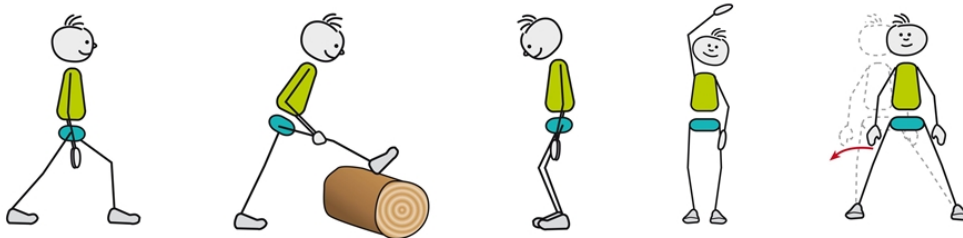




# Gymnastikprogramm

## Dehnprogramm

### für Läuferinnen und Läufer



#### Vorbemerkungen/Ziele

Dehn- und Lockerungsübungen sind ein unverzichtbarer Teil jedes Lauftrainings. Während der Laufbelastung steigt die Grundspannung der beteiligten Muskeln an. Mit dem Dehnen nach dem Lauftraining kann dafür gesorgt werden, dass sich die Muskeln wieder entspannen können und eine Regeneration (Erholung) eingeleitet wird. Gedeht werden die Muskeln immer nur in einem „warmen“ Zustand. Natürlich ist es am wichtigsten, vor allem die Beine zu dehnen, aber dem Rest der Körpermuskulatur sollte auch ausreichend Beachtung geschenkt werden, da sie mit an einer guten Lauftechnik beteiligt sind. Dehnungsübungen für Rumpf, Oberkörper und Schultern gehören auch zu einem ganzheitlichen Dehnprogramm nach dem Laufen dazu.

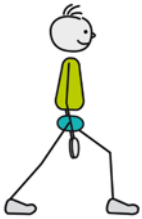


Hinweis: Je nach Witterung ist das Dehnen im Freien nach einer Laufeinheit ungünstig, da man sich in den durchgeschwitzten Kleidern schnell erkälten kann.

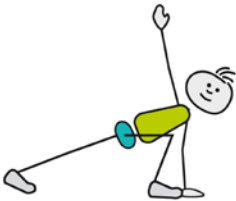

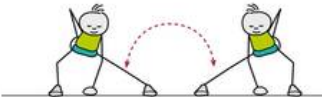

Das hier vorgestellte Übungsprogramm dauert ca. 15–20 Minuten.

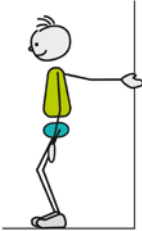



#### Durchführungshinweise

- Jede Übung/Dehnposition 15–20 Sekunden halten.
- Jede Übung 2–3 mal wiederholen.
- Immer beide Seiten dehnen.
- Während der Durchführung der Übungen ruhig und gleichmäßig atmen.
- Bei allen Übungen auf eine funktionelle Ausführung achten!

# „Dehnprogramm nach einer Laufeinheit“

		Übungsziel	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
<b>Wadenmuskulatur</b>		Dehnung der Wadenmuskulatur	<p><b>Ausgangsposition: Stand</b>            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"> <li>• Beide Fußspitzen zeigen nach vorne.</li> <li>• Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt.</li> </ul>
<b>Oberschenkelrückseite</b>		Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur	<p><b>Ausgangsposition: Stand</b>            Ein Bein nach vorne strecken und die Ferse 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"> <li>• Die Übung kann auch ohne Aufsetzen der Ferse auf eine Erhöhung ausgeführt werden.</li> </ul>
<b>Oberschenkelvorderseite</b>		Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur (Beinstreckmuskulatur) und Hüftbeugemuskulatur	<p><b>Ausgangsposition: Stand</b>            Zum stabilen Stand mit einer Hand an einer Wand, an einem Baum oder an einem 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.            Beinwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei dieser Übung sollte nicht der Fuß gefasst werden!</li> <li>• Nicht am Bein ziehen - der Oberschenkel bestimmt den Widerstand.</li> </ul>

<b>Hüftbeuger</b>		Dehnung der Hüftbeugemuskulatur	<p><b>Ausgangsposition: Ausfallschritt</b>          Ein Bein weit nach hinten strecken und den Fuß aufsetzen.          Den zum aufgesetzten Bein näheren Arm stützend auf den Boden aufsetzen.          Den anderen Arm senkrecht nach oben führen.          Der Blick folgt der angehobenen Hand.          Beinwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Knie des gebeugten Beines bleibt hinter der Fußspitze.</li> <li>• Auf die Atmung achten!</li> </ul>
<b>Gesäßmuskulatur</b>		Dehnung der Gesäßmuskulatur	<p><b>Ausgangsposition: Rückenlage</b>          Ein Knie beugen und mit beiden Händen unterhalb des Knies umfassen.          Bei der Ausatmung das Knie Richtung Oberkörper ziehen.          Das andere Bein bleibt lang auf dem Boden liegen.          Das angezogene Bein auf den Boden zurücklegen.          Seitenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Übung kann auch im Stand durchgeführt werden. Hierbei auf einen stabilen Stand achten und dass die Hüfte nicht ausweicht.</li> </ul>
<b>Adduktoren</b>		Dehnung der Adduktoren	<p><b>Ausgangsposition: Grätschstand</b>          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"> <li>• Auf die funktionelle Ausführung achten!</li> <li>• Das Knie des gebeugten Beines zeigt in Richtung Fußspitze.</li> <li>• Auf die Atmung achten!</li> </ul>
<b>Seitliche Rumpfmuskulatur</b>		Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur	<p><b>Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand</b>          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"> <li>• Auf die funktionelle Ausführung achten!</li> <li>• Nicht zu weit in die Seitneigung beugen.</li> </ul>

<b>Brustmuskulatur</b>		Dehnung der Brustmuskulatur	<p><b>Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand oder Schrittstellung</b>          Seitlich an einen Baum/eine Wand stellen.          Den baum-/wandseitigen Arm in einem großen Bogen nach hinten führen.          Der Arm behält die ganze Zeit Baum-/Wandkontakt.          Seitenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf gleichmäßige Atmung achten.</li> <li>• Auf Grenzen in der Beweglichkeit des Schultergürtels achten.</li> </ul>
<b>Obere Rückenmuskulatur und Nackenmuskulatur</b>		Dehnung der oberen Rückenmuskulatur und Nackenmuskulatur	<p><b>Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand</b>          Die Arme bis Schulterhöhe anheben und die Hände in einander legen.          Knie leicht beugen.          Die Arme ziehen nach vorne.          Den oberen Rücken runden und nach hinten schieben.          Das Kinn Richtung Brustbein führen und den Kopf zwischen die Arme nehmen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf die funktionelle Ausführung achten!</li> </ul>
<b>Rückenmuskulatur</b>		Mobilisation der Rückenmuskulatur und Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur	<p><b>Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand</b>          Den Oberkörper nach vorne absenken, Die Beine gestreckt halten und mit den Händen den Boden berühren.          Die Hände von der Mitte zum rechten und über die Mitte zum linken Fuß wandern lassen.          Die Füße bewegen sich dabei aufeinander zu, bis die Beine geschlossen sind.          Die Hände berühren weiterhin den Boden.          Aufrollen des Oberkörpers – Wirbel für Wirbel.          Die Übung 2–3 wiederholen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sollte der Boden nicht mit den Händen erreicht werden können, ist ein Absenken soweit wie möglich in Ordnung.</li> <li>• Übung langsam und bewusst ausführen.</li> </ul>
<b>Schultergürtelmuskulatur</b>		Mobilisation des Schultergürtels  Atemübung zum Abschluss	<p><b>Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand</b>          Im schulterbreiten Stand die Knie leicht beugen.          Die gestreckten Arme seitlich am Körper bis zur Senkrechten nach oben führen – dabei tief einatmen.          Anschließend mit der Ausatmung die Arme wieder über die Seite zurückführen.          Die Übung 2–3 wiederholen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung langsam und bewusst ausführen.</li> <li>• Auf eine fließende Atmung achten.</li> </ul>