

Die wichtigsten Übungen für Läuferinnen und Läufer

Wir stellen dir hier die wichtigsten Dehnübungen vor. Alle sind exemplarisch für eine Beinseite beschrieben. Natürlich solltest du danach auch die andere Seite dehnen.



© Adobe Stock/lioputra

Wadenmuskulatur

Deine Waden wollen besonders gepflegt werden, deshalb gehören diese Übungen ins Repertoire jedes Läufers. Im kurzen Ausfallschritt stütze die Hände in die Hüften, dann verlagere das Gewicht auf das hintere Bein und beuge das Knie. Du spürst den Zug in der Wade und dehnt die Achillessehne und die untere Wadenmuskulatur.

Um die obere Wade zu dehnen, vergrößere den Ausfallschritt. Stütz dich mit den Händen an einem Geländer, einem Baum oder einer Wand ab. Streck das hintere Bein, und drück die Ferse auf den Boden, bis du die Dehnung spürst. Dein Gewicht ruht auf den Armen und dem hinteren Bein.



© Adobe Stock/lioputra

Oberschenkelvorderseite

Du dehnt die Oberschenkelvorderseite, indem du dich aufrecht hinstellst und mit der rechten Hand den rechten Fuß an der Fessel oder am Fußrücken fasst. Wenn es dir schwerfällt, die Balance zu halten, kannst du dich an einem Baum, einem Geländer oder einem Laufpartner abstützen. Zieh jetzt den Fuß in Richtung Gesäß. Wichtig: Bleib dabei aufrecht stehen, die Hüfte ist gestreckt, die Knie bleiben zusammen. Ein Hohlkreuz solltest Du vermeiden.



© Adobe Stock/lioputra

Oberschenkelrückseite

Leg deinen Fuß auf einen Stuhl, eine Bank oder eine ähnlich hohe Stufe – oder stelle ihn einfach ein Stück nach vorne. Strecke das Bein und beuge dich mit geradem Rücken so weit vor, bis du ein Ziehen in den Muskeln an der Rückseite des Oberschenkels spürst. Die Spannung halten.



© Adobe Stock/lioputra

Po

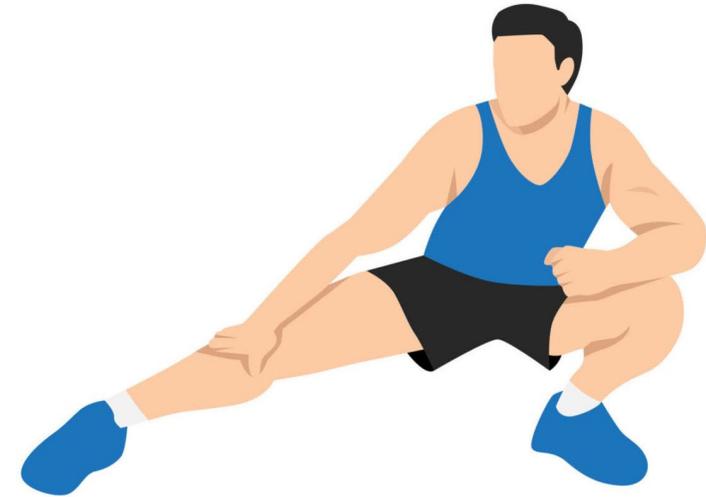
Deine Gesäßmuskulatur wird besonders beim Bergauflaufen stark beansprucht. Nach Läufen in Hügeln oder Bergen tut dieses Stretching besonders gut: Setze dich auf den Boden, das linke Bein ist gestreckt, das rechte wird so darüber geschlagen, dass der Fuß etwa auf Höhe des Knies steht. Mit dem linken Arm umschließe das linke Knie, die Hand ruht auf dem Oberschenkel. Drehe den Oberkörper leicht nach rechts und stütze dich mit dem rechten Arm nach hinten ab. Ziehe das Knie an Deine Brust, bis du die Dehnung auf der rechten Poseite spürst.



© Adobe Stock/lioputra

Hüftbeuger

Die Muskeln, die bei jedem Schritt deine Knie heben müssen, neigen zu Verkürzungen. Deshalb solltest du sie nach jedem Lauf in die Länge ziehen. Gehe in den Ausfallschritt, der vordere Fuß steht mit der kompletten Sohle auf dem Boden, das hintere Bein hat mit Fußspitze und Knie Bodenkontakt. Denk daran, deinen Oberkörper aufrecht zu halten. Verlagere dein Körpergewicht nach vorn aufs Knie, bis du die Dehnung in der Hüfte spürst. Wenn es unangenehm ist, in dieser Position auf dem Boden zu knien, kannst du die Übung auch durchführen, indem das Knie in der Luft ist und dein Körpergewicht vom vorderen Bein getragen wird.



© Adobe Stock/lioputra

Adduktoren

Die Muskeln an der Innenseite der Oberschenkel lassen sich im seitlichen Ausfallschritt stretchen. Stell dich mit gegrätschten Beinen hin, die Füße etwas mehr als doppelt schulterbreit auseinander. Jetzt beuge das linke Bein, schieb das Knie über die Fußspitze und verlagere dein Gewicht auf das linke Bein. Das andere Bein bleibt gestreckt, und du spürst die Dehnung in den Adduktoren.

Quelle: <https://www.laufen.de/d/dehnen-vor-und-nach-dem-laufen-so-geht-s>