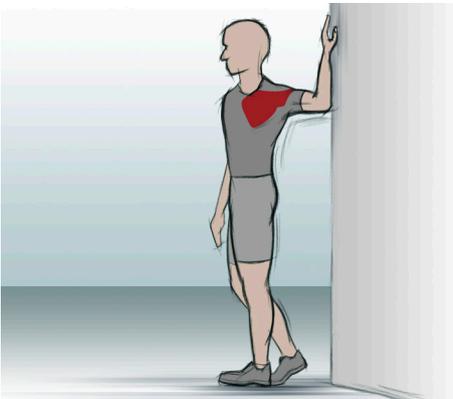


Dehnen & Stretching

Den Artikel «Dehnen – Sinn oder Unsinn?» findest du auf www.lauftipps.ch/LT106.

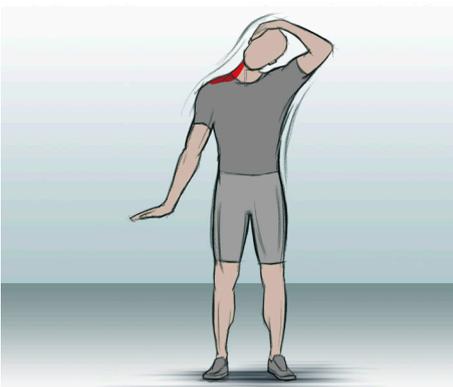
Übungssammlung

In diesem Beitrag stelle ich dir eine Sammlung von Dehnübungen für das **statische Dehnen** vor, welches sich zur Regeneration **nach** dem Lauf- oder Krafttraining eignet. Du nimmst die Ausgangsstellung der Übung ein und führst deinen Körper vorsichtig in die beschriebene Dehnstellung. Die Dehnung soll gut spürbar, aber völlig schmerzfrei sein und 20 bis 30 Sekunden gehalten werden. Wenn du Schmerzen spürst, dehne weniger oder lass die Übung sein.



Brustmuskulatur

Lege deinen Ellenbogen und deinen Unterarm an die Wand, so dass sie einen rechten Winkel bilden. Nun drehst du deinen Oberkörper leicht vom Arm weg.



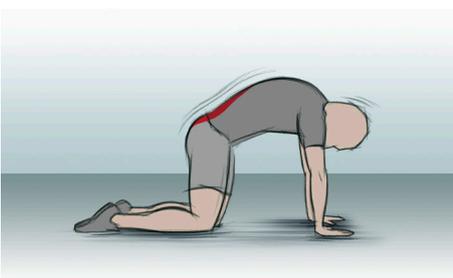
Nackenmuskulatur

Stelle dich so hin, dass beide Füße gleichmässig belastet werden. Den linken Arm so über den Kopf legen, dass du mit den Fingern das gegenüberliegende Ohr berühren kannst. Ziehe nun sanft den Kopf Richtung linker Schulter – mit dem rechten Arm ziehst du die linke Schulter nach unten (Gegenzug).



Rückenstrecker

Stelle dich mit geschlossenen Füßen hin. Beuge dich nach vorne und umfasse deine Beine auf der Höhe der Kniekehle. Die Beine werden leicht angewinkelt. Nun neigst du den Kopf nach vorne und drückst gleichzeitig den Rücken rund nach oben.



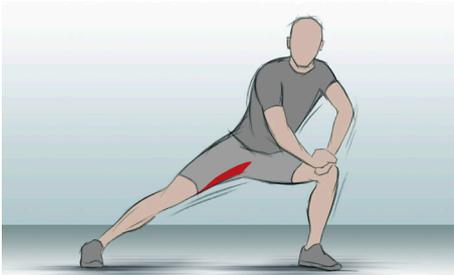
Unterer Rückenstrecker

Stelle dich im Vierfüßlerstand hin. Hände senkrecht unter den Schultern. Mache den Rücken ganz rund und drücke ihn nach oben.



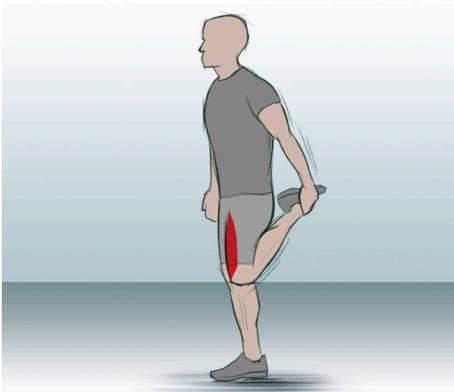
Adduktoren 1

Setze dich auf den Boden und stelle deine Fussflächen aneinander. Strecke deinen Rücken durch. Fasse die Füße um das Rist und drücke mit den Ellbogen deine Knie leicht nach unten. Lendenwirbelsäule aufrecht halten!



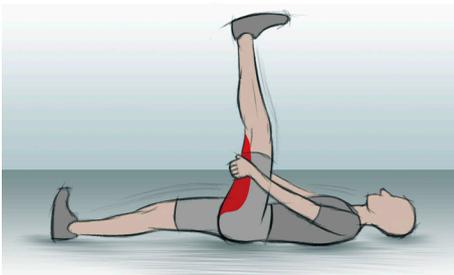
Adduktoren 2

Verlagere im Stand dein Körpergewicht auf eine Beinseite. Das Standbein hältst du gebeugt, das andere Bein ist lang gestreckt. Die Fussfläche bleibt auf dem Boden.



Vordere Oberschenkelmuskulatur

Stelle dich aufrecht hin. Am besten ist es, wenn du dich an der Wand oder einem Stuhl festhalten kannst. Umfasse mit der linken Hand den Rist des linken Fusses und ziehe ihn Richtung Gesäss. Die Hüfte schiebst du dabei leicht nach vorne.



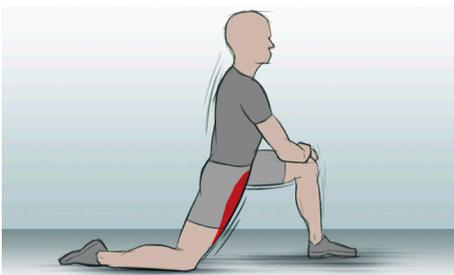
Hintere Oberschenkelmuskulatur 1

Lege dich in Rückenlage auf den Boden. Umfasse mit beiden Händen ein Bein auf der Höhe der Kniekehle. Ziehe dieses Bein gestreckt zum Oberkörper. Den Fuss lässt du locker. Wenn du mehr Spannung möchtest, ziehst du die Zehen leicht zu dir nach unten.



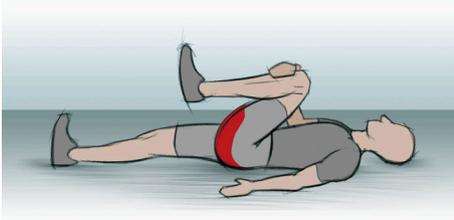
Zwillingswadenmuskel / Schollenmuskel

Stehe in Schrittstellung an einen Tisch oder ein anderes Hindernis. Das vordere Bein beugst du leicht, das andere stellst du gestreckt nach hinten. Der hintere Fuss hat mit der ganzen Fläche Kontakt zum Boden. Nun schiebst du die Hüfte und deinen Oberkörper leicht nach vorne.



Hüftbeuger

Im Kniestand setzt du ein Bein nach vorne mit der Fussfläche auf. Das Becken kippst du leicht nach vorne.



Gesässmuskulatur

Du legst dich mit dem Rücken flach auf den Boden. Der linke Arm liegt ausgestreckt mit der flachen Hand auf dem Boden. Mit der rechten Hand ziehst du das angewinkelte linke Bein Richtung Brust und zur Seite.



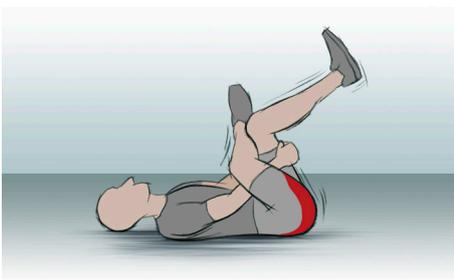
Untere Wadenmuskulatur

Du stellst dich mit leichtem Ausfallschritt gerade hin. Das hintere Bein beugst du etwas – die Fussspitze zeigt aber nach vorne und die ganze Fussfläche hat mit dem Boden Berührung.



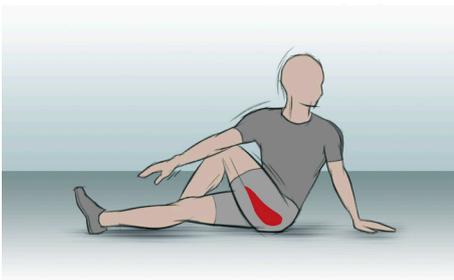
Hintere Oberschenkelmuskulatur 2

Lege dich in Rückenlage mit leicht gebeugtem Knie auf den Boden. Umfasse mit beiden Händen ein Bein auf der Höhe der Kniekehle. Ziehe das Knie gegen die Brust und den Unterschenkel Richtung Kopf. Lass den Fuss locker.



Gesässmuskeln

Lege dich flach auf den Rücken. Ziehe die Beine an. Das rechte Bein überkreuzt das linke. Nun drückst du das linke Knie gegen den rechten Unterschenkel, bis du die Dehnung spürst.



Seitliche Gesässmuskulatur

Mit gestreckten Beinen auf den Boden sitzen. Das linke Bein stellst du rechts neben den rechten Oberschenkel auf den Boden. Mit der rechten Hand fasst du auf Höhe des rechten Knies und drückst mit dem Ellenbogen das überkreuzte Bein Richtung rechts aussen. Oberkörper möglichst weit nach links hinten drehen.



Gesäss- und Rückenmuskulatur

Liege auf den Rücken, ziehe die Knie zum Brustbereich. Der Hals bleibt gestreckt und der Kopf liegt auf dem Boden. Evt. mit den Händen leichten Druck auf die Unterschenkel.