

Krafttraining für Läufer? Na klar - aber bitte sinnvoll!

Um die Laufleistung zu verbessern und das Verletzungsrisiko herabzusetzen ist ein schweres Krafttraining erforderlich das zweimal wöchentlich über mindestens sechs Wochen durchgeführt werden sollte. Zielmuskulatur ist dabei in erster Linie Hüft- und Gesäßmuskulatur sowie Oberschenkel und Wade

Viele Läufer, aber auch Trainer und andere "Laufexperten" sind der Meinung, dass ein Krafttraining die Laufbelastung nachahmen muss und daher mit vielen Wiederholungen bei wenig Gewicht trainiert werden sollte. Das stimmt jedoch nicht und ist bereits mehrfach durch Studien widerlegt worden

Zirkel- oder Stationstraining mit leichtem Gewicht bei 20 Wiederholungen und drei Sätzen verringert nachweislich NICHT das Verletzungsrisiko und wirkt sich auch NICHT positiv auf die Laufleistung aus

Die laufspezifische muskuläre Ausdauer wird in erster Linie beim Lauftraining verbessert. Ein echtes Kraftausdauertraining (also mit einer Kraftleistung von bis zu 2 Minuten Länge und mindestens 50% der Maximalkraftleistung) ist dafür nicht geeignet. Ein Ausdauertraining mit erhöhter Kraftkomponente (z.B. Laufen mit Gewichtsweste) kann sich negativ auf die Lauftechnik auswirken, bei erhöhtem Verletzungsrisiko

Die wesentlichen Vorteile eines Krafttrainings für Läufer bestehen in einem höheren Tempo, Verbesserung der Laufökonomie (geringerer Sauerstoffverbrauch) und ein geringeres Verletzungsrisiko

