

Die 5 wichtigsten Dehnübungen mit Anleitung und Bildern

Regelmäßiges Dehnen und Dehnübungen halten die Muskeln fit und gesund. Deshalb sollten Dehnübungen für jeden Läufer zum Training dazu gehören. Mit gut gedehnten Muskeln läuft es sich deutlich besser und du schützt dich so langfristig vor Verletzungen. Erfahre hier die besten fünf Dehnübungen und welche Regeln du beim Dehnen unbedingt einhalten solltest. Sowie was du vor und nach dem Training beachten solltest.

Wichtige Regeln beim Dehnen

- ✓ **Vermeide Schmerzen.** Dehne dich deshalb nur so weit, bis du ein deutliches Ziehen verspürst aber nie so weit, dass es schmerzt. „Viel bringt viel“ – stimmt hier nicht.
- ✓ **Wippe nicht beim Dehnen der Muskulatur!** Wer nachfedert oder sich ruckartig bewegt, riskiert, dass Muskeln, Bänder und Gelenke gezerrt werden.
- ✓ Halte den **Rücken** bei jeder Dehnübung **gerade**.
- ✓ Jeder Dehnzustand sollte **mindestens 20 Sekunden** gehalten werden.
- ✓ Bei allen Dehnübungen ruhig und gleichmäßig atmen.

Die 5 wichtigsten Dehnübungen mit Anleitung und Bildern

1. Dehnübung für den inneren Oberschenkels

Ausgangsposition:

- Grätschstellung
- Füße stehen Parallel
- Bein beugen
- Gewicht auf das gebeugte Bein verlagern
- Der äußere Fußrand des gestreckten Beins bleibt am Boden

Ausführung:

- 20 Sekunden
- 2 Sekunden Pause
- Noch einmal Dehnen und dann wechseln



Die 5 wichtigsten Dehnübungen mit Anleitung und Bildern

2. Dehnübung für die äußere und lange Wadenmuskulatur

Ausgangsposition:

- Die Füße parallel in Schrittstellung
- Vorderes Bein beugen
- Hinteres strecken
- Die Ferse des hinteren Beines gegen den Boden drücken

Ausführung:

- 20 Sekunden
- 2 Sekunden Pause
- Noch einmal Dehnen und dann die Stellung wechseln
- Mit dem anderen bei die Übung wiederholen



Die 5 wichtigsten Dehnübungen mit Anleitung und Bildern

3. Dehnübung für den hinteren Oberschenkel

Ausgangsposition:

- Gerade und aufrecht stehen
- Dann mit gestreckten Beinen und geradem Rücken den Oberkörper vorsichtig und langsam zu den Beinen biegen
- Den Rücken bei dieser Übung gerade halten

Ausführung:

- 20 Sekunden
- 2 Sekunden Pause
- Übung wiederholen



Die 5 wichtigsten Dehnübungen mit Anleitung und Bildern

4. Dehnübung für den vorderen Oberschenkel

Ausgangsposition:

- Beide Füße nebeneinander
- Gerade stehen
- Einen Fuß in die Hand nehmen
- An den Po drücken
- Die Knie dabei zusammenhalten
- Hüfte nach vorne strecken

Ausführung:

- 20 Sekunden
- 2 Sekunden Pause
- Übung wiederholen und dann das Bein Wechseln



Die 5 wichtigsten Dehnübungen mit Anleitung und Bildern

5. Dehnübung für die Schultermuskulatur

Ausgangsposition:

- Arme über den Kopf
- In gerader Haltung rechten Ellenbogen mit der linken Hand hinter den Kopf ziehen
- Kopf dabei nicht zur Seite biegen

Ausführung:

- 20 Sekunden
- 2 Sekunden Pause
- Übung wiederholen und dann Wechseln

