

TOP 10 TRAININGSTIPPS

Dehnungsübungen für Läufer

Am Ende des Trainings sollte ein kurzes Dehnungsprogramm obligatorisch sein. Wir bieten Ihnen mit unserer Auswahl einen Grundstock an Übungen für diejenigen Muskelgruppen, die beim Laufen in erster Linie beansprucht werden. Gehen Sie jeweils in die beschriebene Position und halten diese ca. 20 Sek. Dehnen Sie die Muskeln nicht so weit, dass Sie starke Schmerzen empfinden. Ein leichtes Ziehen in den beanspruchten Muskelgruppen ist jedoch normal.

Wenn es sehr kalt ist, ziehen Sie sich vor dem Dehnen bitte etwas Trockenes und Warmes an. Sollten Sie dazu keine Möglichkeit haben, reduzieren Sie das Dehnungsprogramm auf ein Minimum, da die Gefahr einer Auskühlung und Erkältung sonst beträchtlich ist.

Im Normalfall genügt es, wenn Sie sich am Ende des Trainings dehnen. Da durch das Dehnen in dieser Form die Spannung des Muskels verringert wird, ist es nicht sinnvoll, vor den Steigerungsläufen und den Kräftigungsübungen zu dehnen, denn hierfür ist eine hohe Muskelspannung erforderlich.

Erweitern Sie das Dehnungsprogramm gern um weitere Übungen. Achten Sie aber immer darauf, dass diese physiologisch sinnvoll sind.



Wade

Das Körpergewicht ruht auf dem Standbein. Das zu dehnende Bein mit dem Ballen auf die Kante der Stufe stellen und die Hacke nach unten drücken. Dieses Bein bleibt dabei gestreckt.



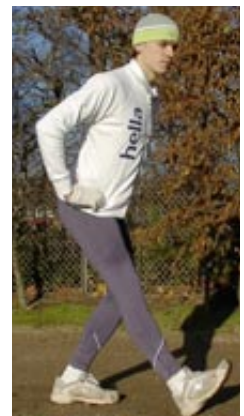
Wade

Beide Füße sind auf der ganzen Sohle aufgesetzt. Das Körpergewicht wird nach unten verlagert. Dabei wird das hintere Knie gebeugt, der Fuß bleibt jedoch komplett auf der Erde.



Oberschenkel Rückseite und Wade

Wählen Sie ein Hindernis, das es Ihnen erlaubt, bei hochgelegtem Bein noch aufrecht zu stehen (mit geradem Rücken). Das Standbein zeigt ein wenig nach außen. Halten Sie die Fußspitze angezogen.



Oberschenkelrückseite und Wade

Beugen Sie das Standbein und stellen das zu dehnende Bein weiter vorn auf der Hacke auf. Beugen Sie sich bei angezogener Fußspitze nun leicht mit geradem Rücken nach vorn.

Dehnungsübungen für Läufer



Oberschenkel Vorderseite

Fassen Sie das zu dehnende Bein am Fußgelenk und ziehen dies in Richtung Gesäß. Achten Sie auf einen sicheren Stand. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz (Bauch anspannen) und ziehen Sie das Bein nicht nach außen weg. Das Standbein kann auch leicht gebeugt sein.



Oberschenkel Innenseite

Stellen Sie sich in einem leichten Grätschritt auf. Bewegen Sie das Körpergewicht nun in Richtung des einen Fußes. Gehen Sie mit Ihrem Gesäß dabei etwas tiefer. Bleiben Sie im Rumpf aufrecht. (Variante: Fuß vom gestreckten Bein zeigt nach oben, setzt nur mit der Hacke auf)



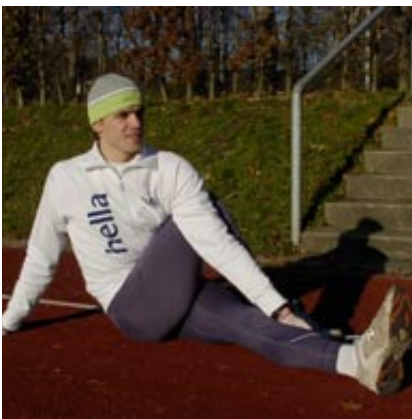
Hüftbeuger

Stellen Sie im Kniestand einen Fuß nach vorn aus. Schieben Sie nun die Hüfte vor, ohne dabei ins Hohlkreuz zu fallen (Bauch anspannen). Setzen Sie den Fuß so weit nach vorn, dass das Knie nicht über den Fuß hinaus schiebt.



Rumpf Seite

Stellen Sie den rechten Fuß überkreuz vor den Linken. Strecken Sie nun den rechten Arm nach oben links über den Kopf. Andere Seite entsprechend.



Gesäß

Stellen Sie das angewinkelte rechte Bein links neben Oberschenkel des gestreckten linken Beins ab. Drücken Sie nun mit dem linken Arm das angewinkelte Bein nach links. Andere Seite entsprechend.



Brust

Stellen Sie sich aufrecht hin und führen Sie die gestreckten Arme mit nach oben geöffneten Handflächen nach hinten. Kein Hohlkreuz, sondern Bauch anspannen.



Gesäß/unterer Rücken

In Rückenlage greift die linke Hand zum rechten Knie und führt dieses nach links in Richtung Boden. Die Schulterachse und der rechte Arm bleiben dabei auf dem Boden. Andere Seite entsprechend.



Hals/Schulter

Greifen Sie mit der linken Hand über den Kopf und ziehen Sie diesen nach links hinüber. Gleichzeitig pressen Sie den gestreckten und angespannten rechten Arm nach unten. Andere Seite entsprechend.