













Aufwärmen	
<p>Beschreibung: Ein gutes Aufwärmen ist die halbe Miete für ein erfolgreiches Training und für die Verletzungsprophylaxe. Das Blut wird in die arbeitende Muskulatur verlegt und der aktive und passive Bewegungsapparat auf die bevorstehende Belastung vorbereitet. Führen Sie diese Bewegungen regelmässig aus, legen Sie beste Voraussetzungen für ein erfolgreiches Training.</p> <p>Dosierung: Führen Sie jede einzelne Übung 30 bis 45 Sekunden aus. Machen Sie eine kurze Pause zwischen den einzelnen Übungen von 10 bis 20 Sekunden Dauer.</p>	
	<p>Hüftkreisen: Versuchen Sie während einer Minute möglichst grosse Kreise aus der Hüfte zu machen. Mal nach links, mal nach rechts. Der Kopf bleibt immer in der Mitte. Damit fördern Sie Ihre Geschmeidigkeit im Hüftbereich. http://www.youtube.com/watch?NR=1&v=6K5V_t9_HAw</p>
	<p>Oberkörperrotation: Neigen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorne. Schwingen Sie abwechselungsweise kontrolliert Ihre rechte Hand Richtung linken Fuss und umgekehrt. Mobilisieren Sie damit während 30 Sekunden Ihre Wirbelsäule. http://www.youtube.com/watch?v=_7eJxj_xfCE</p>
	<p>Hampelmann: Springen Sie während 30 Sekunden in die Grätschstellung und zurück und schwingen Sie gleichzeitig Ihre Arme in die Höhe und zurück zu den Beinen. Damit bringen Sie Ihr Herz in Schwung und fördern die Koordination. http://www.youtube.com/watch?v=6UP5pyEwQQE</p>
Lauftechnik	
<p>Beschreibung: Mit einer optimierten Technik können Sie Verletzungen vorbeugen und vor allem schneller werden. Dies insbesondere, weil die an der Bewegung beteiligten Muskeln ökonomischer und harmonischer miteinander arbeiten. Demnach brauchen Sie weniger Energie für die gleiche Leistung, was bei einer Belastung von 25 Kilometern von nicht zu unterschätzender Bedeutung ist. Führen Sie möglichst nach jeder Laufeinheit drei bis vier technische Läufe durch (Steigerungsläufe oder Koordinationsläufe). Ebenso empfehlenswert ist ein regelmässiges Techniktraining, das unter fachkundiger Leitung eingeführt wird und rund ein Mal alle zwei Wochen stattfindet.</p> <p>Dosierung: Führen Sie die technischen Läufe nach Abschluss der Trainingseinheit über 80 bis 100 Meter aus. Machen Sie rund 45 Sekunden Pause nach jedem Lauf. Die einzelnen Übungen des Lauf-ABC führen Sie jeweils während 10 bis maximal 20 Sekunden aus. Machen Sie von jeder Übung zwei bis drei Wiederholungen. Die Erholungsphase dazwischen dauert rund eine Minute.</p>	
	<p>Skipping: Heben Sie die Oberschenkel jeweils abwechselnd bis maximal in die Horizontale. Achten Sie dabei auf einen aufrechten Oberkörper und aktiven Armeinsatz. Diese Übung fördert die nötige Hüftbewegung für einen raumgreifenden, ökonomischen Schritt. http://www.youtube.com/watch?v=KPzKx3_CbOI</p>

	<p>Anfersen: Ziehen Sie die Fersen abwechselnd zum Gesäss. Der Oberschenkel zeigt stets nahezu senkrecht nach unten. Damit trainieren Sie die Bildung eines kurzen Pendelarms von Hüfte, Knie und Fuss während der Schwungbeinphase. http://www.youtube.com/watch?v=54ujtTo7Dqc</p>
	<p>Überkreuzen: Laufen Sie seitwärts und überkreuzen Sie abwechselungsweise mit dem einen Bein vorne und hinten. Drehen Sie mit dem Oberkörper und den Armen der Beinbewegung entgegen. Führen Sie pro Seite 30 Schritte aus. http://www.youtube.com/watch?v=EoBxa3PRgNU</p>
	<p>Koordinationslauf: Beschleunigen Sie auf ein Tempo, das Sie 5 Minuten durchhalten könnten. Halten Sie die Geschwindigkeit über 150 Meter hinweg. Damit lernen Sie schnell laufen und verbessern das muskuläre Zusammenspiel. http://www.youtube.com/watch?v=Jfn3mOK1Kzk</p>
<p>Fussgymnastik</p>	
<p>Beschreibung: Auf die Dauer kann Sie nur eine kräftige, intakte Fussmuskulatur vor langfristigen Problemen wie Deformitäten, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen bewahren und Sie sicher ans Ziel bringen. Deshalb müssen Sie Ihre Fussmuskulatur kräftigen. Die einfachste Variante ist das Barfusslaufen auf einer Wiese, im Sand, oder wer es regelmässig macht, im Wald. Dabei werden alle laufspezifischen Muskeln optimal und auf natürliche Art und Weise gestärkt. Viele Läufer kombinieren den Dauerlauf mit einer Barfusssequenz auf Rasen. Das bringt neben der Abwechslung den gewünschten zusätzlichen Trainingseffekt für die Füsse und auch die Wadenmuskulatur, in der die wichtige Zehenmuskulatur lokalisiert ist.</p> <p>Mit zusätzlicher Fussgymnastik können Sie auch spezielle Muskeln ganz gezielt stärken. Diese Übungen können vor oder nach einem Training oder aber auch während dem Zähneputzen oder Fernsehen durchgeführt werden. Wichtig ist, man tut es!</p> <p>Übrigens: In Celerina starten Barfustrails. Nutzen Sie die Gelegenheit, wenn Sie das nächste Mal im Engadin sind.</p> <p>Dosierung: Führen Sie jede einzelne Übung 20 bis 30 Sekunden aus. Während den kurzen Pausen zwischen den einzelnen Übungen marschieren Sie barfuss möglichst bewusst.</p>	
	<p>Pinguin: Machen Sie mit deinen Füßen ein V: Ihre Fersen berühren sich, die Vorfüsse zeigen nach links und rechts. Drücken Sie nun die Fersen hoch und verlagern Sie den Körperschwerpunkt abwechselungsweise von links nach rechts. Diese Übung dient zur Kräftigung der Waden- und Fussmuskulatur. http://www.youtube.com/watch?v=W8qxFY6RoOw</p>
	<p>Raupengang: Verlagern Sie Ihr Gewicht auf die ausgespreizten Zehen. Versuchen Sie sich mit den Zehen nach vorne zu ziehen, ohne mit dem Körper nachzuwippen. Ihre Knie bleiben immer durchgestreckt. http://www.youtube.com/watch?v=KfGnwqxJuv</p>

	<p>Einbeinstand: Stehen Sie auf einen Fuss und schliessen Sie die Augen. Führen Sie das Spielbein um Ihren Körper herum, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Damit fördern Sie das Gleichgewicht und kräftigen alle Fuss- und Zehenmuskeln. http://www.youtube.com/watch?v=l43K4AqZw6g</p>
	<p>Fussspirale: Überschlagen Sie das linke Bein. Umfassen Sie mit der rechten Hand die Ferse, mit der linken Hand den Vorfuss des linken Fusses. Drehen Sie die Ferse nach aussen, den Vorfuss nach innen. Wiederholen Sie die Bewegung rhythmisch während 1 bis 2 Minuten. http://www.youtube.com/watch?v=FLzOop3uthl</p>
	<p>C-Bogen: Nehmen Sie Gross- und Kleinzehengrundgelenk in je eine Hand. Drehen Sie diese mit einer Einrollbewegung gegeneinander. Wiederholen Sie die Bewegung rhythmisch während 1 bis 2 Minuten. http://www.youtube.com/watch?v=qH7gFAuf1WQ</p>
<p>Kraftgymnastik</p>	
<p>Beschreibung: Durch die Kraftgymnastik reduzieren Sie nicht nur die Verletzungsgefahr, sondern verbessern sich auch das Laufgefühl. Gleichzeitig werden Sie zwei weitere positive Erfahrungen machen: Erstens erhöht sich durch die Kraftgymnastik Ihr Grundumsatz, was bedeutet, dass der Energiebedarf steigt, den Ihr Körper bereits ohne Aktivität benötigt. Dies wirkt sich positiv auf Ihr Körpergewicht aus. Zweitens werden Sie sowohl erfolgreicher laufen können als auch von den Trainings schneller erholen. Führen Sie diese Übungen regelmässig aus, werden Sie verblüfft sein, wie leicht Sie durch den Stazerwald laufen oder die letzten Kilometer am Wettkampftag zurücklegen. Dosierung: Führen Sie die einzelnen Übungen 20 bis 60 Sekunden aus. Am Ende der Übung sollten Sie eine starke Anstrengung verspüren. Die Pause zwischen den einzelnen Übungen dauert 60 Sekunden. Diese können Sie entweder mit Seilspringen oder einer anderen Übung füllen.</p>	
	<p>Vorderer Stütz: Diese Übung dient der Kräftigung der gesamten vorderen Kette. Ziehe das Steissbein Richtung Bauchnabel und halte diese Position für 60 Sekunden. Fortgeschrittene heben abwechselnd den linken und den rechten Fuss ca. 2cm vom Boden ab. Achte auf ein stabiles Becken, du solltest nicht zur Seite abknicken. Halte den Oberkörper in der Verlängerung zum Becken und richte den Blick gegen den Boden. http://www.youtube.com/watch?v=sb0sLRld6Wk</p>
	<p>Dorsale Kette: Anfänger heben ihr Gesäss weit ab. Fortgeschrittene senken und heben es im 2-Sekundenrhythmus auf und ab. Kopf und Schultern bleiben entspannt auf dem Boden. Das Spielbein bleibt um 90 Grad angewinkelt, der Fuss hochgezogen. Schaffst du 45 Sekunden? http://www.youtube.com/watch?v=vvhwu4OSg3k</p>
	<p>Seitlicher Stütz: Anfänger halten diese Position: Becken, Brustkorb und Kopf stehen wie Bauklötze übereinander. Wer dies 45 Sekunden schafft, wechselt zu den Fortgeschrittenen. Diese spreizen das obere Bein ganz langsam ab. Anfänger wie Fortgeschrittene kräftigen ihre seitliche Rumpfmuskulatur. http://www.youtube.com/watch?v=TGnL4x8VZHc</p>

	<p>Gesässmuskulatur: Stehen Sie mit dem rechten Fuss auf eine Stufe, der linke Fuss hängt in der Luft. Bewegen Sie nun Ihren linken Beckenrand auf und ab, ohne dass Ihr rechtes Bein seine Position verändert. http://www.youtube.com/watch?v=NiO4jLd7_x8</p>
	<p>Rückenmuskulatur: Arme und Beine sind leicht vom Boden abgehoben. Heben Sie nun gleichzeitig den linken Arm und das rechte Bein weiter vom Boden ab, dasselbe mit dem rechten Arm und dem linken Bein. Um Ihre Rückenmuskulatur optimal zu aktivieren, spannen Sie Gesäss und Bauch an und richten den Blick zum Boden. http://www.youtube.com/watch?v=TCOKvW12V8</p>
	<p>Abduktoren: Bewegen Sie die Ferse Ihres gestreckten, nach innen gedrehten und nach hinten gezogenen Beines langsam auf und ab. Damit kräftigen Sie Ihre Abduktoren. http://www.youtube.com/watch?v=xoueCZzk6l0</p>
<p>Stretching</p>	
<p>Beschreibung: Das Lauftraining sowie unsere Alltagsgewohnheiten führen zu funktionellen Defiziten am Bewegungsapparat. Diese Übungen sollen helfen, die normale Grundspannung der Muskulatur wieder herzustellen und somit Verletzungen vorzubeugen und die verfügbaren Bewegungsmöglichkeiten in unseren Gelenken grösser werden zu lassen. Denken Sie nicht nur ans Training, sondern auch an die Erholung. So sorgen Sie dafür, dass Sie auch effektiv an der Startlinie stehen werden.</p> <p>Dosierung: Führen Sie die einzelnen Übungen nach Ihrem Training aus. Ideal ist ein Abstand von 3 bis 4 Stunden. Halten Sie die Dehnposition jeweils 1 Minute lang und wechseln Sie dann die Seite oder Übung.</p>	
	<p>Gesässmuskulatur: Um den häufig verspannten Gesässmuskel zu entspannen, führen Sie mit der linken Hand sanften Druck auf Ihr überschlagenes linkes Bein aus. Sie sollten einen Zug im Gesäss verspüren. Verstärkt wird dieser Zug, indem der gerade Rücken nach vorne gebeugt wird. http://www.youtube.com/watch?v=igr7gx73u8</p>
	<p>Vordere Oberschenkelmuskulatur: Diese Übung reguliert perfekt den Tonus in der Oberschenkelmuskulatur. Positionieren Sie Ihren hinteren Fuss auf dem Stuhl. In einer ersten Phase drücken Sie Ihr Becken nach vorne zum Boden hin. Der Oberkörper bleibt vertikal. In einer zweiten Phase liegen Sie mit dem Oberkörper nach hinten. http://www.youtube.com/watch?v=9OybgFBJEHU</p>
	<p>Rückwärtige Oberschenkelmuskulatur: Kippen Sie Ihr Becken nach vorne und neigen Sie Ihren geraden Oberkörper leicht in Richtung Ihres vorderen Beines. Damit entspannen Sie die rückwärtige Oberschenkelmuskulatur. http://www.youtube.com/watch?v=9exdqy_Z0D8</p>

	<p>Wadenmuskulatur: Für diese Übung benötigen Sie Schuhe. Halten Sie sich mit der Hand irgendwo fest, um das Gleichgewicht zu halten. Das Knie bleibt ganz gestreckt. Der Fuss ist ganz leicht nach aussen gedreht. Mit dem Spielbein können Sie die Dehnintensität dosieren. Den Zug spüren Sie über die ganze Wade. http://www.youtube.com/watch?v=rfkxeBIZEzg</p>
	<p>Adduktoren: Verlagern Sie Ihr Gewicht aus der Grätschstellung auf die linke Seite. Im gestreckten rechten Bein verspüren Sie nun einen Zug über die Innenseite vom Knie bis zum Becken. Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper gerade bleibt. Mit dieser Übung entspannen Sie die langen Adduktoren. http://www.youtube.com/watch?v=sAoguhNgkzQ</p>
	<p>Brustöffner: Drehen Sie im schulterbreiten Stand die Arme und Schultern nach aussen und führen Sie diese nach hinten-oben. Damit entspannen Sie die Bauch-, Rippen- und Schultermuskulatur. http://www.youtube.com/watch?v=H8KPGVg53Dc</p>