

Running Strength Check

JM
ATHLETICS

Wie robust bist du wirklich als Läufer?

Teste in 10 Minuten deine Kraft, Stabilität und Belastbarkeit
mit 5 einfachen Selbsttests.

Single Leg Box Squats

Ablauf

- Stelle dich vor eine Box/ Stuhl/ Couch etc.
- Im sitzen sollte dein Knie 90 Grad circa haben
- Setze dich einbeinig hin und stehe einbeinig wieder auf, so oft du kannst
- Achte darauf dich kontrolliert hinzusetzen, nicht einfach fallen lassen
- Ziel: So viele einbeinige Wiederholungen wie möglich auf jeder Seite



Auf das Bild klicken für Video

Was sagt dir das Ergebnis ?

Dieser Test gibt dir einen Hinweis darauf, wie gut deine Bein- und Hüftmuskulatur in der Lage ist, dein Knie bei jedem Schritt zu kontrollieren. Besonders bei längeren Läufen oder höheren Intensitäten kann eine unzureichende Kraft und Stabilität dazu führen, dass Bewegungen weniger effizient werden.



Weniger als 5 wdh.

Deine einbeinige Kraft und Stabilität sind deutlich ausbaufähig. Hier lohnt es sich, gezielt anzusetzen.



6 bis 14 wdh.

Es besteht Verbesserungspotenzial. Deine Kraft reicht für das Laufen aus, könnte aber bei höheren Belastungen zum limitierenden Faktor werden.



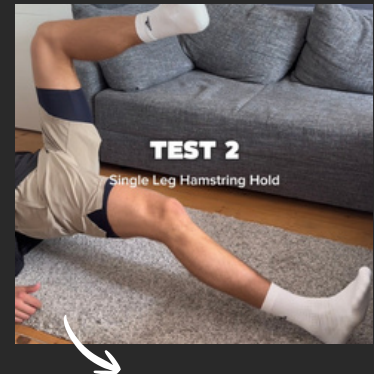
Mehr als 15 wdh.

Deine Kraft und Kontrolle auf einem Bein sind gut ausgeprägt. Du verfügst über eine solide Grundlage für effizientes und belastbares Laufen.

Single Leg Hamstring Hold

Ablauf

- Lege dich auf den Rücken, Beine lang ausgestreckt
- Ziehe die Fersen ganz leicht an, so dass dein Knie sich circa 10 cm vom Boden hebt
- Bringe Druck in die Fersen und hebe dein Gesäß ab
- Jetzt hebst du zusätzlich ein Bein ab und hältst einbeinig diese Position



Auf das Bild klicken für Video

Was sagt dir das Ergebnis ?

Dieser Test zeigt, wie gut deine hintere Muskelkette Belastungen über längere Zeit aufrechterhalten kann. Gerade bei längeren Läufen und höheren Geschwindigkeiten spielen die Hamstrings eine wichtige Rolle.



Weniger als 10 sek.

Deine Hamstrings ermüden vergleichsweise schnell. Hier könnte eine Schwachstelle liegen.



10 bis 30 sek.

Eine solide Basis, aber mit Potenzial nach oben. Mehr Kraftausdauer könnte deine Belastbarkeit weiter verbessern.



Mehr als 30 sek.

Gute Kraftausdauer der hinteren Muskelkette. Deine Hamstrings scheinen für die Anforderungen des Laufens gut vorbereitet.

Single Leg Calf Raise

Ablauf

- Stelle dich vor eine Wand, Blick zur Wand
- Lehne dich nach vorne mit den Händen gegen die Wand
- Der Körper ist gerade und sollte nach vorne gebeugt sein
- Hebe ein Bein ab und drücke dich einbeinig so oft nach oben wie möglich
- Vermeide das Knie zu beugen und Schwung zu holen



Auf das Bild klicken für Video

Was sagt dir das Ergebnis ?

Die Wade ist eine der wichtigsten Strukturen für die Laufleistung. Dieser Test zeigt, ob deine Waden die wiederholten Belastungen beim Laufen ausreichend bewältigen können.



Weniger als 15 wdh.

Deine Wadenkraftausdauer ist aktuell eingeschränkt und könnte ein Risiko für Verletzungen werden.



15 bis 30 wdh.

Die Grundlagen sind vorhanden, aber es gibt noch Luft nach oben.



30 Sekunden mit

Sehr gute Kraftausdauer der Wadenmuskulatur. Du bringst eine wichtige Voraussetzung für belastbares Laufen mit.

Single Leg Jumps

Ablauf

- Stelle dich einbeinig auf den Boden
- Springe einbeinig für 30 Sekunden
- Stabile Technik:
 - schnelle Bodenkontakt
 - Keine Zwischen-Hopser
 - Keine langen Standphasen
 - Kein tiefes Einsinken in Knie / Hüfte
 - Kein Übermäßiges hin und her springen



Auf das Bild klicken für Video

Was sagt dir das Ergebnis ?

Dieser Test bewertet, wie gut dein Körper elastische Energie speichern und wieder freisetzen kann. Das ist ein wichtiger Bestandteil eines effizienten Laufstils.



**Vorzeitiger Abbruch
oder starke Instabilität**

Deine reaktive Kraft
und Stabilität sind
deutlich ausbaufähig.



**30 Sekunden mit
Verlust an Technik**

Die Belastung kann
zwar aufrechterhalten
werden, fürs Laufen
sollte es allerdings
verbessert werden.



**30 Sekunden mit
stabiler Technik**

Gute Grund-
Voraussetzungen an
reaktiver Kraft und
Kontrolle.

Plank

Ablauf

- Begib dich in die Plank Position (Unterarme aufgestellt, Bauch angespannt, Körper in einer Linie)
- Halte diese Position
- Lass dein Becken nicht durchhängen oder nach oben



Was sagt dir das Ergebnis ?

Der Test zeigt, wie gut dein Rumpf während einer Belastung stabil bleiben kann. Eine gute Rumpfstabilität hilft dabei, Kräfte effizient zwischen Ober- und Unterkörper zu übertragen.



Unter 30 sek.

Deine Rumpfstabilität ist aktuell eingeschränkt und sollte gezielt trainiert werden.



30 bis 90 sek.

Solide Basis mit Verbesserungspotenzial. Zusätzliche Rumpfkraft könnte deine Belastbarkeit erhöhen.



Mehr als 90 sek.

Gute grundlegende Rumpfstabilität und Ausdauer. Darauf kann man gut aufbauen.