



Joggen *online*

Dehnübungen & Stretching

Das umfassende Kompendium
als kostenloses eBook 2012

Einleitung.....	1
Kapitel 1: Wichtige Grundsätze zum Dehnen und Stretching	2
Dehnen oder nicht Dehnen?	2
Die wichtigsten Regeln beim Stretching.....	2
Ablauf des Stretchings.....	3
Wann sollte ich mich dehnen?	3
Die wichtigsten Stretching-Regeln zusammengefasst	3
Der Unterschied zwischen dynamischem und statischem Dehnen	4
Wann Sie nicht dehnen sollten	4
Kapitel 2: Dehnübungen für die Beine	5
Stretching und Dehnübungen für die Beine.....	5
Die Beschwerden und Ursachen	5
Fazit	5
Die 4 besten Dehnübungen für die Beine	6
Übung 1: Der Ausfallschritt.....	6
Übung 2: Der Spreizsitz.....	7
Übung 3: Einbeinige Kerze	7
Übung 4: Schneidersitz	8
Dehnübungen Oberschenkel	9
Stretching und Dehnübungen für die Oberschenkel.....	9
Fazit	9
Die besten Dehnübungen für die Oberschenkelmuskulatur.....	10
Übung 1: Oberschenkelzug in der Seitenlage	10
Übung 2: Oberschenkelzug in der Bauchlage	10
Übung 3: Eingekehrter Gleitschritt	11
Übung 4: Angezogener Kniehub	11
Übung 5: Gestützte einbeinige Kerze.....	12
Dehnübungen Unterschenkel	13
Stretching und Dehnübungen für die Unterschenkel	13
Die besten Dehnübungen für die Unterschenkelmuskulatur	14
Übung 1: Wadenspannung	14
Übung 2: Leichter Ausfallschritt.....	14
Übung 3: Wadensenker.....	15
Übung 4: Der verlängerte Rücken.....	16

Kapitel 3: Dehnübungen für den Oberkörper.....	17
So dehnen Sie Ihren Oberkörper richtig.....	17
Fazit	17
Die besten Dehnübungen für den Oberkörper	17
Übung 1: Armstrecker rückwärts	17
Übung 2: Rumpfbeuger.....	18
Übung 3: Rumpfrotation.....	18
Übung 4: Seitbeuge.....	19
Übung 5: Schulterdehner.....	19
Kapitel 4: Dehnübungen für die Schultern & die Arme.....	20
Stretching und Dehnübungen für die Schultern und Arme	20
Fazit	20
Die besten Dehnübungen für Arme und Schultern.....	20
Übung 1: Trizepsdehner.....	20
Übung 2: Ellbogenzieher.....	21
Übung 3: Ellbogenschieber	21
Übung 4: Ellbogenstaucher.....	22
Übung 5: Nackenbeuger	22
Übung 6: Unterarmdehner	23
Kapitel 5: Dehnübungen für den Rumpf	24
Stretching und Dehnübungen für den Rumpf.....	24
Fazit	24
Die besten Dehnübungen für den Rumpf	24
Übung 1: Verbeugung.....	24
Übung 2: gestützte Rotation	25
Übung 3: Schulterrotation in der Rückenlage.....	25
Übung 4: Wirbelsäulenstreckung im Schneidersitz.....	26
Übung 5: Brücke	26
Kapitel 6: Dehnübungen für die Hüfte	27
Stretching und Dehnübungen für die Hüfte.....	27
Körperliche Auswirkungen	27
Auswirkungen auf die Lauftechnik	27
Fazit	28

Die besten Dehnübungen für die Hüfte	28
Übung 1: Großer Ausfallschritt	28
Übung 2: Anfersen	29
Übung 3: Knieanziehn in sitzender Position.....	29
Übung 4: Knieanziehn in liegender Position	30
Kapitel 7: Trainingsplan: Unsere besten 10 Rundum-Dehnübungen.....	31
Übung 1: Ausfallschritt	31
Übung 2: Wadenspannung	32
Übung 3: Anfersen	32
Übung 4: Rumpfbeuger.....	33
Übung 5: Rumpfrotation.....	33
Übung 6: Ellenbogenschieber	34
Übung 7: Ellenbogenstaucher.....	34
Übung 8: Einbeinige Kerze	35
Übung 9: Knieanziehen in sitzender Position.....	35
Übung 10: Wirbelsäulenstreckung im Schneidersitz.....	36
Kapitel 8: Dos & Don'ts beim Dehnen.....	37

Einleitung

Die meisten Läufer profitieren von regelmäßigen Dehn- und Stretchingübungen, durch die Muskeln und Gelenke beweglicher und geschmeidiger werden, der Laufstil und die Laufleistung sich verbessern und sich nach Meinung einiger Sportmediziner das Risiko für Laufverletzungen reduziert. Abgesehen von Sportlern mit Überbeweglichkeiten gehört Dehnen zum Laufen für die meisten Läufer zum Training dazu, da Laufen die Skelettmuskulatur stark belastet, und diese einseitigen Belastungen ohne regelmäßiges Stretching leicht zu Verspannungen, Muskelverkürzungen und Dysbalancen führen können.

Damit das Dehnen aber auch die erhofften Resultate bringt, sollten die wichtigsten Grundsätze zum Stretching beachtet werden, die sowohl den Zeitpunkt für die Durchführung der Stretchübungen betreffen, als auch die Art der Durchführung und die Dauer der statischen Dehnphasen.

Das Joggen Online – Team hat für Dich die wichtigsten Regeln zum Thema Dehnen und Stretchen zusammengestellt. Außerdem findest du hier eine Zusammenstellung der besten Dehnübungen für den gesamten Körper, inklusive eines Dehnungs-Trainingsplans, den Du am besten mit Deinem Krafttraining oder einem leichten Lauftraining verbindest.

Auf dem Laufenden bleibt Ihr auch bei unserer Kategorie Stretching- und Dehnübungen auf unserer Internetseite (<http://www.joggen-online.de/lauftraining/stretching-und-dehnuebungen.html>).

Viel Spaß beim Nachmachen wünscht

Dein Joggen Online - Team

Kapitel 1: Wichtige Grundsätze zum Dehnen und Stretching

Dehnen oder nicht Dehnen?

In der Sportmedizin ist man sich nicht einig, ob Dehnen unbedingt zu einer Trainingseinheit gehören muss. Menschen mit Muskelverkürzungen oder muskulären Dysbalancen sollten auf jeden Fall regelmäßig Dehnübungen ausführen, um die Muskeln zu strecken und der Verkürzung entgegenzuwirken. Läufer, die diese gesundheitlichen Probleme nicht vorweisen, müssen in der Regel nicht unbedingt Dehnübungen in den Trainingsplan mitaufnehmen.

Die wichtigsten Regeln beim Stretching

Dehnen, oder neudeutsch Stretching, hilft dabei die Elastizität und Flexibilität von Muskeln zu verbessern und so auch dem Sportler sich vor Überbelastungen und (zum Teil) vor Verletzungen zu schützen. Richtig durchgeführt, verbessert sich durch ein Stretching der Bewegungsablauf des Läufers, dessen Laufschrritte flüssiger werden und dessen Schrittlänge sich verbessert.

Damit das Dehnen auch den gewünschten Erfolg hat, hier die wichtigsten Tipps:

- Wer durch kurzes Dehnen die Muskeln auf das Lauftraining vorbereiten möchte, sollte sich vorher aufwärmen. Beim gründlichen Stretching nach dem Training ist eine warme und ruhige Umgebung zu bevorzugen, die geeignet ist, die Belastungen nicht nur physisch, sondern auch mental hinter sich zu lassen. Ausgiebiges Stretching kann dabei auch noch nach dem Cooldown und dem Duschen zuhause durchgeführt werden, wo die gewohnte Umgebung das Abschalten und Entspannen erleichtert.
- Bei jeder Stretchingübung sollte die Aufmerksamkeit auf die Muskelpartie gerichtet sein, die gedehnt wird, wobei dieser Dehnung nicht ausgewichen werden sollte.
- Während des Stretching ist auf eine gerade Rückenhaltung zu achten.
- Es gilt der Grundsatz, dass das Strecken und Dehnen ganz entspannt vorgenommen werden sollte, wobei eine ruhige und kontrollierte Atmung unterstützend wirkt: Beim behutsamen Einnehmen der Dehnstellung wird ausgeatmet und beim Auflösen der Stretchhaltung erneut eingeatmet. Während der Dauer der statischen Stretchphase darf die Luft keinesfalls angehalten werden, vielmehr sollte langsam weitergeatmet werden.



Abbildung 1: Optimaler Bewegungsablauf eines Läufers

Ablauf des Stretchings

- Beim gründlichen Stretchen nach dem Training beträgt die Dauer der einzelnen Dehnungen jeweils 20 Sekunden, beim kurzen Dehnen vor dem Training nur 10.
- Die einzelnen Stretchingübungen sollten zwei bis drei Mal durchgeführt werden, wobei zwischen den Dehnungen kurz entspannt wird – etwa zwei Sekunden lang.

Wann sollte ich mich dehnen?

Von besonderer Bedeutung beim richtigen Dehnen und Stretchen ist der Zeitpunkt der Übungen. Sie sollten grundsätzlich nach dem Lauftraining durchgeführt werden, da sich durch das Laufen einzelne Muskelgruppen verkürzt haben, was ohne gründliches Dehnen und Stretchen zu Fehlhaltungen und Verspannungen führen kann und die Gefahr für Laufverletzungen erhöht. Vor dem Training ist es sinnvoll, nur kurz zu stretchen, um die Muskeln, Bänder und Gelenke beweglicher und geschmeidiger zu machen und sie so auf die nachfolgende Laufbelastung vorzubereiten. Ein zu ausgiebiges Stretching sollte vor allem vor Tempoläufen und Wettkämpfen unterbleiben, da dadurch die nötige Muskelspannung verloren gehen kann. Zehn Sekunden pro Dehnübung sind genug, während die einzelnen Stretching-Übungen nach dem Training doppelt so lange durchgeführt werden sollten.

Die wichtigsten Stretching-Regeln zusammengefasst

Die wichtigsten Grundsätze zum Stretching sind in der **S-H-E-S-Technik** kurz zusammengefasst, die daher gut als Eselsbrücke bei der richtigen Durchführung des Dehnens dienen kann:

- **S** Stretchen: Behutsam Stretchen bis zu einem leichten Zugempfinden
- **H** Halten: Halten der einzelnen Dehnungen für die Dauer von 20 Sekunden
- **E** Entspannen: Nach der Stretchingübung für 2 Sekunden kurz entspannen
- **S** Stretchen: Nach der Entspannung noch einmal stretchen

Der Unterschied zwischen dynamischem und statischem Dehnen

Das dynamische Dehnen zeichnet sich durch ein „Wippen“ aus, mit dem die Dehnübungen ausgeführt werden. Hier läuft man schnell Gefahr, die Übung nicht korrekt auszuführen und die Muskeln zu überstrecken.

Beim statischen Dehnen wird die Position gehalten, während sich ein Dehnungsreiz spürbar macht. Diese Methode ist vor allem für Läufer zu empfehlen.

Wann Sie nicht dehnen sollten

Wer keine muskulären Dysbalancen oder Verkürzungen hat, muss sich nicht unbedingt regelmäßig dehnen. Zwar sind einige Sportler und Sportmediziner der Ansicht, dass Stretching diesen Dysbalancen vorbeugen kann, wissenschaftlich erwiesen ist dies allerdings nicht. Läufer mit Überbeweglichkeiten sollten die Dehnübungen auf jeden Fall sein lassen. Hier kann Stretching mehr Probleme als Nutzen bringen. Auch nach sehr intensiven oder langen Läufen wie einem Marathon sind Dehnübungen nicht anzuraten, da der Körper schon extremer Belastung standhalten musste.

Kapitel 2: Dehnübungen für die Beine

Stretching und Dehnübungen für die Beine



Bevor explizit auf Dehnübungen für die Beine eingegangen wird, sollen die Grundlagen zur Muskulatur aufgezeigt werden. Der Oberschenkel des Menschen befindet sich zwischen dem Knie und der Hüfte. Die im Oberschenkel befindlichen Muskeln sind in vier Gruppen einteilbar.

Hierzu gehören die Hüftmuskeln, die vorderen und hinteren Muskeln des Oberschenkels und die Abduktoren. Der Unterschenkel des Menschen befindet sich in der Zone zwischen Knie und Fuß. Prinzipiell ist der Unterschenkel in vier Gruppen einteilbar. Hierzu gehören die Gruppen Strecker (seitlich vorne), Wadenbeinmuskel, oberflächlicher Beuger und tiefer Beuger (Rückseite).

Die Beschwerden und Ursachen

Durch beispielsweise zu langes Sitzen kann es zu einer Verkürzung der Oberschenkelmuskulatur kommen. Die Folge dessen ist, dass die Tendenzen zu einem Rundrücken steigen und eine gute Hüftstreckung nicht mehr möglich ist. Die Verkürzung der Oberschenkelmuskulatur führt ebenfalls zu einer Veränderung des Fortbewegungsverhaltens. Durch die Verhinderung der freien Bewegung der Hüfte wird die Schrittlänge enorm verkürzt. Somit ist eine kontinuierliche schnelle Fortbewegung, ohne das Auftreten von Schmerzen, nicht mehr möglich. Deshalb ist es von enormer Bedeutung die Muskelgruppen des Oberschenkels zu kräftigen und zu dehnen, um einer Verkürzung und somit einer Einschränkung in der Fortbewegung entgegen zu wirken.

Heutzutage wird vor allem durch das Tragen von Schuhen mit zu hohen Absätzen die Unterschenkelmuskulatur in Dysbalance gebracht. Die Folge dessen ist eine verkürzte Wadenmuskulatur und eine Schwächung des Schienbeins. Eine Verkürzung der Wadenmuskulatur wirkt sich wiederum auf das Laufverhalten eines Menschen aus. Durch die Verkürzung wird der Fuß beim Gehen zu früh vom Boden gelöst, was eine Schwächung der Achillessehne zur Folge hat, die für das Gehen essentiell ist.

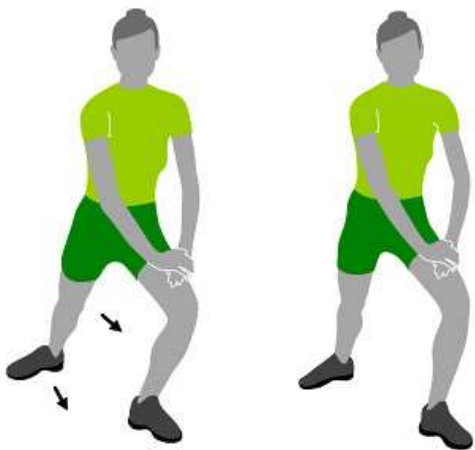
Fazit

- Dehnübungen für die Beine beugen muskulären Dysbalancen und Verkürzungen vor
- Dabei sollten alle vier Muskelgruppen gedehnt werden: die vorderen und die hinteren Oberschenkelmuskeln, die Wadenmuskulatur und die Schollenmuskeln

Die 4 besten Dehnübungen für die Beine

Die folgenden Übungen sollten **jeweils 3 Mal für 20 Sekunden** gehalten werden. Zwischen den Dehnübungen sollte eine **Pause von ca. 30 Sekunden bis zu einer Minute** eingehalten werden.

Übung 1: Der Ausfallschritt



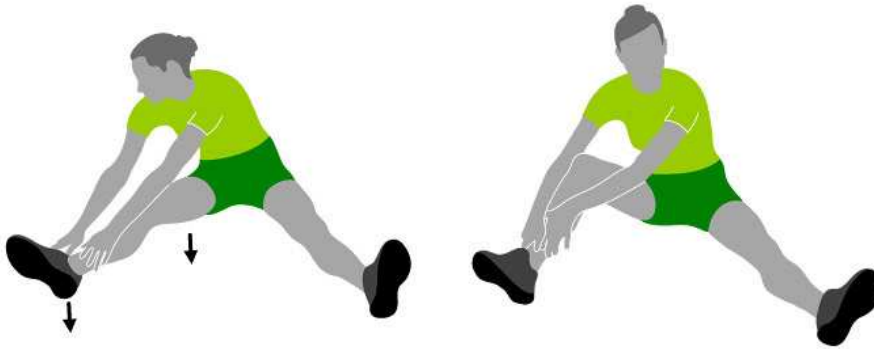
Ausgangsposition: Weite Schrittstellung

Übungsaufbau: Stellen Sie den hinteren Fuß in einem 90 Grad Winkel zum vorderen Fuß auf den Boden. Schieben Sie nun die Beininnenseite des hinteren Beines nach vorn-oben, bis Sie einen Dehnreiz wahrnehmen. Oberkörper und Becken bleiben während der Übung aufrecht! Sie können sich mit den Armen auf dem vorderen Bein abstützen. Wiederholen Sie diese Übung auch mit dem anderen Bein.

Wirkung: Beweglichkeit der Oberschenkelinnenseite

Anmerkungen: Führen Sie diese Übung mit verschiedenen Bein- und Winkelstellungen durch!

Übung 2: Der Spreizsitz



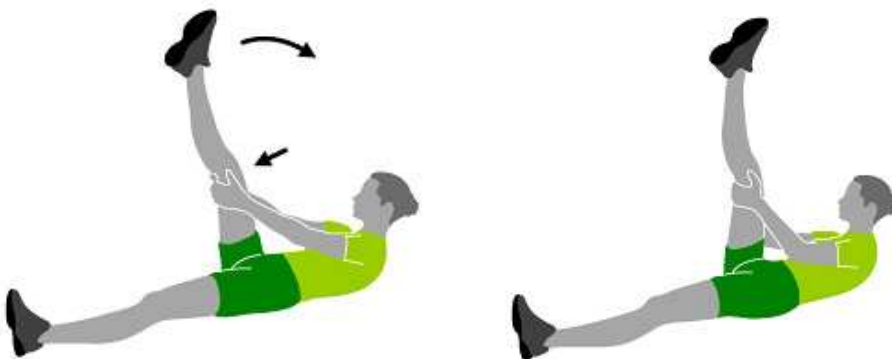
Ausgangsposition: Weit geöffnete Grätschwinkelsitz

Übungsaufbau: Winkeln Sie das rechte Bein an und legen Sie Ihren Oberkörper auf den rechten Oberschenkel. Umgreifen Sie dann den rechten Knöchel mit beiden Händen. Strecken Sie nun das rechte Bein ganz durch und beugen Sie den Oberkörper in Richtung Fuß bis der Dehnreiz zu spüren ist. Wiederholen Sie diese Übung auch mit dem anderen Bein.

Wirkung: Beweglichkeit der Oberschenkelrückseite

Anmerkungen: Führen Sie diese Übung nicht zu schwungvoll aus, da sonst Rücken, Wirbelsäule, Bandscheiben und Bänder zu starken Druck- und Zugbelastungen ausgesetzt werden.

Übung 3: Einbeinige Kerze



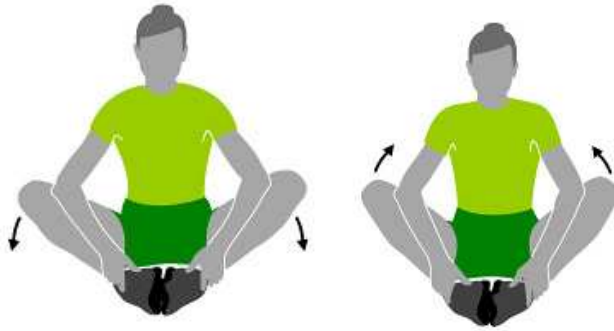
Ausgangsposition: Rückenlage

Übungsaufbau: Beugen Sie das rechte Bein zum Oberkörper, dabei dürfen Sie den Kopf ruhig ein wenig anheben, und umgreifen Sie das Bein mit beiden Armen unterhalb des Kniegelenks. Strecken Sie nun langsam das rechte Bein vollständig durch und ziehen Sie das Bein sanft zum Oberkörper, bis Sie einen Dehnreiz spüren. Führen Sie diese Übung auch mit dem anderen Bein durch.

Wirkung: Beweglichkeit der Oberschenkelrückseite

Anmerkungen: Führen Sie diese Übung nicht zu schwungvoll aus, weil Ihr Rücken sonst zu starken Druck- und Zugbelastungen ausgesetzt ist. Während des Dehnens sollten Sie außerdem die Hüfte nicht seitlich kippen oder ins Hohlkreuz fallen.

Übung 4: Schneidersitz



Ausgangsposition: Aufrechte Sitzposition auf dem Boden

Übungsaufbau: Winkeln Sie die Beine so an, dass Ihre Knie nach außen zeigen und legen Sie die Fußsohlen aneinander. Ergreifen Sie nun mit den Händen Ihre Fußgelenke und ziehen Sie die Füße dicht zum Körper. Mit den Unterarmen drücken Sie gleichzeitig Ihre Beine in Richtung Boden, bis Sie einen Dehnreiz spüren.

Wirkung: Beweglichkeit der Oberschenkelinnenseite

Anmerkungen: Diese Übung ist nicht für Personen geeignet, die unter Kniebeschwerden leiden.

Dehnübungen Oberschenkel

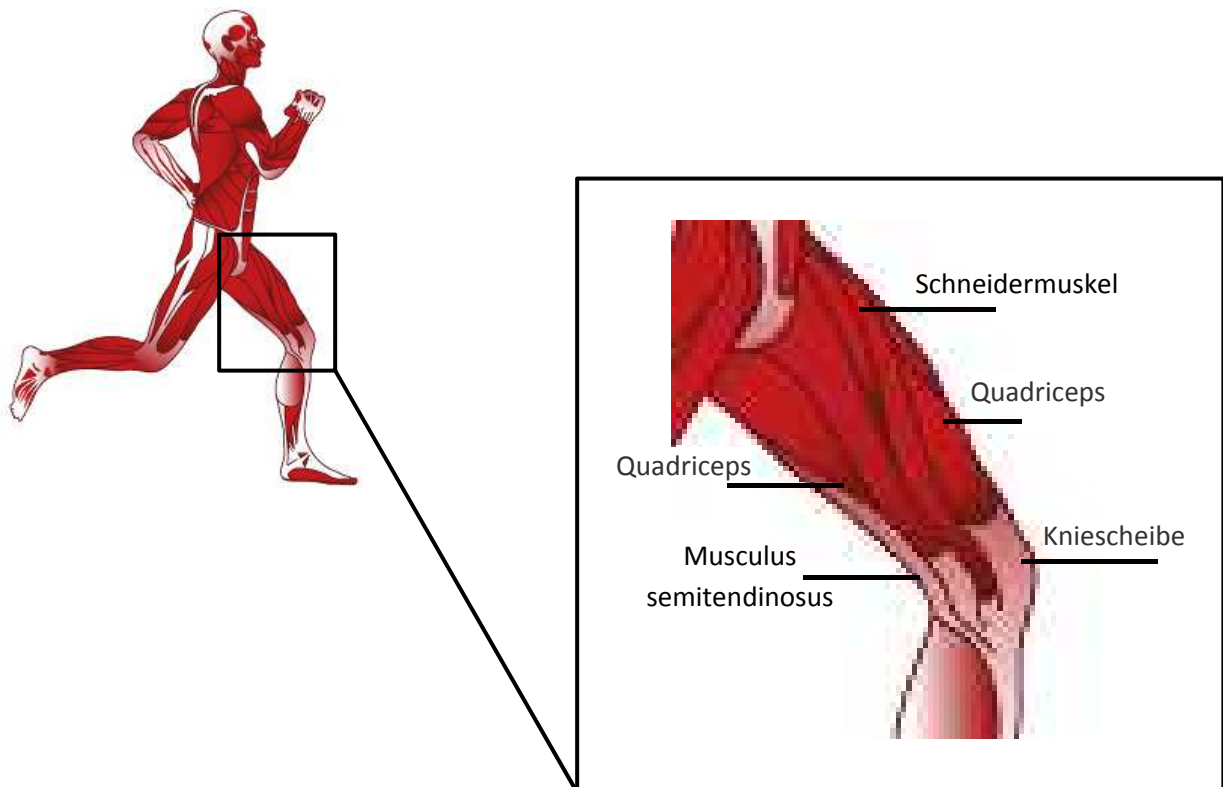
Stretching und Dehnübungen für die Oberschenkel

Der vordere Oberschenkelmuskel besteht aus vier einzelnen Muskelsträngen, die in der Kniescheibe zusammenlaufen. Eine gestärkte vordere Oberschenkelmuskulatur gibt damit der Kniescheibe und somit auch dem Knie einen guten Halt. Einer der vier Muskelstränge entspringt am vorderen Becken, die anderen drei beginnen am vorderen Oberschenkelknochen. Kommt es zu einer Verkürzung des am Becken entspringenden Muskels, kann es passieren, dass das Becken nach vorne gezerrt wird und somit die Bildung eines Hohlkreuzes folgt.

Die hintere Oberschenkelmuskulatur erfüllt ebenfalls einen sinnvollen Zweck. Sie schützt das Kniegelenk vor Scherkräften und stärkt das vordere Kreuzband.

Fazit

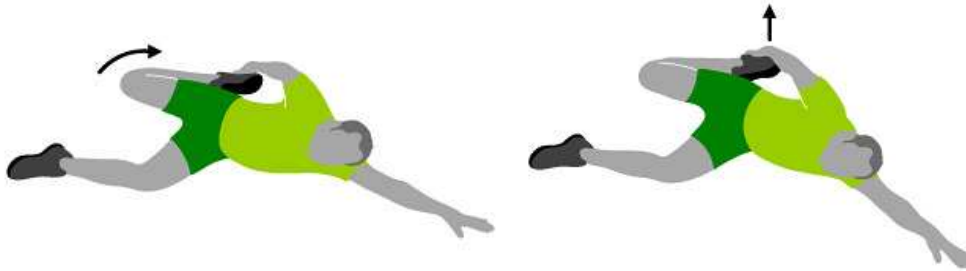
- Sind die Oberschenkelmuskeln nicht ausreichend gedehnt, kann es längerfristig zu Muskelverkürzungen kommen
- Deshalb ist es enorm wichtig, die Muskelgruppen der Oberschenkel zu dehnen, damit die Fortbewegung nicht eingeschränkt wird



Die besten Dehnübungen für die Oberschenkelmuskulatur

Die folgenden Übungen sollten jeweils 3 Mal für 20 Sekunden gehalten werden. Zwischen den Dehnübungen sollte eine Pause von ca. 30 Sekunden bis zu einer Minute eingehalten werden.

Übung 1: Oberschenkelzug in der Seitenlage



Ausgangsposition: Seitenlage

Übungsaufbau: Winkeln Sie das untere Bein am Kniegelenk um ca. 90 Grad an. Das obere Bein beugen Sie und ergreifen den Fuß mit der gleichseitigen Hand. Ziehen Sie nun den Bauch ein und schieben Sie das Becken nach vorn, bis Sie einen Dehnreiz wahrnehmen können. Wiederholen Sie diese Übung auch mit dem anderen Bein.

Wirkung: Beweglichkeit der Oberschenkelvorderseite

Anmerkungen: Ihr Knie darf während der Übung nicht seitlich ausweichen. Halten Sie außerdem das Becken frontal und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

Übung 2: Oberschenkelzug in der Bauchlage



Ausgangsposition: Bauchlage

Übungsaufbau: Winkeln Sie Ihr rechtes Bein an und ergreifen Sie den Fuß mit der gleichseitigen Hand. Ziehen Sie den Bauch ein, drücken Sie Ihr Becken gegen den Boden und, wenn möglich, heben Sie Ihr Knie, bis Sie den Dehnreiz spüren. Wiederholen Sie diese Übung auch mit dem linken Bein.

Wirkung: Beweglichkeit der Oberschenkelvorderseite

Anmerkungen: Ihr Knie darf während der Übung nicht seitlich ausweichen. Halten Sie außerdem das Becken frontal und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

Übung 3: Eingekehrter Gleitschritt



Ausgangsposition: Aufrechter Stand

Übungsaufbau: Schieben Sie ein Bein zur Seite, wobei der Fuß auf dem Boden aufliegt. Gehen Sie mit Ihrem Becken tiefer und drücken Sie gleichzeitig die Innenseite des gestreckten Beines in Richtung Standbein, bis Sie einen Dehnreiz wahrnehmen können. Wiederholen Sie die Übung auch mit dem anderen Bein.

Wirkung: Beweglichkeit der Oberschenkelinnenseite

Anmerkungen: Halten Sie Ihren Oberkörper während der Übung aufrecht.

Übung 4: Angezogener Kniehub



Ausgangsposition: Rückenlage

Übungsaufbau: Beugen Sie das rechte Bein, bis der Oberschenkel auf dem Oberkörper aufliegt. Sie dürfen Ihren Kopf dabei gern leicht anheben. Umfassen Sie den rechten Oberschenkel mit beiden Armen und strecken Sie den Unterschenkel, bis Sie einen Dehnreiz wahrnehmen können. Wiederholen Sie diese Übung auch mit dem anderen Bein.

Wirkung: Beweglichkeit der Oberschenkelrückseite

Anmerkungen: Lassen Sie Ihre Hüfte während des Dehnens nicht zur Seite kippen und fallen Sie nicht ins Hohlkreuz.

Übung 5: Gestützte einbeinige Kerze



Ausgangsposition: Rückenlage

Übungsaufbau: Für diese Übung benötigen Sie einen Partner! Legen Sie ein Bein auf die Schulter Ihres Übungspartners, der seitlich neben Ihnen kniet. Ihr Partner rutscht dann langsam nach vorn, sodass sich Ihr Bein aufrichtet, und sorgt mit seinen Händen dafür, dass Ihr Bein stets durchgestreckt bleibt. Wiederholen Sie diese Übung auch mit dem anderen Bein.

Wirkung: Beweglichkeit der Oberschenkelrückseite

Anmerkungen: Halten Sie während der Übung stetig Rücksprache mit Ihrem Partner. Während der Übung sollten die Zehen auch nicht angezogen werden.

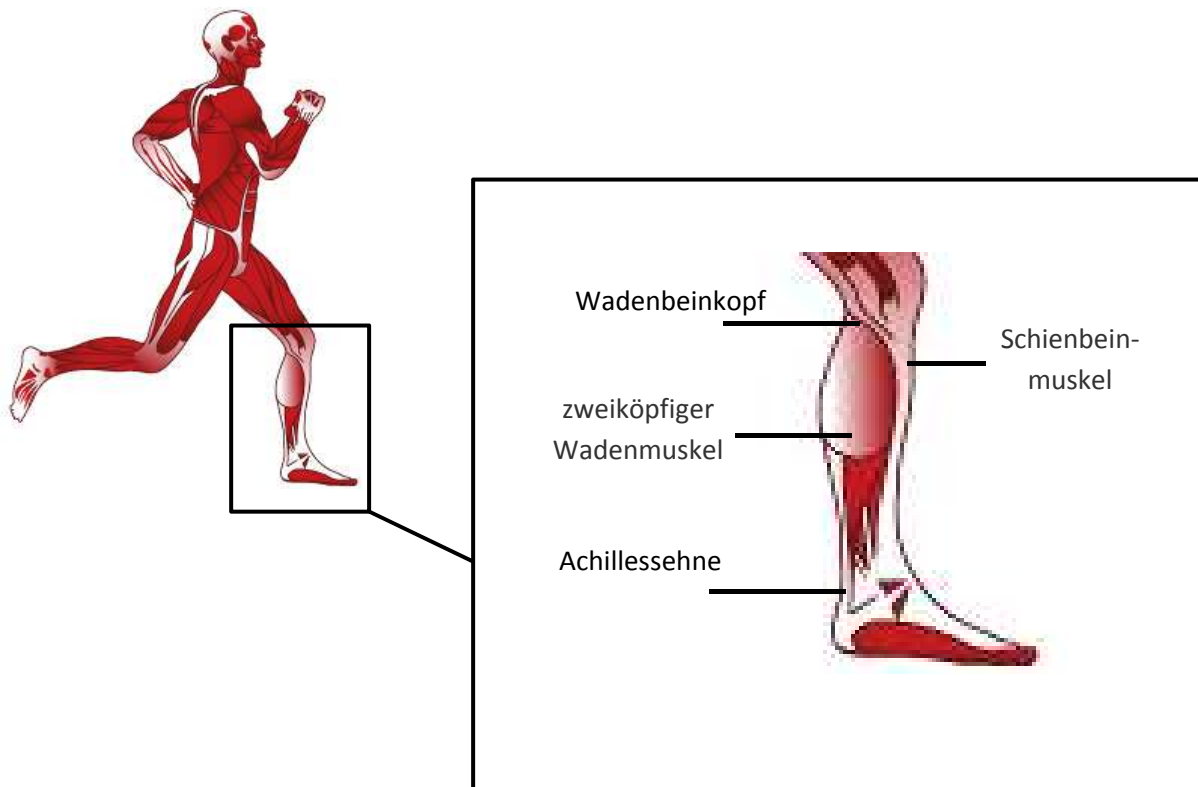
Dehnübungen Unterschenkel

Stretching und Dehnübungen für die Unterschenkel

Die Wadenmuskulatur ist von absoluter Bedeutung für das Laufen. Diese Muskulatur beginnt in der Kniekehle und zieht sich bis zur Achillessehne. Deshalb ist das Zusammenspiel zwischen Achillessehne und Wadenmuskulatur für eine Fortbewegung essentiell. Um einer Verkürzung der Wadenmuskulatur entgegen zu wirken und die Achillessehne zu stärken sind Dehn- und Kräftigungsübungen von grundlegender Bedeutung. Somit kann auch dem Einfluss von Schuhen mit beispielsweise hohen Absätzen entgegengewirkt werden. Zu bedenken ist, dass die Waden beim Gehen das gesamte Körpergewicht tragen und für die Positionierung der Füße verantwortlich sind. Deshalb ist es so enorm wichtig die Waden zu trainieren und damit auch die Achillessehne zu stärken.

Fazit

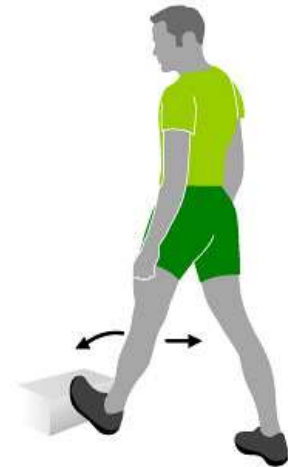
- Um einer Verkürzung der Wadenmuskulatur vorzubeugen, sollten regelmäßig die Unterschenkel gedehnt werden
- Auch die Achillessehne sollte gedehnt und gekräftigt werden



Die besten Dehnübungen für die Unterschenkelmuskulatur

Die folgenden Übungen sollten jeweils 3 Mal für 20 Sekunden gehalten werden. Zwischen den Dehnübungen sollte eine Pause von ca. 30 Sekunden bis zu einer Minute eingehalten werden.

Übung 1: Wadenspannung



Ausgangsposition: Stand

Übungsaufbau: Stellen Sie sich mit einem Abstand von 0,5 – 1m vor eine unbewegliche, senkrechte Fläche. Setzen Sie Ihren rechten Fuß so mit der Ferse auf dem Boden auf, dass der Vorderfuß möglichst hoch auf der senkrechten Fläche aufliegt. Drücken Sie Ihr rechtes Knie nach hinten durch und gehen Sie anschließend mit Bein und Oberkörper solange nach vorn, bis Sie einen deutlichen Dehnreiz wahrnehmen. Führen Sie die Übung auch mit dem linken Bein durch.

Wirkung: Beweglichkeit der Wadenmuskulatur

Anmerkungen: Weichen beim Durchführen der Übung nicht nach hinten aus!

Übung 2: Leichter Ausfallschritt



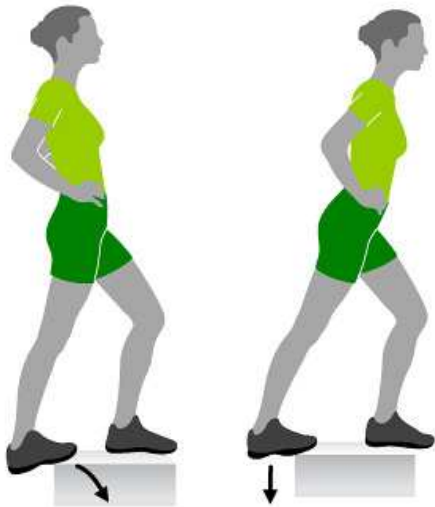
Ausgangsposition: Schrittstellung

Übungsaufbau: Verlagern Sie Ihr Körpergewicht so, dass es sich zwischen beiden Beinen befindet. Schieben Sie das hintere Knie nun nach vorn-unten und senken Sie Ihren Rumpf, bis Sie den Dehnreiz spüren. Halten Sie dabei Ihren Rumpf aufrecht und die Ferse am Boden. Üben Sie auch mit vertauschten Beinen.

Wirkung: Beweglichkeit der Wadenmuskulatur, Mobilisation der Achillessehne und des Fußgelenks

Anmerkungen: Machen Sie während des Übens kein Hohlkreuz, halten Sie Ihr Becken frontal.

Übung 3: Wadensenken



Ausgangsposition: Schrittstellung

Übungsaufbau: Für diese Übung benötigen Sie eine Matte oder eine ähnliche waagerechte Fläche, auf die Sie sich stellen können!

Strecken Sie ein Bein gerade nach hinten und setzen Sie den Fußballen auf den Mattenrand (beziehungsweise den Rand der von Ihnen gewählten Fläche) auf. Schieben Sie nun das gestreckte Bein mit der Ferse nach hinten und in Richtung Boden, bis Sie einen Dehnreiz wahrnehmen können. Wiederholen Sie die Übung auch mit dem anderen Bein.

Wirkung: Beweglichkeit der Wadenmuskulatur

Anmerkungen: Weichen Sie mit der Hüfte nicht seitlich aus und fallen Sie nicht ins Hohlkreuz.

Übung 4: Der verlängerte Rücken



Ausgangsposition: Schrittstellung

Übungsaufbau: Strecken Sie beide Arme in Verlängerung Ihres Rückens über dem Kopf. Strecken Sie gleichzeitig ein Bein gerade nach hinten. Setzen Sie den Fuß des gestreckten Beins mit dem Ballen auf und schieben Sie die Ferse rückwärts in Richtung Boden, bis Sie einen Dehnreiz spüren. Drücken Sie zur Verstärkung des Effektes das Knie des gestreckten Beines verstärkt nach hinten-oben. Üben Sie auch mit dem anderen Bein.

Wirkung: Beweglichkeit der Wadenmuskulatur

Anmerkungen: Fallen Sie nicht ins Hohlkreuz und weichen Sie nicht mit der Hüfte seitlich aus.

Kapitel 3: Dehnübungen für den Oberkörper

So dehnen Sie Ihren Oberkörper richtig



Immer mehr Menschen leiden unter den Auswirkungen einer untrainierten und gleichzeitig häufig verspannten Oberkörperregion. Schuld daran sind häufig das lange Sitzen am Computer, übermäßige Schreibtischarbeit und der fehlende körperliche Ausgleich. Dabei hat eine Lebensführung, in der Bewegung und körperliche Arbeiten auf ein Minimum beschränkt sind, fatale Folgen für den Bewegungsapparat.

Fazit

- Lange Arbeitszeiten am Schreibtisch und wenig Bewegung führen oft zu Verspannungen im Oberkörper
- Dehnungs- und Kräftigungsübungen helfen dabei, solche Verspannungen zu lösen

Die besten Dehnübungen für den Oberkörper

Die folgenden Übungen sollten jeweils 3 Mal für 20 Sekunden gehalten werden. Zwischen den Dehnübungen sollte eine Pause von ca. 30 Sekunden bis zu einer Minute eingehalten werden.

Übung 1: Armstrecker rückwärts



Ausgangsposition: Seitgrätschstellung

Übungsaufbau: Verschränken Sie die Finger und strecken Sie die Arme über dem Kopf. Drücken Sie dabei die Ellenbogen ganz durch. Jetzt führen Sie die Arme sanft nach hinten. Lösen Sie dann die Anspannung und führen Sie die gestreckten Arme weiter nach hinten.

Wirkung: Beweglichkeit der oberen und seitlichen Rumpfmuskulatur und des Schulter-Arm-Bereichs

Anmerkungen: Diese Übung können Sie auch im Sitzen durchführen!

Übung 2: Rumpfbeuger



Ausgangsposition: Seitgrätschstellung

Übungsaufbau: Strecken Sie Ihre Arme über den Kopf und führen Sie dann beide Arme seitlich, schieben Sie dabei die Hüfte in die Gegenrichtung.

Wirkung: Beweglichkeit der seitlichen Rumpfmuskulatur und des Schulter-Arm-Bereichs

Anmerkungen: Halten Sie den Becken-Hüft-Bereich fixiert und weichen Sie nicht mit der Hüfte nach vorne oder hinten aus.

Übung 3: Rumpfrotation



Ausgangsposition: Seitgrätschstellung

Übungsaufbau: Überkreuzen Sie die Beine und drück Sie Ihre Unterschenkel leicht gegeneinander. Verschränken Sie Ihre Finger im Nacken und halten Sie Oberkörper und Kopf gestreckt. Rotieren Sie langsam den Rumpf nach links, bis Sie einen Widerstand wahrnehmen.

Wirkung: Mobilisation und Beweglichkeit der Rückenmuskulatur und Mobilisation der Wirbelsäule

Anmerkungen: Die Übung können Sie auch im Sitzen durchführen!

Übung 4: Seitbeuge



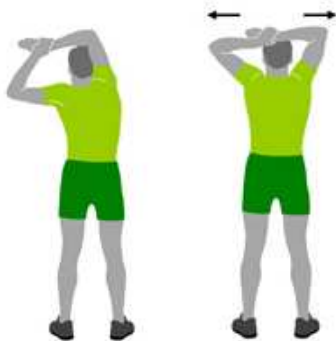
Ausgangsposition: Leicht geöffnete Seitgrätschstellung

Übungsaufbau: Führen Sie den linken Arm gestreckt am Körper in Tiefhalte und beugen Sie den rechten Arm in dieselbe Richtung über dem Kopf. „Ziehen“ Sie den Rumpf mit dem oberen Arm langsam zur Seite, bis Sie einen Dehnreiz in der seitlichen Rumpfmuskulatur spüren können

Wirkung: Beweglichkeit der seitlichen Rumpfmuskulatur und des Schulter-Arm-Bereichs

Anmerkungen: Sie können diese Übung auch im Sitzen durchführen.

Übung 5: Schulterdehner



Ausgangsposition: Seitgrätschstellung

Übungsaufbau: Strecken Sie den rechten Arm über dem Kopf und beugen Sie ihn parallel zur Schulterachse. Mit der linken Hand ergreifen Sie den rechten Arm und ziehen ihn langsam zur Seite. Wiederholen Sie die Übung auch mit dem anderen Arm gegengleich.

Wirkung: Beweglichkeit der seitlichen Rumpfmuskulatur und des Schulter-Arm-Bereichs

Anmerkungen: Diese Übung können Sie auch im Sitzen durchführen!

Kapitel 4: Dehnübungen für die Schultern & die Arme

Stretching und Dehnübungen für die Schultern und Arme



Gelockerte und gedehnte Schultern und Arme sind extrem wichtig für das Laufen, obwohl viele denken, dass nur die Beine gedehnt werden sollten. Nur mit gedehnten und gekräftigten Schultern und Armen können die Laufbewegungen effektiv und gesund ausgeführt werden, ohne das Risiko einer Laufverletzung zu erhöhen. Zudem sind die meisten Menschen besonders in diesem Bereich durch zu langes am Computer Sitzen verspannt und so in ihrer Laufhaltung beeinträchtigt.

Fazit

- Gut gedehnte und gelockerte Arme und Schultern sind essentiell für einen guten Läufer
- Verspannte Schultern und Arme stören den gesamten Bewegungsablauf

Die besten Dehnübungen für Arme und Schultern

Die folgenden Übungen sollten jeweils 3 Mal für 20 Sekunden gehalten werden. Zwischen den Dehnübungen sollte eine Pause von ca. 30 Sekunden bis zu einer Minute eingehalten werden.

Übung 1: Trizepsdehner



Ausgangsposition: Leicht geöffnete Seitgrätschstellung

Übungsaufbau: Strecken Sie den linken Arm nach oben und beugen Sie ihn hinter dem Kopf. Mit der rechten Hand greifen Sie das linke Handgelenk und ziehen den linken Arm zur Seite bis eine Dehnung zu spüren ist. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

Wirkung: Beweglichkeit der Schulter- und Armmuskulatur

Anmerkungen: Sie können diese Übung auch im Sitzen durchführen.

Übung 2: Ellbogenzieher



Ausgangsposition: Leicht geöffnete Seitgrätschstellung

Übungsaufbau: Beugen Sie den rechten Arm parallel zur Schulterachse über dem Kopf. Ziehen Sie nun den rechten Arm mit ihrer linken Hand am Ellenbogen vorsichtig zur Seite. Führen Sie diese Übung auch mit dem anderen Arm durch.

Wirkung: Beweglichkeit der Schulter- und Armmuskulatur

Anmerkungen: Diese Übung kann von Ihnen auch im Sitzen durchgeführt werden!

Übung 3: Ellbogenschieber



Ausgangsposition: Leicht geöffnete Seitgrätschstellung

Übungsaufbau: Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie leicht den Kopf, jedoch ohne dabei die Schultern hochzuziehen. Beugen Sie anschließend den rechten Arm vor dem Körper und legen Sie die rechte Hand auf die gegenüberliegende Schulter. Legen Sie Ihre linke Hand um den rechten Ellenbogen und drücken Sie den angewinkelten Arm leicht nach hinten. Wiederholen Sie diese Übung anschließend mit dem anderen Arm.

Wirkung: Beweglichkeit der Schulter- und Armmuskulatur

Anmerkungen: Diese Übung können Sie auch im Sitzen durchführen.

Übung 4: Ellbogenstaucher



Ausgangsposition: Leicht geöffnete Seitgrätschstellung

Übungsaufbau: Strecken Sie den rechten Arm nach oben und beugen Sie ihn anschließend so, dass er senkrecht auf dem Rücken nach unten zeigt. Umschließen Sie den rechten Ellenbogen mit der linken Hand und drücken Sie den angewinkelten Arm sanft nach hinten-unten. Wiederholen Sie die Übung auch mit dem anderen Arm.

Wirkung: Beweglichkeit der Schulter- und Armmuskulatur

Anmerkungen: Halten Sie Ihren Rumpf aufrecht und rollen Sie den Kopf nicht ein. Die Übung kann außerdem auch im Sitzen durchgeführt werden.

Übung 5: Nackenbeuger



Ausgangsposition: Leicht geöffnete Seitgrätschstellung

Übungsaufbau: Halten Sie Ihren linken Arm nach unten und beugen Sie ihn anschließend um 90 Grad, sodass er parallel zu Ihrer Hüfte liegt. Umgreifen Sie mit der linken Hand die gegenüberliegende Hüftseite. Mit der rechten Hand ziehen Sie Ihren Kopf leicht nach rechts, bis Sie am Nacken den Dehnreiz spüren können. Wiederholen Sie diese Übung auch auf der anderen Seite.

Wirkung: Beweglichkeit der seitlichen Nackenmuskulatur

Anmerkungen: Diese Übung können Sie auch im Sitzen durchführen.

Übung 6: Unterarmdehner



Ausgangsposition: Seitgrätschstellung

Übungsaufbau: Strecken Sie den rechten Arm vor den Körper, dabei zeigen die Finger nach oben. Mit dem linken Arm drücken Sie die Finger nun sanft nach hinten. Wiederholen Sie diese Übung auch mit vertauschten Armen.

Wirkung: Beweglichkeit der Unterarmmuskulatur

Anmerkungen: Diese Übung können Sie auch im Sitzen durchführen.

Kapitel 5: Dehnübungen für den Rumpf

Stretching und Dehnübungen für den Rumpf



Der Rumpf, auch als Torso bezeichnet, liegt im zentralen Bereich des Körpers und gliedert sich in vier Abschnitte. Dazu gehören der Brustkorb (Thorax), der Rücken (Dorsum), das Becken (Pelvis) und der Bauch (Abdomen). Der schmalste Bereich des Rumpfes ist die Taille. Ein gut trainierter Rumpf ist eine Voraussetzung für eine gute Fortbewegung. Dabei spielt vor allem die Rumpfmuskulatur eine wichtige Rolle. Sie bedingt die Aufrichtung des Rumpfes, so dass eine optimale Arm- und Beinarbeit möglich und somit ein sicherer Gang gewährleistet ist.

Fazit

- Der Rumpf sollte vor allem gut trainiert und gekräftigt werden, die Dehnung des Rumpfes steht an zweiter Stelle
- Ein gut gekräftigter Rumpf wirkt wie ein Schutzschild, das vielen Leiden vorbeugen kann

Die besten Dehnübungen für den Rumpf

Die folgenden Übungen sollten jeweils 3 Mal für 20 Sekunden gehalten werden. Zwischen den Dehnübungen sollte eine Pause von ca. 30 Sekunden bis zu einer Minute eingehalten werden.

Übung 1: Verbeugung



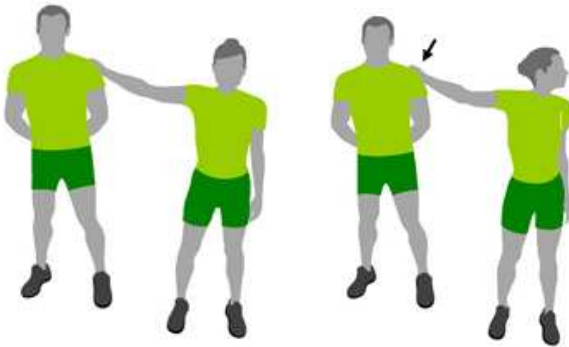
Ausgangsposition: Schulterbreit geöffnete Kniestellung, auf den Unterschenkeln sitzend

Übungsaufbau: Strecken Sie Ihre Arme gut schulterbreit geöffnet vor dem Körper und legen Sie die Handflächen auf den Boden. Drücken Sie nun Ihre Schultern sanft nach hinten-unten, jedoch ohne dabei die Hände vom Boden zu lösen.

Wirkung: Mobilisation und Beweglichkeit der Schulter-, Arm- und Rumpfmuskulatur

Anmerkungen: Die Fußspitzen sollten beim Ausführen der Übung geradlinig nach hinten zeigen.

Übung 2: Gestützte Rotation



Ausgangsposition: Leicht geöffnete Seitgrätschstellung

Übungsaufbau: Für diese Übung benötigen Sie einen Partner. Stellen Sie sich ca. 0,5 bis 1 Meter schräg seitlich vor Ihren Übungspartner und führen Sie den Ihrem Partner zugewandten Arm gestreckt nach hinten zu dessen Schulter. Rotieren Sie nun die Schulter des ausgestreckten Armes nach vorn-außen bis Sie einen Dehnreiz wahrnehmen. Bei Wiederholung die Seite wechseln.

Wirkung: Mobilisation und Beweglichkeit der Schulter- und Armmuskulatur und Beweglichkeit der Brustmuskulatur

Anmerkungen: Sie können diese Übung auch ohne einen Partner durchführen, indem Sie Ihren Arm hilfsweise gegen eine Wand stützen.

Übung 3: Schulterrotation in der Rückenlage



Ausgangsposition: in Seitenlage auf dem Boden liegend

Übungsaufbau: Winkeln Sie Ihre Beine um ca. 90 Grad und fixieren Sie die Knie mit dem unteren Arm. Führen Sie nun die Schultern und den oberen Arm langsam rückwärts zum Boden. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

Wirkung: Mobilisation der Rumpfmuskulatur und der Wirbelsäule, Beweglichkeit der Rückenmuskulatur

Anmerkungen: In weiteren Varianten können Sie a) den Kopf in der Endposition der Mobilisation in die Gegenrichtung zu den Knien drehen oder b) den freien Arm über dem Kopf am Boden strecken, ohne dabei Schultern und Rumpf vom Boden zu lösen.

Übung 4: Wirbelsäulenstreckung im Schneidersitz



Ausgangsposition: Schneidersitz

Übungsaufbau: Richten Sie Ihren Rumpf auf und führen Sie die Arme über den Kopf. Strecken Sie anschließend Ihre Hände maximal in die Höhe. Entspannen Sie sich nach der Übung, indem Sie die Wirbelsäule Stück für Stück einrollen.

Wirkung: Beweglichkeit der Rückenmuskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule

Anmerkungen: Führen Sie diese Übung nicht ruckartig durch!

Übung 5: Brücke



Ausgangsposition: Rückenlage

Übungsaufbau: Winkeln Sie die Beine an und ziehen Sie den Bauch an. Heben Sie schließlich Ihren Rumpf beim Gesäß angefangen an, bis Knie, Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Mit den Händen stützen Sie sich unterhalb der Lendenwirbelsäule.

Wirkung: Beweglichkeit der Rückenmuskulatur und der seitlichen Rumpfmuskulatur

Anmerkungen: Machen Sie beim Ausführen der Übung kein zu extremes Hohlkreuz und kippen Sie nicht das Becken. Halten Sie den Bauch die gesamte Übung lang in einer gewissen Grundspannung.

Kapitel 6: Dehnübungen für die Hüfte

Stretching und Dehnübungen für die Hüfte



An der Bewegung der Hüfte sind Muskelgruppen beteiligt, die direkt am oder um das Hüftgelenk herum angeordnet sind. Dazu gehören u.a. der Hüftstrecker, die Gesäßmuskeln und der Hüftbeuger. Weitere beteiligte Muskeln sind die Beinabspreizer, Abduktoren genannt. Diese sind eine relativ kleine Gruppe von Muskeln, die sich an der Außenseite des Beckens am Oberschenkel befinden und die für die Balance des Körpergewichts zuständig sind. Beim Laufen sorgen die Abduktoren dafür, dass bei jedem Schritt das Becken ausbalanciert wird.

Körperliche Auswirkungen

Ein starker und kräftiger Becken- und Hüftbereich ist beim Laufen von großer Bedeutung. Leider ist es häufig gerade diese Körperregion, die durch eine überwiegend vom Sitzen geprägte Lebensweise nicht ausreichend trainiert ist und einen unzureichenden Muskelaufbau aufweist. Dies wirkt sich auch auf die Lendenwirbelsäule negativ aus. Sie ist dadurch schädlichen Belastungen und Fehlhaltungen ausgesetzt.

Rückenschmerzen und Leistenprobleme können dann die Folge sein. Unzureichend ausgebildete Beinabspreizer (Abduktoren) zeigen sich dadurch, dass die gesamte Körperachsenstatik beim Laufen nicht optimal ausbalanciert wird. Zahlreiche Laufverletzungen, wie z.B. Kniebeschwerden, haben oft ihren eigentlichen Ursprung in einer Hüftfehlstellung, die wiederum eine Mehrbelastung anderer Gelenke zur Folge hat.

Auswirkungen auf die Lauftechnik

Schwache und verkürzte Gesäßmuskeln oder eine unzureichende Hüftmuskulatur bewirken eine eingeschränkte Streckung der Hüfte und der Oberschenkelmuskulatur.

Damit einher geht eine Einschränkung des Bewegungsradius beim Laufen. Die Schritte werden kleiner und der Körperschwerpunkt wird nicht mehr optimal verteilt. In Folge davon werden die Knie zu stark belastet. Dadurch sind häufig das Leistungsvermögen und die Steigerungen der Laufleistung eingeschränkt.

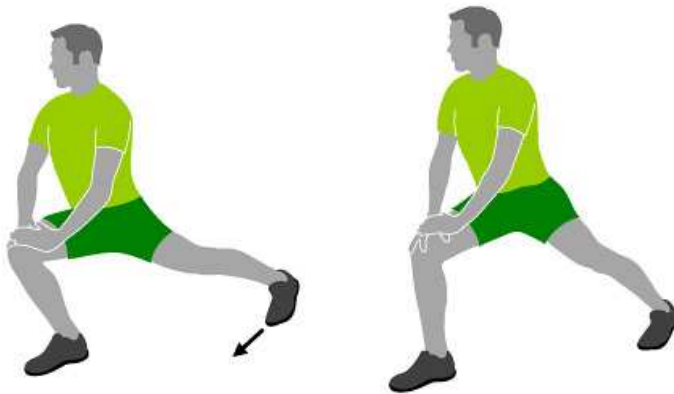
Fazit

- Die Hüftmuskulatur wird durch häufiges Sitzen oft vernachlässigt
- Unzureichend ausgebildete Beinabspreizer (Aduktoren) können z.B. Kniebeschwerden oder Rückenschmerzen auslösen
- Dadurch wird das Leistungsvermögen beim Laufen stark eingeschränkt

Die besten Dehnübungen für den Rumpf

Die folgenden Übungen sollten jeweils 3 Mal für 20 Sekunden gehalten werden. Zwischen den Dehnübungen sollte eine Pause von ca. 30 Sekunden bis zu einer Minute eingehalten werden.

Übung 1: Großer Ausfallschritt



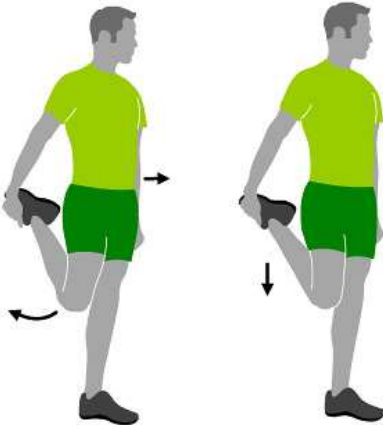
Ausgangsposition: Weite Schrittstellung

Übungsaufbau: Stützen Sie sich mit beiden Händen auf dem vorderen Bein ab. Halten Sie Ihren Oberkörper während der Übung aufrecht und ziehen Sie den Bauch ein. Dann schieben Sie Ihr Becken solange nach vorn-oben bis Sie einen Dehnreiz spüren. Wiederholen Sie die Übung auch mit dem anderen Bein.

Wirkung: Beweglichkeit der Oberschenkelvorderseite und der Hüftbeugemuskulatur

Anmerkungen: Machen Sie während der Übung kein Hohlkreuz und rotieren Sie nicht das Becken.

Übung 2: Anfersen



Ausgangsposition: Fester Stand

Übungsaufbau: Winkeln Sie Ihr rechtes Bein an und ergreifen Sie mit der gleichseitigen Hand den Fuß. Ziehen Sie dabei den Bauch ein. Schieben Sie nun Ihr Becken nach vorn, bis Sie einen Dehnreiz wahrnehmen. Wiederholen Sie diese Übung auch mit dem linken Bein.

Wirkung: Beweglichkeit der Oberschenkelvorderseite und der Hüftbeugemuskulatur

Anmerkungen: Die Ferse sollte während der Übung nicht das Gesäß berühren!

Übung 3: Knieanziehen in sitzender Position



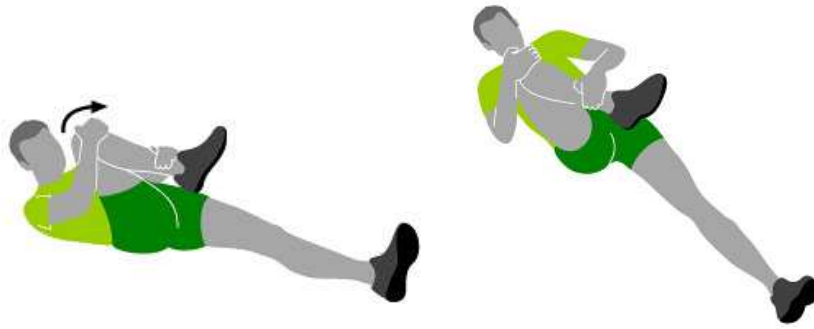
Ausgangsposition: Aufrechte Sitzposition auf dem Boden

Übungsaufbau: Winkeln Sie das rechte Bein an, ergreifen Sie danach das rechte Knie mit der gleichseitigen Hand und den Unterschenkel mit der linken Hand. Ziehen Sie das rechte Bein nun langsam schräg in Richtung linke Schulter, bis Sie einen Dehnreiz spüren.

Wirkung: Beweglichkeit der Gesäßmuskulatur

Anmerkungen: Eine falsche Übungsposition kann zu Scherbelastungen im Knie führen. Nehmen Sie eine Position ein, bei der keine Kniebelastungen spürbar sind.

Übung 4: Knieanziehen in liegender Position



Ausgangsposition: Rückenlage

Übungsaufbau: Winkeln Sie das rechte Bein an, ergreifen Sie danach das rechte Knie mit der gleichseitigen Hand und den Unterschenkel mit der linken Hand. Ziehen Sie das rechte Bein nun langsam schräg in Richtung linke Schulter, bis Sie einen Dehnreiz spüren.

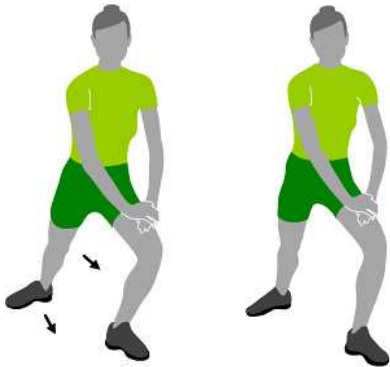
Wirkung: Beweglichkeit der Gesäßmuskulatur

Anmerkungen: Auch hier kann eine falsche Übungsposition zu Scherbelastungen im Knie führen. Achten Sie beim Ausführen der Übung darauf, eine Position einzunehmen, bei der Sie keine Kniebelastungen spüren.

Kapitel 7: Trainingsplan: Unsere besten 10 Rundum-Dehnübungen

Die folgenden zehn Übungen dehnen den Körper rundum – von den Beinen über den Rumpf bis hin zu den Schultern und Armen. Die Dehnübungen sollten Sie nach einem leichten Lauftraining oder in Kombination mit Krafttraining anwenden. Jede Übung sollte 20 Sekunden statisch gehalten werden, so dass Sie einen Dehnungsreiz, aber keine übermäßigen Schmerzen spüren. Nach einem kurzen Auflockern sollten Sie die Übung insgesamt 3 Mal wiederholen. Zwischen den einzelnen Übungen sollten Sie eine Pause von 30 Sekunden einhalten und sich kurz lockern, bevor Sie mit der nächsten Übung beginnen.

Übung 1: Ausfallschritt

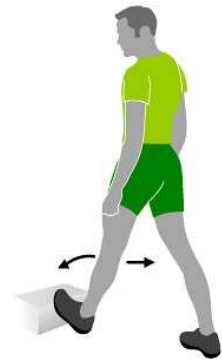


Begeben Sie sich zunächst in eine weite Schrittstellung und drehen Sie den hinteren Fuß in einen 90-Grad-Winkel zum vorderen. Verlagern Sie nun das Gewicht auf das vordere Bein, strecken das hintere durch, bis Sie eine Dehnung an der Oberschenkelinnenseite spüren. Zur Stabilisation können Sie die Hände auf dem vorderen Bein abstützen. Halten Sie diese Position für 20 Sekunden und lockern Sie dann die Beine. Wiederholen Sie diese Übung 3 Mal auf jeder Seite.

Wirkung: Dehnung der Oberschenkelinnenseite

Tipp: Probieren Sie verschiedene Winkel der Beine aus, um den Dehnungseffekt zu verändern.

Übung 2: Wadenspannung

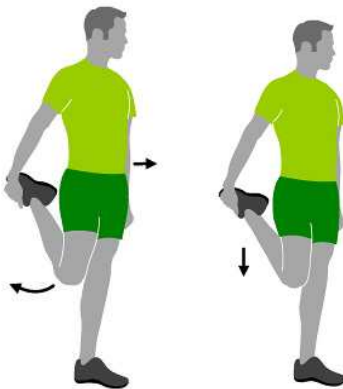


Für diese Übung stellen Sie sich vor eine senkrechte, erhöhte Fläche, beispielsweise eine Treppenstufe oder einen Gehsteig. Stellen Sie nun den rechten Fuß so nach vorn, dass die Ferse den Boden berührt und der Vorderfuß an den Gehsteig gelehnt ist. Nun strecken Sie das rechte Bein durch und bewegen den Oberkörper nach vorne, bis Sie die Dehnung in der Wade spüren. Halten Sie die Dehnung für 20 Sekunden und lassen Sie dann locker. Nach 3 Wiederholungen wechseln Sie das Bein.

Wirkung: Dehnung der Wadenmuskulatur

Tipp: Bei der Übung sollten Sie nicht nach hinten ausweichen.

Übung 3: Anfersen



Stellen Sie sich fest auf den Boden, die Füße geschlossen. Winkeln Sie dann Ihr rechtes Bein nach hinten und greifen Sie es mit der rechten Hand. Nun schieben Sie das Becken nach vorn, bis Sie einen Dehnreiz spüren. In dieser Position sollten Sie 20 Sekunden verharren und dann das Bein lockern. Wiederholen Sie diese Dehnübung auf jeder Seite 3 Mal.

Wirkung: Dehnung der Oberschenkelvorderseite und der Hüfte

Tipp: Sollten Sie unsicher stehen, können Sie sich ruhig abstützen.

Übung 4: Rumpfbeuger



Stellen Sie die Beine etwa hüftbreit auseinander und strecken Sie Ihre Arme über den Kopf. Ziehen Sie dann beide Arme seitlich und drücken Sie die Hüfte in die entgegengesetzte Richtung. Zur Unterstützung sollten Sie mit dem unteren Arm den oberen leicht zur Seite ziehen. Wie gewohnt halten Sie die Position 20 Sekunden und lockern sich danach. Diese Übung sollte ebenfalls 3 Mal auf jeder Seite ausgeführt werden.

Wirkung: Die seitliche Rumpfmuskulatur, die Schultern und die Arme werden gedehnt

Tipp: Bleiben Sie auch mit der Hüfte auf einer Linie. Stellen Sie sich vor, Sie wären zwischen zwei Glasscheiben fixiert.

Übung 5: Rumpfrotation



Stellen Sie die Beine über Kreuz, das rechte Bein ist dabei vorn, und verschränken Sie die Hände im Nacken. Dann drehen Sie den Oberkörper zur rechten Seite, bis Sie die Dehnung spüren. Nach 20 Sekunden lassen Sie locker. Wiederholen Sie diese Übung 3 Mal und wechseln Sie dann die Seite. Vergessen Sie nicht, auch das Überkreuzen der Beine zu wechseln.

Wirkung: Die Rückenmuskulatur wird beweglicher und die Wirbelsäule mobilisiert.

Tipp: Drücken Sie die Unterschenkel gegeneinander, um mehr Stabilität zu gewinnen.

Übung 6: Ellbogenschieber



Bei dieser Übung stellen Sie die Beine hüftbreit auseinander. Dann beugen Sie Ihren rechten Arm und legen die Hand auf die linke Schulter. Mit der anderen Hand drücken Sie am Ellenbogen ihren Arm nach hinten, bis Sie einen Dehnreiz spüren. Nach 3 Wiederholungen á 20 Sekunden wechseln Sie die Arme.

Wirkung: Schultern und Arme werden gedehnt

Tipp: Ziehen Sie die Schultern nicht hoch und halten sie den Kopf gerade – als würden Sie wie eine Marionette an einer unsichtbaren Schnur hängen.

Übung 7: Ellbogenstaucher

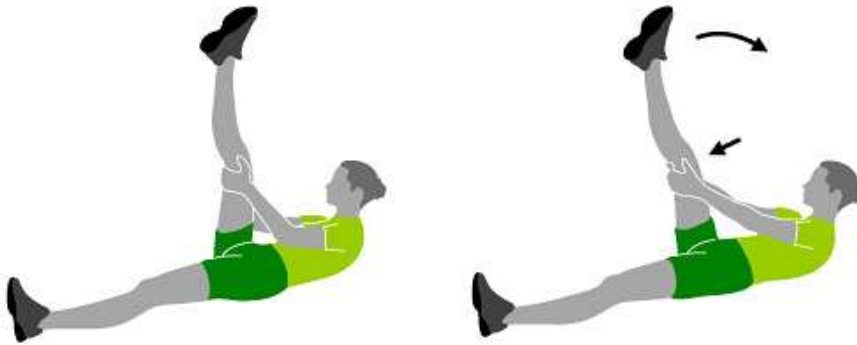


Bleiben Sie wie bei der vorherigen Übung stehen. Führen Sie dann den rechten Arm nach oben und beugen ihn hinter dem Kopf. Winkeln Sie dann den linken Arm über dem Kopf, so dass Sie mit der linken Hand den rechten Arm am Ellenbogen Richtung Boden drücken können. Dehnen Sie den Arm für 20 Sekunden, wiederholen Sie das ganze 3 Mal. Dann wechseln Sie die Seite.

Wirkung: Dehnung für Schultern und Arme

Tipp: Drücken Sie das Kinn nicht auf die Brust und halten Sie den Oberkörper aufrecht.

Übung 8: Einbeinige Kerze



Legen Sie sich auf den Rücken. Heben Sie den Kopf leicht an und ziehen Sie das rechte Bein zum Oberkörper, bis Sie die Dehnung im Oberschenkel spüren. Achten Sie darauf, dass das Bein gestreckt bleibt. Wie bei den anderen Übungen gelten hier 3 Wiederholungen á 20 Sekunden. Dann wechseln Sie das Bein. Nach den Wiederholungen sollten Sie sich kurz im Liegen entspannen.

Wirkung: Die Rückseite des Oberschenkels wird gedehnt.

Tipp: Sollten Sie das Bein nicht durchstrecken können, so versuchen Sie, das Bein nicht ganz so nah an den Oberkörper zu ziehen.

Übung 9: Knieanziehen in sitzender Position



Rollen Sie sich nun vorsichtig auf, bis Sie aufrecht sitzen. Das linke Bein wird ausgestreckt, während das rechte Bein angewinkelt über das linke gestellt wird. Drücken Sie dann das rechte Bein Richtung Schulter, bis Sie die Dehnung spüren. Auch hier wiederholen Sie die Übung 3 Mal für 20 Sekunden und wechseln dann das Bein.

Wirkung: Die Gesäßmuskulatur wird gedehnt.

Tipp: Versuchen Sie, Ihre Knie nicht übermäßig zu belasten.

Übung 10: Wirbelsäulenstreckung im Schneidersitz




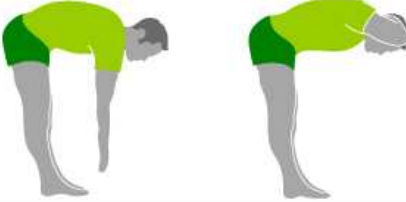





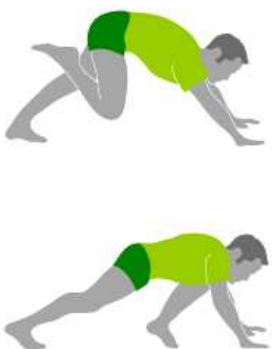




Bleiben Sie in der sitzenden Position und begeben Sie sich in den Schneidersitz. Strecken Sie den Oberkörper und ziehen Sie die Hände in die Höhe. Halten Sie diese Position für 20 Sekunden. Entspannen Sie sich dann, indem Sie sich nach vorne einrollen – Wirbel für Wirbel. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal.

Wirkung: Die Wirbelsäule wird mobilisiert und die Rückenmuskulatur gestreckt.

Tipp: Führen Sie diese Übung sehr langsam und gewissenhaft aus und keinesfalls ruckartig.

Kapitel 8: Dos & Don'ts beim Dehnen

<h1>Stretching Do's & Don'ts</h1>			
Do 	Don't 		
Do 	Don't 		
Do 	Don't 		
Do 	Don't 		
Do 	Don't 		Do 
		Don't 	



Fragen & Anregungen

Solltet Ihr Fragen oder Anregungen zum Dehnen, Dehnübungen oder Stretching haben, dann schreibt uns einfach eine e-Mail an:

fragen@joggen-online.com

Wir versuchen Eure Fragen umgehend zu beantworten.

Weitere Übungen und Informationen rund um den Laufsport finden Sie unter: www.joggen-online.de