.

3 Sätze



43. Kreisel

← Seite 69



52. Hampelmann

← Seite 78



33. Bergsteiger

← Seite 59



25. Tiefe Kniebeuge

← Seite 51



8 Wdh. 3 Sätze

60 Sek.



58. Standwaage mit Ball

← Seite 86



59. Beinstrecker

← Seite 87



61. Stepback

← Seite 89



56. Passthroughs

← Seite 84



15 Wdh. 3 Sätze

60 Sek.



22. Frosch

← Seite 46



17. Teilkniebeuge Jumper

← Seite 41



15. Rudern

← Seite 39



16. Hopser auf Jumper

← Seite 40



kg 75 % max. Kraft

10 Wdh. 3 Sätze

3 Min.



8. Überkopfdrücken

← Seite 30



30 Sek.

30 Sek.

12 Min.

3 Sätze



50. Swing im Wechsel

← Seite 76



35. Planke

← Seite 61



43. Kreisel

← Seite 69



25. Tiefe Kniebeuge

← Seite 51

Die neue Fitness-Welle – jetzt speziell für *Läufer*!

Ob Feierabendlauf oder Stadtmarathon: Richtig zusammengestellte Übungen aus dem funktionellen Training bringen Läufern erstaunliche Erfolge. Intensität statt Dauer ist die Devise. Der neue Ansatz arbeitet an Schwachstellen, stärkt Rumpfstabilität, Maximalkraft und Muskelkoordination. Dadurch eröffnen sich neue Leistungsdimensionen für alle Läufer. Das macht die Übungen aus:

- **Hohe Wirksamkeit durch intensive Muskelbelastung**
- **Einfacher Aufbau mit flexiblen Einsatzmöglichkeiten**
- **Wenig technische Hilfsmittel**
- **Perfekt sowohl für allgemeines wie gezieltes Training**

Trainingsexperte Björn Kafka und Physiotherapeut Olaf Jenewein erklären das Konzept und präsentieren speziell für Läufer erarbeitete hocheffektive Work-outs.

ISBN 978-3-7688-3584-8



9 783768 835848

www.deliuss-klasing.de

Mit
**TRAININGS-
PLÄNEN** –
zusammengestellt
für **drei**
verschiedene
**Fitness-
Level!**

