

# TRAINING



POWERED BY  
DEINE LAUFSCHULE.DE



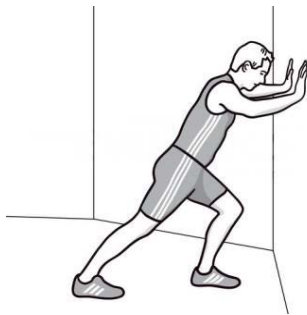
FIRMENLAUF  
CHEMNITZ



## 6 Dehnungsübungen

### // DEHNUNG 1

Wade einseitig,  
Wand-Schrittstellung



**Ausgangsposition:** Stand auf Erhöhung, Beine hüftbreit auseinander, Schrittstellung, Körperschwerpunkt über dem vorderen Bein, vorderes Bein etwas gebeugt, hinteres Bein gestreckt, Ferse/Mittelfuß des zu dehnenden Beines ohne Kontakt zur Unterlage, Oberkörper etwas vorgeneigt (Wirbelsäule physiologisch ausgerichtet), Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf:** Ausgangsposition einnehmen, Ferse in Richtung Boden absenken und halten

**Dehnungsreiz:** im Bereich hinterer Unterschenkelmuskulatur (Wade)

**Endposition:** Ferse in Richtung Boden abgesenkt (Fuß in Dorsalextension)

// WIEDERHOLUNGEN: 3 pro Seite

// BELASTUNGSDAUER: 40-60 Sekunden

### // DEHNUNG 2

Oberschenkelrückseite und Wade,  
einseitige Schrittstellung



**Ausgangsposition:** Beine hüftbreit auseinander, Schrittstellung, Körperschwerpunkt über dem hinteren Bein, vorderes Bein gestreckt, hinteres Bein etwas gebeugt, Oberkörper etwas vorgeneigt, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf:** LWS in leichte Überstreckung bringen (Lordose), Brustbein nach vorn schieben, Oberkörper nach vorn neigen

**Dehnungsreiz:** im Bereich hinterer Oberschenkelmuskulatur

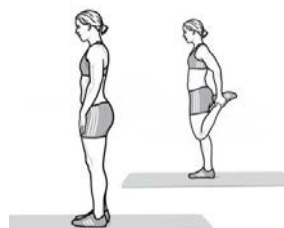
**Endposition:** LWS in (Hyper-)Lordose, Oberkörper deutlich nach vorn geneigt, Blick zum Boden gerichtet

// WIEDERHOLUNGEN: 3 pro Seite

// BELASTUNGSDAUER: 40-60 Sekunden

### // DEHNUNG 3

Oberschenkelvorderseite,  
Einbeinstand



**Ausgangsposition:** aufrechter Stand, Becken aufgerichtet

**Bewegungsablauf:** Becken aufrichten, das Kniegelenk der zu dehnenden Seite beugen und/oder das Hüftgelenk nach vorn schieben, Fuß/Ferse zum Gesäß führen

**Dehnungsreiz:** im Bereich vorderer Oberschenkelmuskulatur

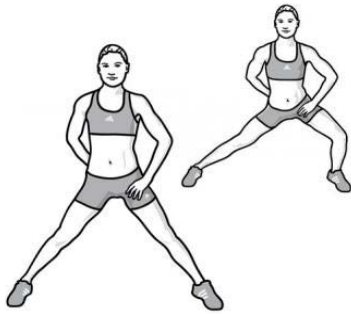
**Endposition:** Hüftgelenk der zu dehnenden Seite gestreckt bzw. überstreckt, Becken weiterhin aufgerichtet, Kniegelenk maximal (so weit wie möglich) gebeugt

// WIEDERHOLUNGEN: 3 pro Seite

// BELASTUNGSDAUER: 40-60 Sekunden

## // DEHNUNG 4

**Adduktoren einseitig,  
breiter Stand**



**Ausgangsposition:** Grätschstand, Füße parallel zueinander, das zu dehnende Bein gestreckt, das andere (Standbein) etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Hände in die Seiten gestützt, Blick noch vorn gerichtet

**Bewegungsablauf:** Körperschwerpunkt auf die nicht zu dehnende Seite verlagern, Kniegelenk beugen und nach vorn schieben, Becken/Rumpf in Richtung gebeugtes Bein schieben

**Dehnungsreiz:** im Bereich innerer Oberschenkelmuskulatur

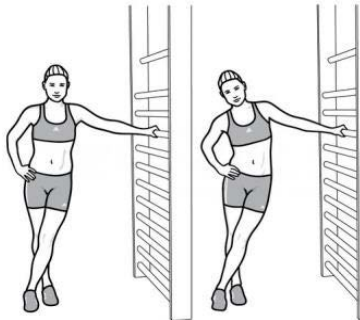
**Endposition:** das Standbein stärker gebeugt, das Knie nach vorn geschoben, Rumpf/ Körperschwerpunkt über dem gebeuten Bein, das gestreckte Bein befindet sich somit in einer verstärkten Abduktionsposition

// WIEDERHOLUNGEN: 3 pro Seite

// BELASTUNGSDAUER: 40-60 Sekunden

## // DEHNUNG 5

**tensor fasciae latae,  
Stand**



**Ausgangsposition:** aufrechter Stand, beide Beine gestreckt und gekreuzt, Füße minimal nach außen rotiert (Zehen zeigen zueinander), das Bein der Sprossenwand-abgewandten Seite nach vorn gesetzt, Körperschwerpunkt über dem vorderen Bein, eine Hand in die Seite gestützt, eine Hand ggf. zur Stabilisierung an Sprossenwand

**Bewegungsablauf:** das der Sprossenwand zugewandte Becken schräg nach vorn und in Richtung Sprossenwand schieben

**Dehnungsreiz:** im Bereich seitlich äußerer Hüftmuskulatur

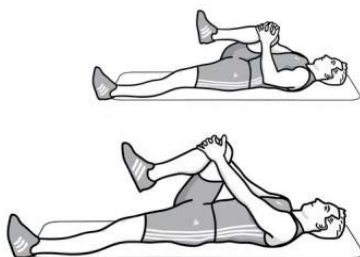
**Endposition:** Becken/Hüfte deutlich in Richtung Sprossenwand verschoben, Füße weiterhin am Boden

// WIEDERHOLUNGEN: 3 pro Seite

// BELASTUNGSDAUER: 40-60 Sekunden

## // DEHNUNG 6

**Gesäß- und Hüftstrecker.**



**Ausgangsposition:** stabile Rückenlage, beide Hände um schließen ein Knie, welches angewinkelt wird

**Bewegungsablauf:** Knie mit Unterstützung der Hände Richtung Bauch ziehen und dabei die Rückenlage nicht verlassen

**Dehnungsreiz:** deutliche Spannung in der Gesäßmuskulatur spürbar

**Endposition:** Hände halten Knie gespannt

// WIEDERHOLUNGEN: 3 pro Seite

// BELASTUNGSDAUER: 40-60 Sekunden