

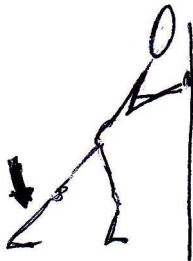
# Dehnprogramm für Läufer, Radler und alle Bewegungsbegeisterten

## Wadenmuskulatur



**Move:** Mit leichtem Ausfallschritt gerade hinstellen, das hintere Bein leicht beugen. Die Fußspitzen zeigen nach vorne und beide Füße stehen plan am Boden. Nun gehst du mit dem Becken leicht nach unten und beugst dabei das Knie ein bisschen mehr. Kurz die Spannung halten und wieder loslassen. Pro Bein 3-5 x wiederholen.  
Du spürst die Dehnung im unteren Wadenbereich.

## Wadenmuskel



**Move:** Stelle dich in Schrittstellung gegen eine Wand/Baum etc. Das vordere Bein leicht beugen, das hintere strecken. Beide Füße stehen plan am Boden. Nun das Becken nach vorne schieben. Kurz die Spannung halten und wieder loslassen. Pro Bein 3-5 x wiederholen.  
Du spürst die Dehnung im Zwillingswadenmuskel (Schollenmuskel)

## Oberschenkel hinten



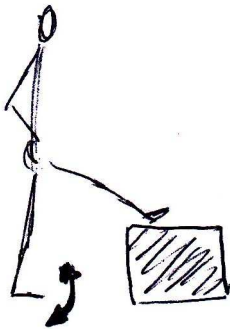
**Move:** Du legst dich in Rückenlage auf den Boden und umfasst ein Bein mit beiden Händen unterhalb der Kniekehle. Nun ziehst du das Knie gegen die Brust und den Unterschenkel gegen den Kopf. Das andere Bein und die Hüfte sollen die Bewegung NICHT mitmachen!  
Kurz die Spannung halten und wieder loslassen. Pro Bein 3-5 x wiederholen.  
Du spürst die Dehnung im hinteren Oberschenkelmuskel.

### Oberschenkel vorne



**Move:** Du stellst dich aufrecht hin, eventuell hältst du dich irgendwo an. Mit der rechten Hand den linken Fuß am Rist ergreifen Richtung Gesäß ziehen. Kein Hohlkreuz machen. Kurz die Spannung halten und wieder loslassen. Pro Bein 3-5 x wiederholen.  
Du spürst die Dehnung im vorderen Oberschenkelmuskel.

### Oberschenkel seitlich



**Move:** Du stehst aufrecht und stellst ein Bein gestreckt auf einen Sessel. Der Fuß ist aufgestellt. Wenn das Standbein nach innen gedreht ist, dehnt du die Außenseite – wenn es nach außen gedreht ist, die Innenseite des Oberschenkels des aufgelegten Beines.  
Kurz die Spannung halten und wieder loslassen. Pro Bein 3-5 x wiederholen.  
Du spürst die Dehnung an der Innen- bzw. Außenseite des Oberschenkelmuskels.

### Brustmuskel



**Move:** Du stellst dich so gegen eine Wand, dass die Hand aufliegt und der Ellbogen leicht gebeugt ist. Jetzt drehst du den Oberkörper und die Hüfte leicht von der Wand weg.  
Kurz die Spannung halten und wieder loslassen. Pro Arm 3-5 x wiederholen.  
Du spürst die Dehnung in der Brustmuskulatur und in der Schulter.

### Armmuskulatur



**Move:** Du legst im Stehen oder Sitzen die linke Hand in den Nacken, so dass der Ellbogen nach oben zeigt und ergreifst mit der rechten Hand den linken Ellbogen. Nun drückst du mit der rechten Hand den linken Ellbogen nach hinten/unten. Kurz die Spannung halten und wieder loslassen. Pro Arm 3-5 x wiederholen.  
Du spürst die Dehnung im Trizeps des linken Oberarms.

### Nackelmuskulatur



**Move:** Du stellst dich gerade hin und umfasst mit der rechten Hand das linke Handgelenk hinter dem Körper. Nun neigst du den Kopf nach rechts – OHNE die Schultern mitzubewegen!  
Kurz die Spannung halten und wieder loslassen. Pro Arm 3-5 x wiederholen.  
Du spürst die Dehnung im seitlichen Nackenmuskel.

### Schultermuskulatur



**Move:** Du stellst dich aufrecht hin und verschränkst die Arme hinter dem Körper. Nun ziehst du die Arme nach oben.  
Kurz die Spannung halten und wieder loslassen.  
3-5 x wiederholen.  
Du spürst die Dehnung an der Vorderseite der Oberarme und in der Schulter.

### Rückenstrecker



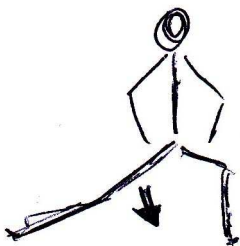
**Move:** Du gehst in den Vierfüßlerstand, wobei die Finger nach außen und die Daumen nach innen zeigen. Nun machst du den Rücken ganz rund und drückst ihn nach oben. Kurz die Spannung halten und wieder loslassen. 3-5 x wiederholen. Du spürst die Dehnung im Rückenstrecker.

### Hüftbeuger



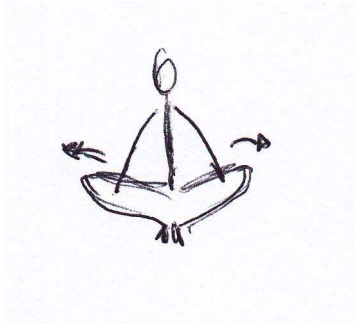
**Move:** Du gehst in den Kniestand, das vordere Bein ist im ungefähr rechten Winkel aufgestellt. Der Fuß steht plan am Boden. Nun schiebst du das Becken leicht nach vorne/unten. Der Winkel im hinteren Bein gibt die Variationen in der Schwierigkeit. Kurz die Spannung halten und wieder loslassen. Pro Bein 3-5 x wiederholen. Du spürst die Dehnung im Hüftbeuger.

### Adduktoren



**Move:** Du gehst einen seitlichen Ausfallschritt. Das Gewicht ist dabei am gebeugten Standbein, das andere ist gerade gestreckt. Der Fuß steht plan am Boden. Nun drückst du den Oberschenkel des gestreckten Beins gegen den Boden. Kurz die Spannung halten und wieder loslassen. Pro Bein 3-5 x wiederholen. Du spürst die Dehnung in den Adduktoren.

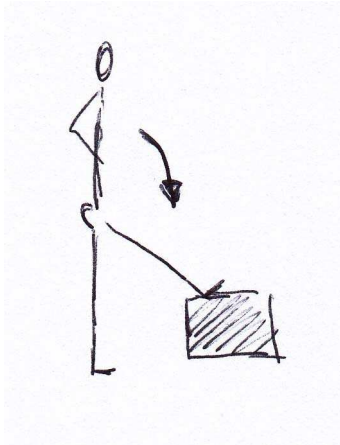
### Alternative – Adduktoren:



**Move:** Du setzt dich auf den Boden und legst die Füße aneinander. Dann drückst du mit den Armen/Ellbögen die Knie nach außen bzw. unten. So kannst du auch die Spannung kontrollieren.

Kurz die Spannung halten und wieder loslassen. Pro Bein 3-5 x wiederholen.  
Du spürst die Dehnung in den Adduktoren.

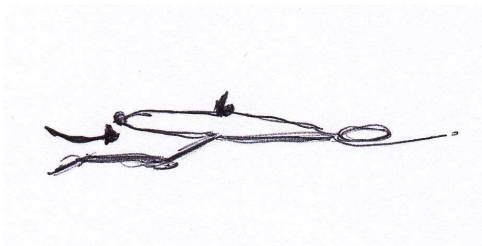
### Alternative – Oberschenkelrückseite:



**Move:** Du stellst dich gerade hin und legst ein Bein gestreckt auf einen Sessel. Dann beugst du den Oberkörper Richtung aufgelegtes Bein.

Kurz die Spannung halten und wieder loslassen. Pro Bein 3-5 x wiederholen.  
Du spürst die Dehnung in der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

### Alternative – Oberschenkelvorderseite:



**Move:** Du legst dich seitlich auf den Boden, umfasst den Rist des oberen Beines mit der Hand, winkelst das Bein im Knie ab und ziehst die Ferse gegen das Gesäß. Das andere Bein ist leicht abgewinkelt.

Kurz die Spannung halten und wieder loslassen. Pro Bein 3-5 x wiederholen.  
Du spürst die Dehnung in der vorderen Oberschenkelmuskulatur.