



Vom Couchpotato zur Laufgöttin in 8 Wochen

von
Anke Thiel

Dehnungsübungen

Die vier wichtigsten Dehnübungen



1) Dehnung der Schenkelinnenseite (Adduktoren)

Stelle dich mit aufrechtem Oberkörper breitbeinig, die Füße etwa 1 m auseinander, hin und verlagere dein Körpergewicht auf deine linke Seite. Stelle deine Füße parallel und bewege dein linkes Knie, aber nur so weit, dass es nicht über deine linke Fußspitze ragt. Dann stützt du beide Hände in deiner linken Leiste ab. Beuge dich nun soweit zur linken Seite, dass du in deiner rechten Schenkelinnenseite eine Spannung spürst. Halte diese Position nun ca. 20 Sekunden lang und wechsle dann auf die rechte Seite.

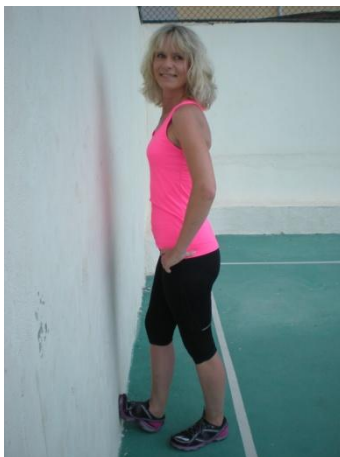
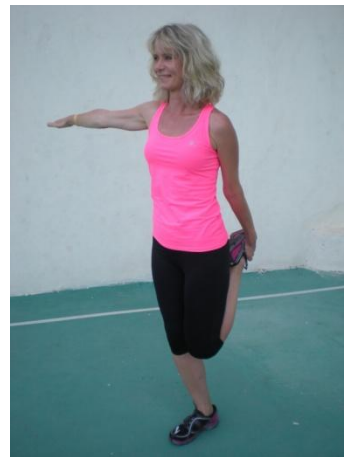


2) Dehnung hintere Oberschenkelmuskulatur

Stelle dich gerade hin, die Füße sind zusammen. Dann legst du dein linkes Bein oberhalb von deinem rechten Knie ab und gehst in eine sitzende Position. Deine Arme streckst du nach oben. Beuge dich nun nach vorne, achte jedoch darauf, dass dein Rücken gerade ist.

3) Dehnung Oberschenkelvorderseite (Quadrizeps)

Stelle dich aufrecht hin. Zum besseren Stand suche dir einen Gegenstand zum Festhalten (Laufpartner, Baum, Auto). Winkle dein linkes Knie nach hinten ab, umfasse mit der linken Hand den linken Spann deines Fußes (Oberseite des Fußes). Drücke deine linke Ferse so weit wie möglich in Richtung deines Gesäßes. Nach 20 Sekunden wechselst du auf die rechte Seite.



4) Dehnung der Waden und Achillessehne

Stelle dich ca. 30 cm parallel zu einer Wand. Geh mit dem linken Bein einen Schritt nach hinten, das rechte Bein bleibt gerade stehen. Stelle nun den rechten Fußballen gegen die Wand und die Ferse auf den Boden. Dann schiebst du deine Hüfte nach vorne. Beide Beine sind durchgestreckt. Du solltest eine Spannung in der rechten Wade spüren.

Ich wünsche Dir viel Spaß, herzlichst deine Anke!