Dehn- & Kräftigungsübungen

Grundsätzliches zum Stretching

Beweglichkeit ist eine der fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen und Stretching ist der Schlüssel dazu. Durch Stretching erhöhen Sie ihre Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit. Denn "verkürzte" Muskulatur, die viel zu häufig bei Läuferinnen und Läufern zu finden ist, kann für viele Beschwerden und Verletzungen verantwortlich sein. So stretchen Sie richtig:

1. Dehnen Sie ihre Muskulatur nur im erwärmten Zustand - am besten nach jedem Lauf.
2. Nehmen Sie die Ausgangsposition ein, dehnen Sie dann langsam und ohne zu federn den Muskel bis Sie ein angenehmes Ziehen (kein Schmerz!) im Muskel spüren.
3. Bleiben Sie bis zu 40 Sekunden in der Endstellung und führen Sie jede Übung mehrmals (optimal wäre 3 mal) durch. Wechseln Sie die Seiten.
4. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Halten Sie bei jeder Übung den Rücken gerade.

Achtung: Vermeiden Sie schmerzende Muskeln oder Sehen zu dehnen!



Adduktoren (Schenkelanzieher)

Ausgangsposition: In dem Grätschstand das Knie der zu dehnenden Seite durchstrecken, das Gegenseitige beugen.

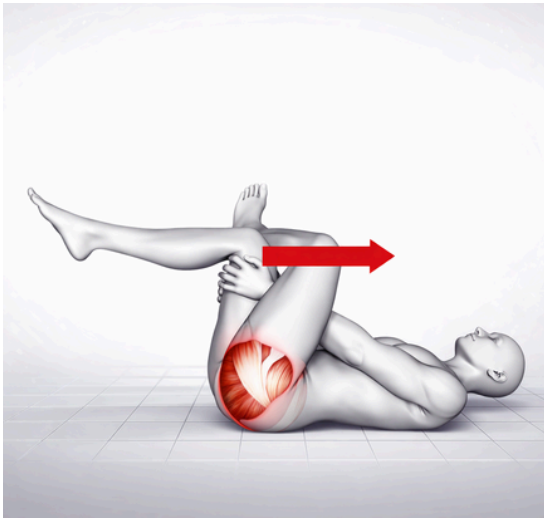
Durchführung: Neigen Sie den Oberkörper zum gestreckten Kniegelenk hin, bis Sie ein Ziehen auf der Innenseite des Oberschenkels spüren.



Gastrocnemius (Wadenmuskulatur)

Ausgangsposition: Stellen Sie sich in Schrittstellung vor eine Wand und stützen Sie sich mit den Händen ab. Das hintere Bein ist gestreckt, der Rücken gerade und die Ferse bleibt am Boden.

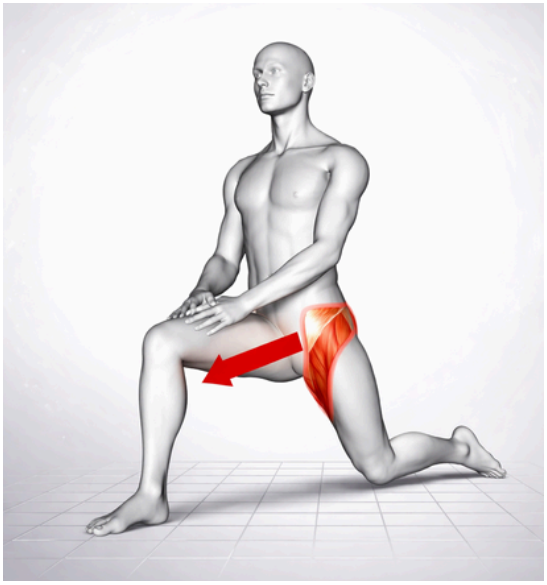
Durchführung: Schieben Sie die Hüfte nach vorne, bis an der Wadenmuskulatur ein Dehnreiz auftritt



Gluteus (Po Muskulatur)

Ausgangsposition: Legen Sie sich auf den Boden, ziehen Sie das rechte Bein an und legen Sie den Knöchel des linken Beines auf das rechte Kniegelenk.

Durchführung: Jetzt mit beiden Händen das rechte Bein leicht an den Körper heranziehen, bis Sie eine Dehnung im Po spuren.



Iliopsoas (Hüftbeugemuskel)

Ausgangsposition: Knien Sie sich in Ausfallschrittstellung hin, mit einem Kissen unter dem linken Knie.

Durchführung: Schieben Sie die Hüfte nach vorn und verlagern Sie Ihr Körpergewicht so weit über das vordere Bein, bis Sie in der linken Leistenbeuge den Dehnreiz spüren. Wechseln Sie anschließend die Seiten. Richten Sie den Oberkörper auf.

Vermeiden: Keinen Rundrücken machen!

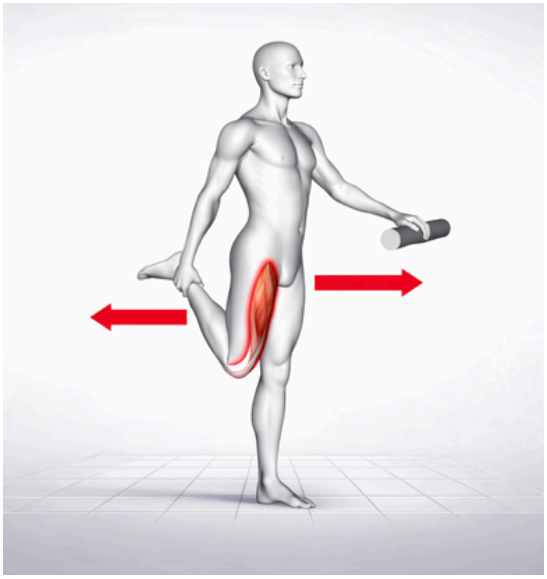


Ischiocrurale (rückseitige Oberschenkelmuskulatur)

Ausgangsposition: Den Fuß der zu dehnenden Seite mit der Fußsole aufsetzten. Das andere Bein im Knie beugen und den Rücken strecken.

Durchführung: Den geraden Oberkörper aus dem Becken nach vorn kippen, bis ein angenehmes Ziehen auf der Rückseite des Oberschenkels zu spüren ist.

Vermeiden: Den Fuß nicht erhöht aufstellen und keinen Buckel machen.

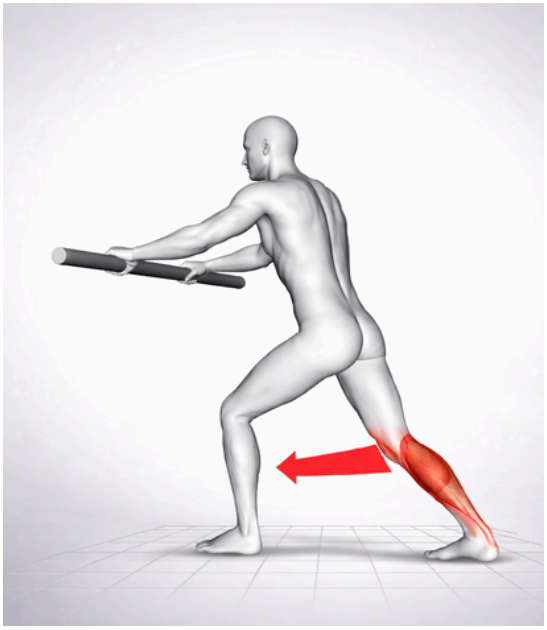


Quadrizeps (vordere Oberschenkelmuskulatur)

Ausgangsposition: Stellen Sie sich aufrecht hin. Beugen Sie ein Bein und umfassen Sie den Knöchel mit der Hand der gleichen Seite. Mit der anderen Hand können Sie sich abstützen.

Durchführung: Ziehen Sie das Knie leicht nach hinten, halten Sie den Oberkörper aufrecht und schieben Sie das Becken nach vorne bis Sie einen Dehnungsreiz an der Vorderseite Ihres Oberschenkel spüren.

Vermeiden: Beugen Sie nicht den Oberkörper nach vorn!

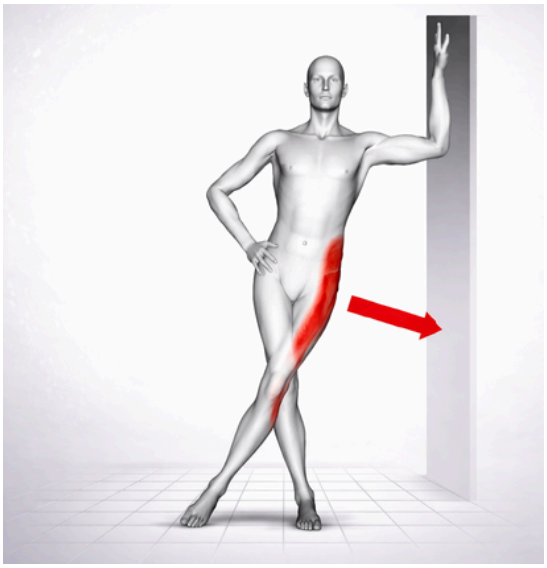


Soleus (Wadenmuskulatur und Achillessehne)

Ausgangsposition: Stellen Sie sich in Schrittstellung vor eine Wand und stützen Sie sich mit den Händen ab. Beugen Sie hierbei das hintere Bein. Die Ferse bleibt am Boden.

Durchführung: Zur Dehnung der Achillessehne beugen Sie das hintere Bein, bis Sie einen Zug in der Achillessehne verspüren.

Vermeiden: Verdrehen Sie die Hüfte nicht, sondern halten Sie diese im 90° Winkel zur Wand.



Tensor (Schenkelabspreizer)

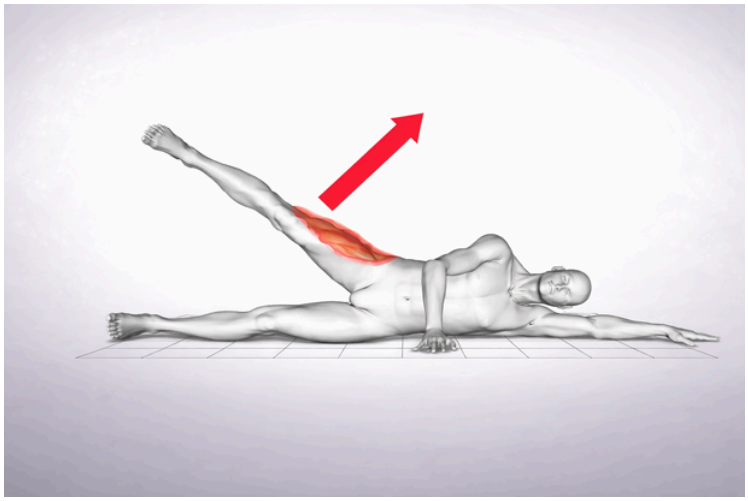
Ausgangsposition: Stehen Sie in einer leichten Schrittstellung mit dem rechten Bein vorn und lehnen Sie sich mit dem linken Unterarm gegen eine Wand. Überkreuzen Sie mit dem linken Bein das rechte unter dem Körper.

Durchführung: Aus dieser Position schieben Sie die Hüfte Richtung Wand. Sollte der Dehnreiz nicht ausreichend sein, setzten Sie das linke Bein weiter entfernt von der Wand auf.

Grundsätzliches zum Kräftigen

Über gut trainierte Muskeln können Sie sich durch eine bessere Körpervorspannung vor Verletzungen schützen. Verbessern Sie so Ihre Laufleistung und Bewegungsökonomie. Die unten gezeigten Übungen sind für Sie maßgeschneidert. Beachten Sie folgende Punkte:

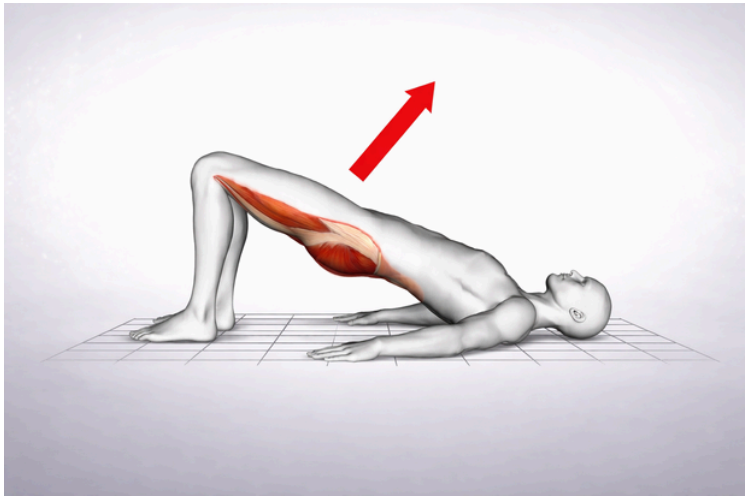
1. Anzahl der Wiederholungen: Bei den dynamischen Übungen 15-25 Durchführungen und 3-4 Sätze. Bei den statischen Übungen: 10-30 Sekunden halten, jeweils 3-4 mal. Trainieren Sie am besten 3-4 mal in der Woche.
2. Achten Sie auf die korrekte Ausführung.
3. Atmen Sie bei allen Übungen ruhig und gleichmäßig.
4. Halten Sie den Kopf stets in Verlängerung der Wirbelsäule.
5. Führen Sie die Übungen immer langsam und kontrolliert durch.
6. Dies ist ein Programm für Gesunde. Im Zweifelstall fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen



Adduktoren (Schenkelanzieher)

Ausgangsposition: Legen Sie sich gestreckt auf die Seite. Das untere Bein ist leicht angewinkelt.

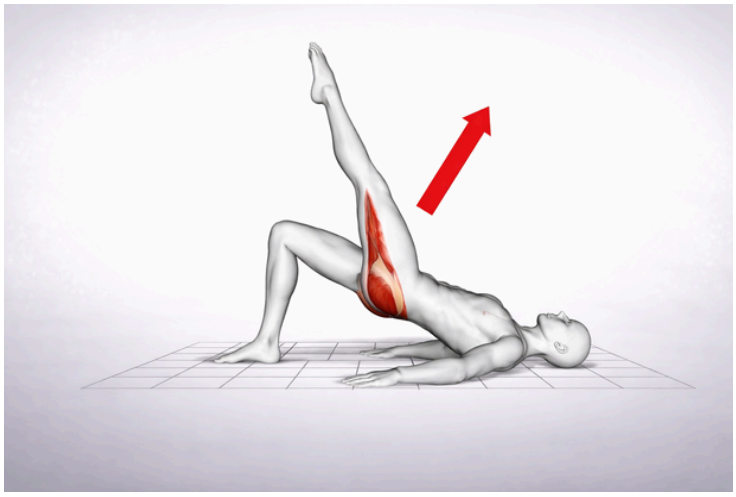
Durchführung: Heben und senken Sie das obere Bein, ohne es zwischendurch abzulegen. Strecken Sie es dabei so weit wie möglich nach hinten ohne ins Hohlkreuz zu kommen. Ziehen Sie die Fußspitze an.



Gluteus beidseits (Po Muskulatur)

Ausgangsposition: Stellen Sie in Rückenlage die angewinkelten Beine ab.

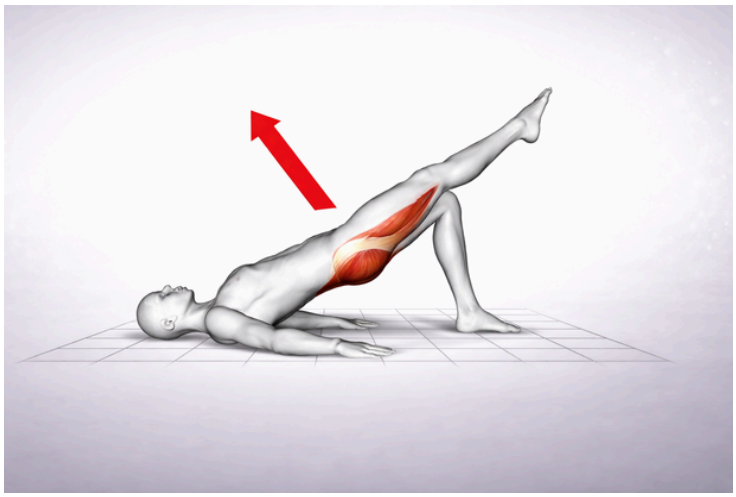
Durchführung: Heben Sie das Becken so weit an, das Bauch-Becken- Oberschenkel eine Line bilden. Halten Sie diese Position.



Gluteus links (Po Muskulatur)

Ausgangsposition: Stellen Sie in Rückenlage das linke Bein angewinkelt ab. Strecken Sie das rechte Bein.

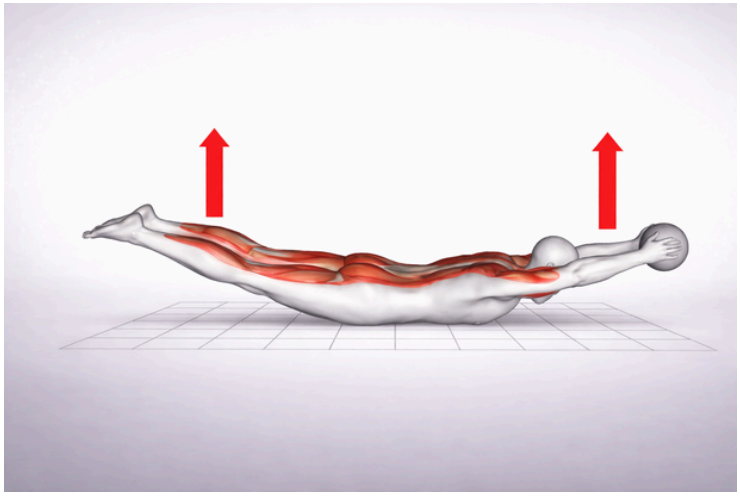
Durchführung: Heben Sie das Becken so weit an, das Bauch-Becken- Oberschenkel eine Linie bilden. Halten Sie das Becken waagerecht. Strecken Sie das rechte Bein bis in Verlängerung des Rumpfes.



Gluteus rechts (Po Muskulatur)

Ausgangsposition: Stellen Sie in Rückenlage das rechte Bein angewinkelt ab. Strecken Sie das linke Bein.

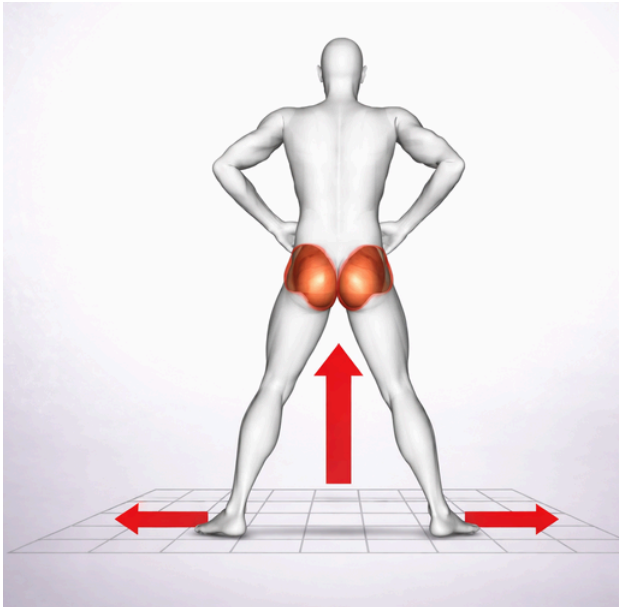
Durchführung: Heben Sie das Becken so weit an, das Bauch- Becken- Oberschenkel eine Linie bilden. Halten Sie das Becken waagerecht. Strecken Sie das linke Bein bis in Verlängerung des Rumpfes.



Langer Rückenstrecker

Ausgangsposition: Legen Sie sich auf den Bauch, Arme und Beine sind gestreckt.

Durchführung: Halten Sie einen leichten Gegenstand zwischen den Händen (z.B. einen Ball). Heben Sie die Arme und Fußspitzen leicht an. Schauen Sie dabei auf den Boden.

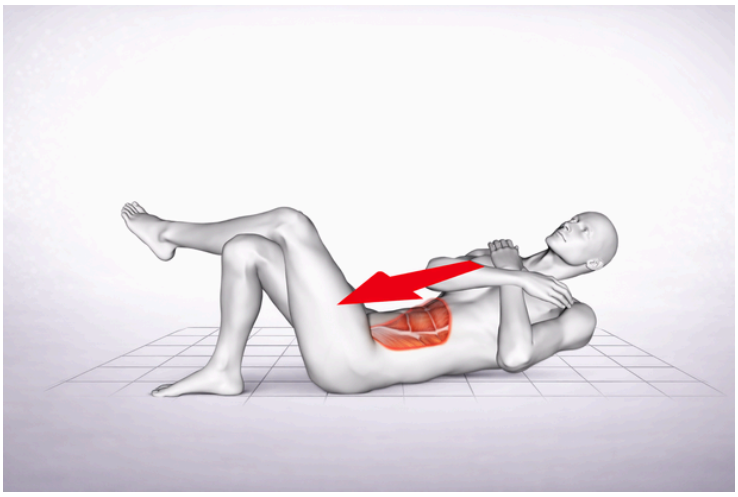


Piriformis (spezielle Po Muskulatur)

Ausgangsposition: Stehen Sie barfuss und stellen Sie die Füße rechtwinklig auseinander. Strecken Sie das Bein.

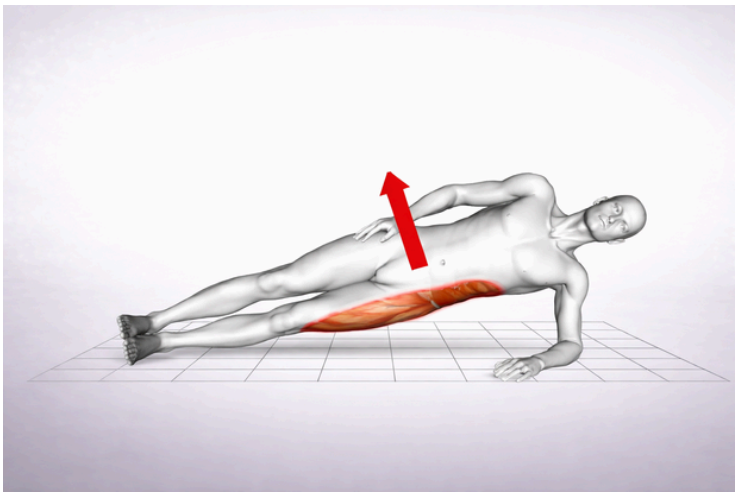
Durchführung: Heben Sie sich in den Zehenstand. Stehen Sie dabei mehr auf dem großen Zeh. Gehen Sie nun in kleinen
Tippelschritten seitwärts. Halten Sie das Gewicht dabei auf dem großen Zeh.

Vermeiden: Nicht die Fersen voneinander entfernen.



Schräger Bauch
Ausgangsposition: Legen Sie sich auf den Rücken. Überkreuzen Sie in Rückenlage die angewinkelten Beine, ziehen Sie die Zehen an.

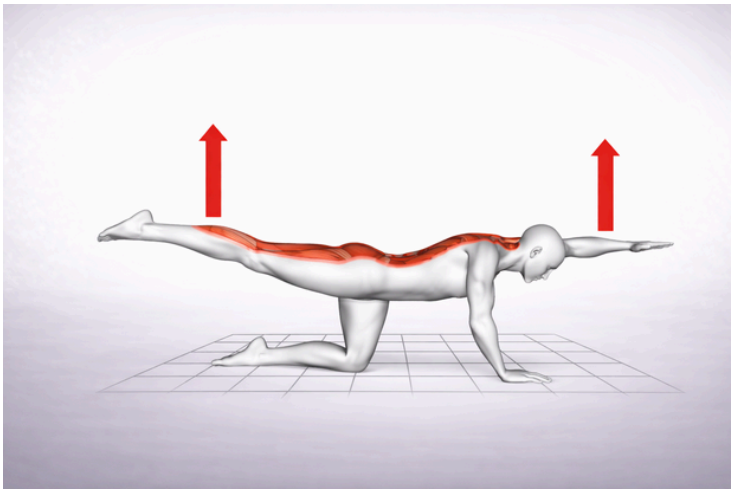
Durchführung: Richten Sie den Oberkörper leicht auf und schieben Sie den gegenüberliegenden Arm am angewinkelten Knie vorbei. Legen Sie den Oberkörper beim Rückneigen
nicht ganz ab. Richten Sie den Blick zur Decke.



Seitstütz

Ausgangsposition: Stützen Sie sich seitlich liegend mit einem Unterarm am Boden ab.

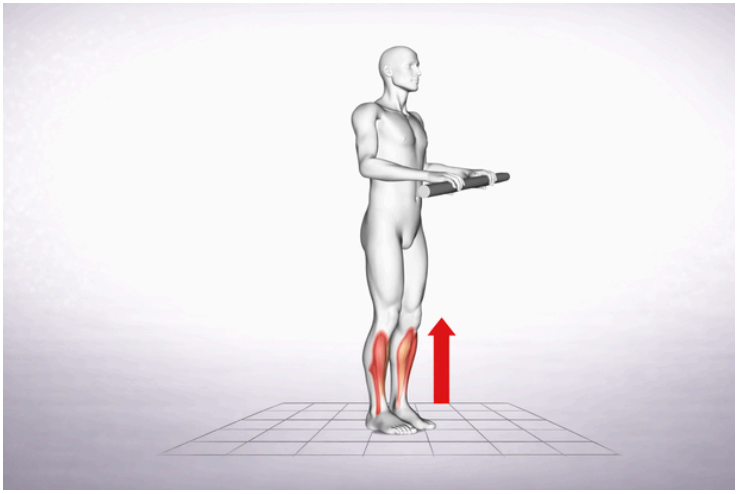
Durchführung: Jetzt die Hüfte heben und zwar so weit, dass der Körper durch Anspannung der Bein-, Rumpf- und Gesäßmuskulatur eine Linie bildet. Halten Sie diese Position so lange Sie können.



Standwaage

Ausgangsposition: Knien Sie sich hin und stützen Sie sich vorne mit etwas gebeugten Armen ab.
Durchführung: Strecken Sie das rechte Bein und den linken Arm bis in die Waagerechte - aber nicht höher! Bleiben Sie in dieser Position so lange Sie können.

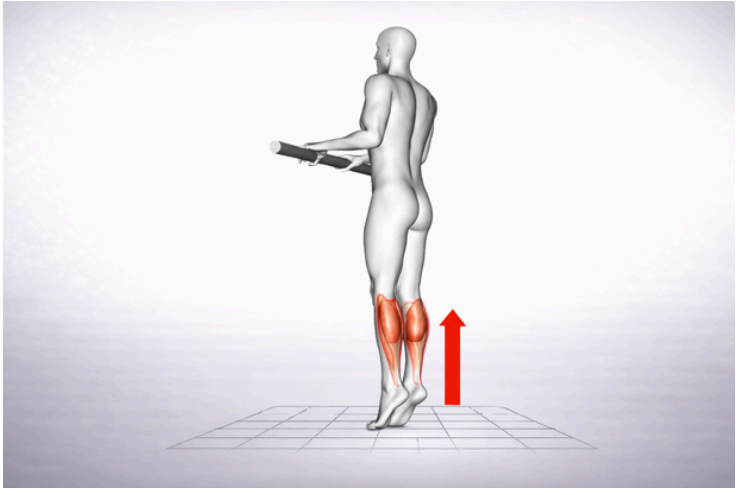
Vermeiden: Nicht den Schultergürtel und das Becken aus der waagerechten herausdrehen.



Tibialis anterior (vorderer Schienbeinmuskel)

Ausgangsposition: Stehen Sie auf der Ferse.

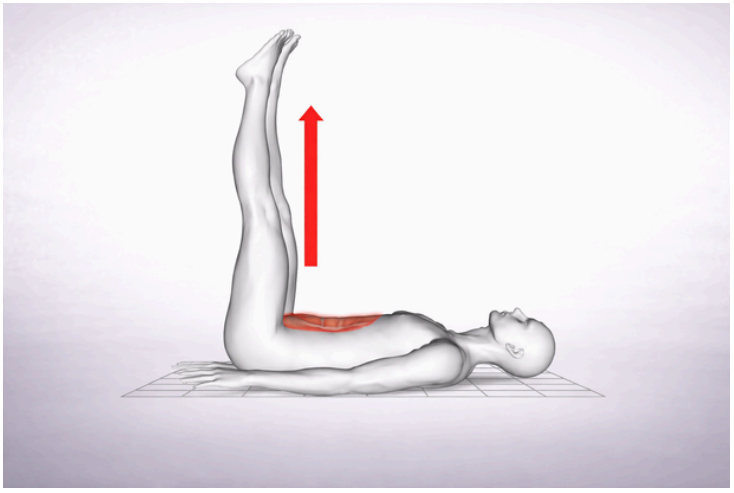
Durchführung: Heben Sie langsam die Fußspitzen an, bleiben Sie etwa fünf Sekunden in dieser Position und senken Sie den Fuß wieder. Wiederholen Sie die Übung.



Trizeps surae (Wadenmuskulatur)

Ausgangsposition: Stehen Sie auf dem ganzen Fuß.

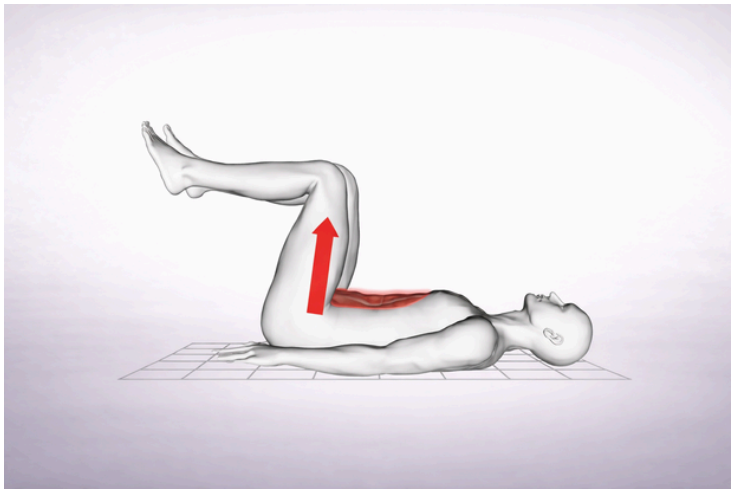
Durchführung: Heben und senken Sie nun die Ferse.



Unterer Bauch - leicht
Ausgangsposition: Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme seitlich vom Körper abgelegt. Die leicht gebeugten Beine zeigen nach oben. Die Füße befinden sich über dem Becken.

Durchführung: Versuchen Sie, das Becken ca. 5 cm vom Boden zu heben. Holen Sie keinen Schwung! Stellen Sie sich vor, Sie würden die Beine himmelwärts schieben. Lassen Sie dann das Becken in Zeitlupentempo absinken und wiederholen Sie die Übung.

Vermeiden: Drücken Sie sich nicht über die Arme hoch.

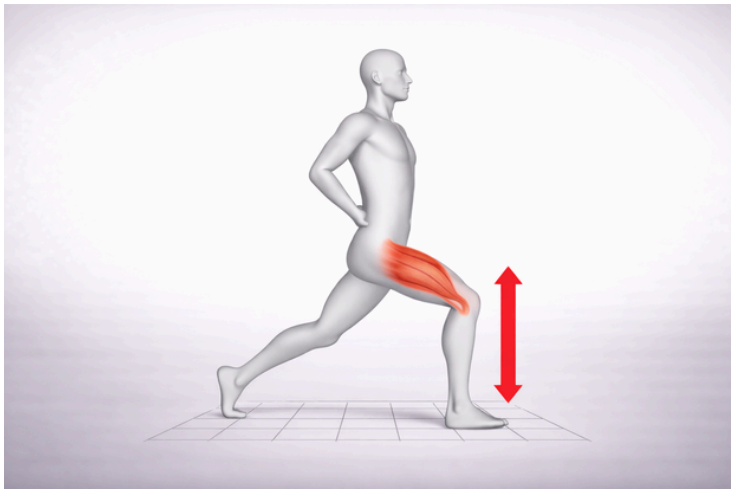


Unterer Bauch - schwer

Ausgangsposition: Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme seitlich vom Körper abgelegt. Winkeln Sie die Beine im 90° Winkel an.

Durchführung: Heben Sie das Becken ca. 5 cm vom Boden. Holen Sie keinen Schwung! Achten Sie darauf, dass bei der Übung die Knie nicht zur Brust wandern. Diese Übung ist nur für Fortgeschrittene.

Vermeiden: Drücken Sie sich nicht über die Arme hoch.



Quadriceps (Oberschenkelmuskel)

Ausgangsposition: Stellen Sie sich in Schrittstellung hin. Beugen Sie das Knie des vorderen Beines um ca. 40°. Strecken Sie das hintere Bein und stellen Sie den hinteren Fuß auf die Zehenspitzen. Achten Sie darauf, das Ihr Knie auf einer Linie von Hüftkopf und Fuß bleibt.

Durchführung: Beugen und Strecken Sie nun das vordere Knie langsam und kontrolliert, ohne die Ideallinie zu verlassen.

Vermeiden: Vorsicht bei Knieschäden und akuten Knieschmerzen.