



# CRAZY KREBSLER RUNNERS

Hotterweg 8  
7350 Oberpullendorf  
info@ck-runners.at  
www.ck-runners.at

## 7 Dehnungsübungen für Läufer

**Dehnungsübungen gehören zum Trainingsalltag wie das Laufen selbst.**

Eine gute Beweglichkeit ist Voraussetzung für eine korrekte und effiziente Bewegungskörperausführung und hilft Verletzungen vorzubeugen. Die folgenden Übungen, so oft wie möglich ausgeführt, sollten ein fixer Bestandteil deines Trainingsprogramms sein.

- Vor dem Dehnen sollte man mindestens 10 min aufwärmen.
- Das Dehnen sollte sanft durchgeführt werden und keinen Schmerz verursachen.
- Nach ca. 15 Sekunden dehnen gewöhnt sich der Muskel an die Dehnstellung, daher ein wenig nachdehnen bis zum neuerlich spürbaren Dehnreiz und weitere 15 Sekunden halten. (Gesamtdauer: mindestens 30 Sekunden)
- Während dem Dehnen ruhig und gleichmäßig atmen.
- Alle Dehnungsübungen links und rechts durchführen und 2 – 3 mal wiederholen.

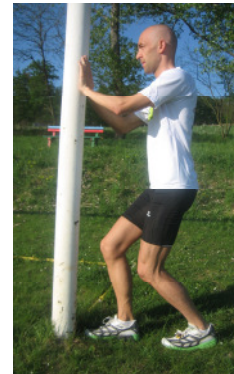
### Dehnung Achillessehne

**Ausgangsstellung:** Leichte Schrittstellung, mit Armen gegen Wand stützen, hinteres Bein abgewinkelt, Zehen zeigen nach vorne.

**Übung:** Mit dem Knie des hinteren abgewinkelten Beines nach vorne und unten drücken - Ferse bleibt am Boden.

**Beachte:**

Pflichtübung, wenn man zu Achillessehnenbeschwerden neigt!



### Dehnung Wade (und Achillessehne)

**Ausgangsstellung:** Schrittstellung, mit Armen gegen Wand stützen, hinteres Bein gestreckt, Zehen zeigen nach vorne.

**Übung:** Becken nach vorne unten schieben, Fersen bleiben am Boden.

**Beachte:** Oberkörper aufrecht - Stellung der Füße!

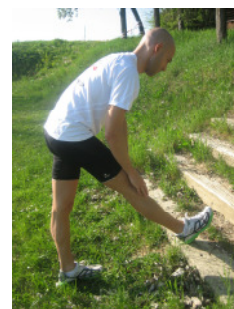


### Dehnung Oberschenkelrückseite

**Ausgangsstellung:** Stand, ein Bein gestreckt auf Treppe oder Sessel, Oberkörper aufrecht.

**Übung:** Oberkörper gestreckt Richtung vorderen Oberschenkel bewegen.

**Beachte:** Becken nicht verdrehen, kein Rundrücken!



Heurigenrestaurant



\*\*\*Pension Apfelhof



PIONEERING INNOVATION





# CRAZY KREBSLER RUNNERS

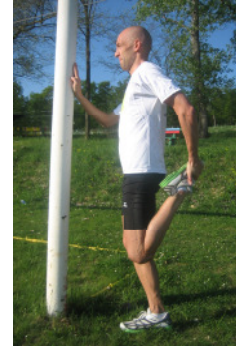
Hotterweg 8  
7350 Oberpullendorf  
info@ck-runners.at  
www.ck-runners.at

## Dehnung Oberschenkelvorderseite

**Ausgangsstellung:** Einbeinstand.

**Übung:** Ferse des anderen Beines mit Arm Richtung Gesäß führen, Becken nach vorne drücken.

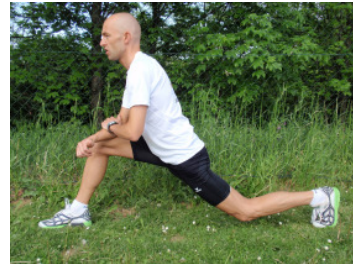
**Beachte:** Knie des gebeugten Beines soll nach unten zeigen und nicht zur Seite oder nach vorne ausweichen!



## Dehnung Hüftbeuger

**Ausgangsstellung:** Ausfallschritt, Knie des hinteren Beines am Boden oder in Fersenhöhe.

**Übung:** Becken nach vorne unten drücken, Oberkörper aufrichten.



## Dehnung Adduktoren

**Ausgangsstellung:** Sitzen mit eingewinkelten Beinen, Fußsohlen aneinanderlegen, Hände oberhalb der Sprunggelenke.

**Übung:** Ellenbogen drücken die Knie langsam und kontinuierlich auseinander.

**Beachte:** Aufrechter Oberkörper!



Heurigenrestaurant



\*\*\*Pension Apfelhof



## Dehnung ITB (Iliotibialband)

**Ausgangsstellung (bei Dehnung des rechten ITB):** Aufrechter Stand mit überkreuzten Beinen, wobei das rechte Bein hinten steht.

**Übung:** die Hüfte nach rechts verschieben und den Oberkörper in die entgegengesetzte Richtung beugen.



PIONEERING INNOVATION

