

#stretchoutCorona

Laufszene Training Dehnübungen für dein Home-Workout

Halte jede Dehnung für 20 – 30 Sekunden,
mache dann 10 Sekunden Pause und wiederhole die Position noch einmal.

Achte dabei stets auf eine tiefe und bewusste Atmung.

Oberschenkelvorderseite/Beinstrecker

Ausgangsposition

- stelle dich mit geradem Rücken auf
- deine Füße sind hüftbreit voneinander entfernt

Ausführung

- winkle ein Bein an, greife mit der Hand (der gleichen Seite) nach dem Fuß
- ziehe den Fuß so weit wie möglich in Richtung Pobacke
- Hüfte nicht mit nach oben ziehen
- auch darauf achten, dass dein unterer Rücken nicht gewölbt wird



Schulterdehnung

Ausgangsposition

- stelle dich hüftbreit auf und stehe aufrecht

Ausführung

- hebe einen Arm auf Schulterhöhe, halte ihn über deiner Brust parallel zum Boden
- greife mit der Hand des anderen Arms den Ellenbogen, ziehe den parallelen Arm weiter zur Brust/Schulterbereich heran



Oberschenkelrückseite/Beinbeuger

Ausgangsposition

- lege dich mit geradem Rücken und ausgestreckten Beinen auf den Boden
- hebe nun das Bein an, das gedehnt werden soll
- dessen Knie ist leicht gebeugt
- umgreife mit beiden Händen die Wade

Ausführung

- ziehe das Bein kontrolliert in Richtung Oberkörper
- unterer Rücken und Hüfte bleiben dabei aufgelegt



Hüftbeuger

Ausgangsposition

- mache mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach vorn
- das rechte Knie senkst du dabei auf den Boden ab



Ausführung

- richte den Oberkörper auf und stemme die Hände in die Hüfte oder stütze sie auf dem vorderen Oberschenkel ab
- schiebe nun die Hüfte nach vorn / der Oberkörper folgt entsprechend

Abduktoren/Gesäß

Ausgangsposition

- lege dich flach mit dem Kopf und Rücken auf den Boden
- ein Bein streckst du aus, das andere winkelst du an
- hast du das rechte Bein angewinkelt und zum Körper gezogen, umgreifst du mit der rechten Hand das Knie und mit der linken Hand dein Fußgelenk

Ausführung

- ziehe jetzt das Knie und das Fußgelenk mit Hilfe deiner Hände zur entgegengesetzten Schulter
- dein Kopf, Oberkörper und ausgestrecktes Bein bleiben auf dem Boden aufgelegt



Wade

Ausgangsposition

- stelle dich gerade hin
- setze einen Fuß in Schrittlänge nach vorne
- Fußspitzen sind nach vorne gerichtet
- Füße sind parallel zueinander
- Beine leicht gebeugt
- Ferse des hinteren Beines während der Übung am Boden lassen



Ausführung

- mit den Händen auf dem vorderen Oberschenkel abstützen oder halte sie in der Hüfte
- schiebe nun dein Becken nach vorn

Adduktoren

Ausgangsposition

- setze dich auf den Boden
- halte den Rücken gerade
- winkle deine Knie an, bringe die Fußsohlen vor deinem Körper zusammen
- deine Knie zeigen nun jeweils nach außen
- deine Hände umgreifen deine Füße

Ausführung

- neige deinen Oberkörper langsam nach vorn, bis du ein Ziehen in den Oberschenkelinnenseiten verspürst
- Knie in Richtung Boden drücken



Rumpf seitlich

Ausgangsposition

- stelle dich aufrecht auf
- die Füße sind hüftbreit voneinander entfernt
- die Knie sind ganz leicht gebeugt
- strecke deine Arme nach oben aus, die Hände berühren sich

Richtige Ausführung

- beuge dich langsam zu einer Seite
- dabei wird die Hüfte zur entgegengesetzten Seite gedrückt und die seitlichen Bauchmuskeln gedehnt
- nicht nach vorne oder hinten neigen

