



## 5 Basic-Übungen: BEWEGLICHKEIT

### Dehnung hintere Oberschenkelmuskulatur

Stellen Sie Ihren Fuß mit leicht gebeugtem Bein auf eine Bank.

Beugen Sie Ihren Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne bis Sie eine deutliche Dehnung auf der Rückseite ihres Oberschenkels spüren.

Die hintere Oberschenkelmuskulatur ist bei fast allen, v.a. männlichen Läufern verkürzt. Sie darf in keinem Dehnprogramm fehlen.

Diese Übung hilft ihre Schrittlänge zu vergrößern.



### Dehnung vordere Oberschenkelmuskulatur

Fassen Sie mit der Hand um ihr Fußgelenk und ziehen Sie ihren Fuß Richtung Gesäß bis Sie eine deutliche Dehnung auf der Oberschenkelvorderseite spüren.

Achten Sie darauf nicht ins Hohlkreuz auszuweichen.

Auch diese Übung ist ein Klassiker, den man aus keinem Dehnprogramm streichen darf.

Der vordere zweigelenkige Oberschenkelmuskel (m. rectus femoris) überspannt das Hüft- und das Kniegelenk.

Wichtig bei allen Kniebeschwerden, v.a. bei Beschwerden hinter der Kniescheibe



### Dehnung der Adduktoren

Auf dem Bild wird der lange Adduktor des rechten Beins gedehnt. Das linke Bein ist in gebeugter Position.

Bewegen Sie sich soweit nach links bis Sie eine deutliche Dehnung auf der Oberschenkelinnenseite verspüren.

Da die Adduktoren ihren Ansatz im Leistenbereich besitzen, haben sie eine große Wichtigkeit bei allen Leistenproblematiken





### **Dehnung des Hüftbeugers**

Stellen Sie in weiter Schrittstellung einen Fuß auf eine Bank.

Bewegen Sie mit geradem Oberkörper ihr Gewicht nach vorne bis Sie eine deutliche Dehnung auf der Hüftseite des gestreckten Beins spüren.

Meiner Meinung nach einer der wichtigsten Muskeln, die gedehnt werden müssen. Die Probleme, die bei Verkürzungen entstehen sind mannigfaltig.

Hüftprobleme, Rückenprobleme, Leistenprobleme, schlechter Laufstil sind dabei die häufigsten Folgen.



### **Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur**

Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen hin und beugen Sie den Oberkörper leicht nach links.

Strecken Sie den rechten Arm soweit es geht nach oben bis Sie eine deutliche Dehnung auf der rechten Rumpfseite verspüren.

Gerade Läufer mit sitzenden Berufen profitieren von dieser Übung, da sie dazu beiträgt den Rumpf zu strecken und die Wirbelsäule damit wieder etwas aufrichtet.

