



## Dehnübungen – von den Füßen zum Rumpf

mit Marion Krispin (Dipl.-Sportwissenschaftlerin) & Ines Kersten (Sportwissenschaftlerin)

### Empfehlungen zur Durchführung:

Unbedingt vor dem Dehnen 5-10 min Einlaufen, am Ende des Trainings noch einmal dehnen!

Dehnposition jeweils 20-30 Sekunden halten.

#### Dehnung der unteren Wadenmuskulatur

Ausgangsposition: Schrittstellung, ca. eine Fußlänge auseinander, Füße parallel, Fußspitzen zeigen nach vorne, Gewicht ist auf beiden Beinen.

Durchführung: Zur Dehnung mit dem hinteren Bein einknicken, die Dehnung sollte in der hinteren unteren Wadenmuskulatur zu spüren sein.



#### Dehnung der oberen Wadenmuskulatur

Ausgangsposition: Langer Ausfallschritt, Füße parallel, Fußspitzen zeigen nach vorne, der hintere Fuß, inklusive der Ferse, steht auf dem Boden, das vordere Knie ist ca. mit 90°-120° angewinkelt.

Durchführung: Das hintere Bein und der Rücken bis zum Kopf bilden eine gerade Linie, die Ferse des hinteren Fußes wird in den Boden gepresst, das Knie des hinteren Beines wird durchgedrückt, dadurch kommt die Dehnung zustande.



#### Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsposition: Ein Bein wird nach vorn auf die Ferse gestellt, Oberschenkel sind parallel. Fußspitzen zeigen nach vorne.

Durchführung: Oberkörper wird mit geradem Rücken nach vorn gebeugt. Die Dehnung wird verstärkt, wenn die Fußspitze des vorderen Fußes zusätzlich zum Schienbein angezogen wird.



#### Dehnung der Gesäßmuskulatur

Ausgangsposition: Einbeinstand, das freie Bein wird locker auf den Oberschenkel des Standbeines geschlagen, der Oberkörper ist leicht nach vorn gebeugt.

Durchführung: Die Dehnung kommt durch das Einknicken des Standbeines zustande.





## Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsposition: Sicherer Einbeinstand,

Durchführung: Das freie Bein wird am Fußgelenk zum Gesäß hochgezogen. Die Hüfte wird gestreckt gehalten.

Achtung: Oberschenkel sind parallel, Knie sollen dicht zusammenbleiben.

Trick: Fängt man an zu wackeln, dann greift man mit der freien Hand zum Ohrläppchen, dann steht man wieder sicherer.



## Dehnung der Hüftstrecker

**(Gute Übung, um sich auf das Laufen vorzubereiten)**

Ausgangsposition: Langer Ausfallschritt, der hintere Fuß steht auf dem Fußballen, beim vorderen Bein ist das Knie über dem Fußgelenk. Die Fußspitzen zeigen nach vorne.

Durchführung: Die Hüfte wird nach vorn gekippt, das fühlt sich so an, als ob man den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen möchte.

**WICHTIG:** das hintere Bein bleibt gestreckt!

