

Muskuläre Dysbalancen

Wie beuge ich muskuläre Dysbalancen vor, vermindere die Verletzungsanfälligkeit und bekomme dadurch noch einen ökonomischen Laufstil ?

Muskuläre Dysbalancen entstehen durch langes Sitzen in gebückter Haltung im Büro vor dem Computer oder im Auto vor dem Steuer, übermäßiges Stehen auf Messen und im Laden oder schweres Heben und Tragen von Material. Dies führt zu folgenden Schwachpunkten:

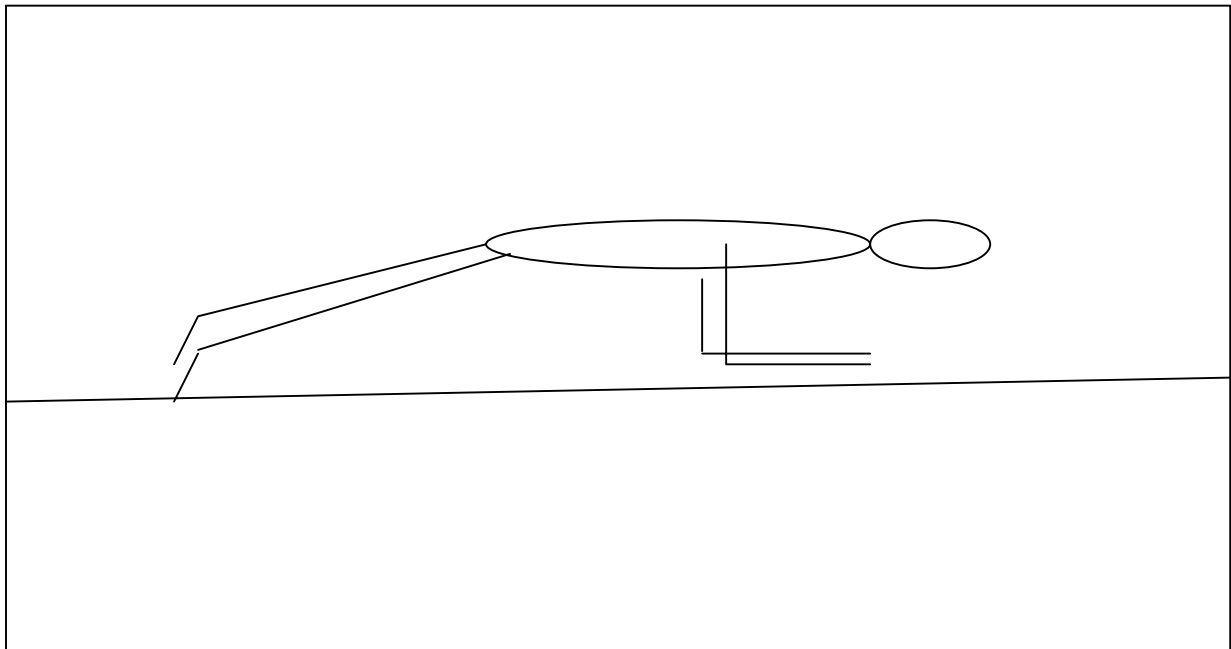
- Schwacher Rumpf
- Runder Rücken
- Schwacher Pomuskel
- Waden-, Hüft- und Kniedysbalancen
- Steifer Nacken
- Schwache Bauchmuskel

Laufen alleine schafft keinen Ausgleich. Die Bewegung an der frischen Luft beugt zwar die meisten gesundheitlichen Probleme vor, die Dysbalancen und der instabile Rumpf bleiben jedoch. Leider kann es, durch die von der Arbeit entstandenen Dysbalancen, auch oft zu Verletzungen führen.

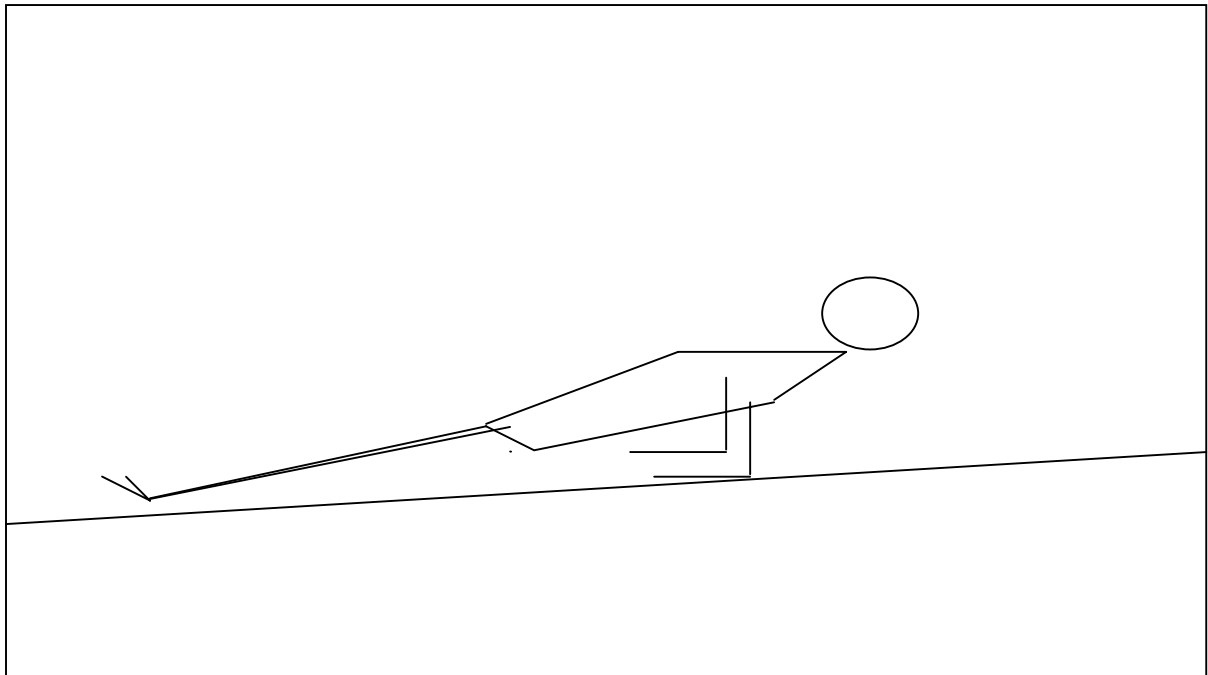
Daher rate ich zu regelmäßigen Krafttraining und Stretching

Im Anhang sind ein paar Übungen zur Stabilisierung des Rumpfes dargestellt. Weitere Übungen werden regelmäßig bei den Laufgruppen in Hannover und Barsinghausen gezeigt und durchgeführt. *Zudem erkennt ein guter Trainer sehr schnell welche Dysbalancen vorliegen und wie diese, in kürzester Zeit behoben werden können.*

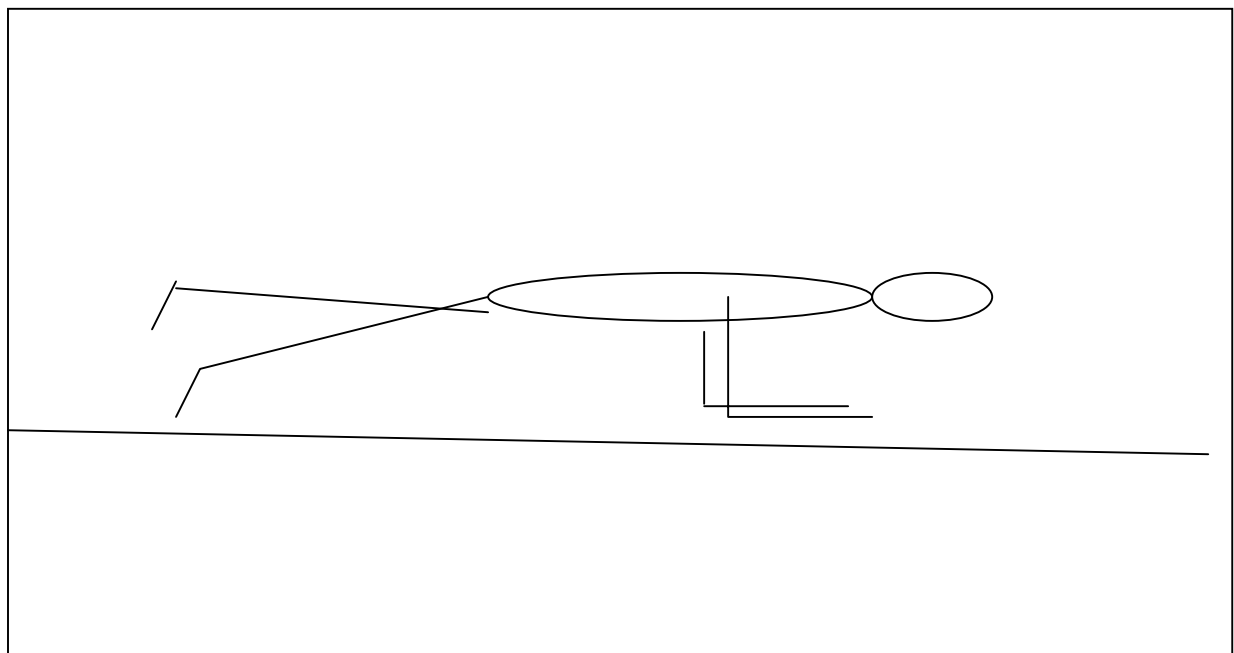
Übung 1) 3 mal 30 Sekunden mit selber Pause



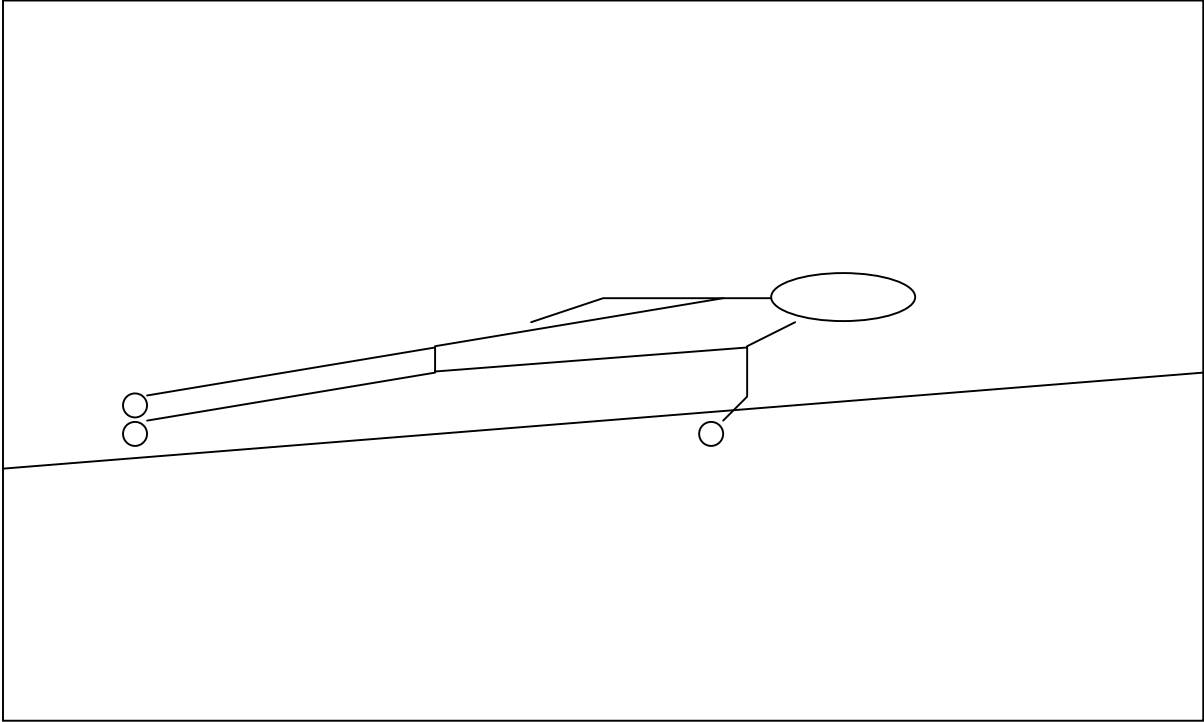
Übung 2) 2 mal 20 Sekunden mit selber Pause



Übung 3) 2 mal 60 Sekunden (Beine alle 10 Sekunden wechseln) mit selber Pause



Übung 4) 2 mal 2 mal 30 Sekunden (Seiten wechseln) mit selber Pause



Übung 5) 2 mal 25 Wiederholungen

