

Fitness @home

Dehnprogramm für Läuferinnen und Läufer

Hallo liebe Sportler,
 in dieser Woche habe ich – wie angekündigt – ein kleines 10-15 minütiges Dehnprogramm für unsere Läuferinnen und Läufer zusammengestellt.

Wenn ihr im Wald unterwegs seid, dann sucht euch einen stehenden und auch liegenden Baum für diese kleinen Dehnübungen. Denkt daran -
 gedehnt wird immer nur im aufgewärmten Zustand!

<p>Wadenmus- kulatur</p>		<p>Ausgangsposition:Stand Einen mittelgroßen Ausfallschritt nach vorne ausführen. Die Ferse des hinteren Beines in den Boden drücken. Das vordere Bein bleibt gebeugt. Beinwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beide Fußspitzen zeigen nach vorne. • Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt.
<p>Oberschen- kelrückseite</p>		<p>Ausgangsposition:Stand Ein Bein nach vorne strecken und dieFerse auf eine Erhöhung, z.B. Baumstamm, aufsetzen. Das Standbein leicht beugen. Den Körperschwerpunkt nach hinten schieben. Den Rücken gerade halten. Beinwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Übung kann auch ohne Aufsetzen der Ferse auf einer Erhöhung ausgeführt werden.
<p>Oberschenkel- vorderseite</p>		<p>Ausgangsposition: Stand Zum stabilen Stand mit einer Hand an einer Wand, an einem Baum oder an <u>einer</u> Partner/einer Partnerin abstützen. Ein Bein Richtung Gesäß anwinkeln, wobei die gleichseitige Hand den Fuß oberhalb des Gelenks fasst. Den Oberschenkel gegen den Widerstand der Hand drücken. Hierbei befinden sich Knie neben Knie, die Hüfte ist aufgerichtet und die Wirbelsäule gestreckt. Durch bewusstes Anspannen der Gesäßmuskulatur kann die Dehnung intensiviert werden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bei dieser Übung sollte nicht der Fuß gefasst werden! • Nicht am Bein ziehen- der Oberschenkel be- stimmt den Widerstand.

<p>Adduktoren</p>		<p>Ausgangsposition: Grätschstand Aus dem Grätschstand das Gewicht langsam auf ein Bein verlagern und die Position halten. Auf der Beininnenseite des gestreckten Beins ist ein Dehnungsreiz zu spüren. Die gleichseitige Hand kann auf dem Boden abgestützt werden. Seitenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Das Knie des gebeugten Beines zeigt in Richtung Fußspitze.
<p>Seitliche Rumpfmuskulatur</p>		<p>Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand Einen Arm nach oben über den Kopf strecken. Den Oberkörper leicht zur anderen Seite neigen. Der angehobene Arm zieht diagonal nach oben. Seitenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu weit in die Seitneigung beugen.
<p>Brustmuskulatur</p>		<p>Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand oder Schrittstellung vor einen Baumstellen. Rechten Arm in einem großen Bogen nach hinten führen. Der Arm behält die ganze Zeit Baum-/Wandkontakt. Seitenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf Grenzen in der Beweglichkeit des Schultergürtels achten.

Mit sportlichen Grüßen

Eure Manuela Regenbogen

➔ **Vorschau nächste Ausgabe: ... wir treffen uns wieder im Wald zum Ganzkörpertraining !**