

Stretching – für fitte Muskeln

Dehnen gehört zu jedem Lauftraining dazu. Es macht beweglicher, fördert die Regeneration und verbessert die Grundspannung der Muskeln. Als Belohnung gibt es ein gutes Körpergefühl.

Ausführung und Dosierung

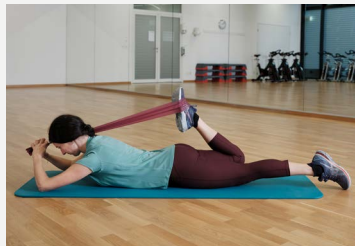
- Mobilisieren Sie vor dem Dehnen Ihren Körper mit Rotationen, Strecken und Beugen.
- Dehnen Sie die Muskeln langsam und kontinuierlich.
- Versuchen Sie mit jedem Atemzug etwas tiefer in die Dehnung zu kommen.
- Halten Sie die Position pro Seite mindestens 30 Sekunden, damit die Muskelspannung abgebaut werden kann.
- Atmen Sie ruhig und regelmässig.
- Lockern Sie kurz die beanspruchte Seite, bevor Sie zur anderen wechseln.
- Dehnungen sollten spürbar sein, aber keine Schmerzen verursachen.

Waden



Liegen Sie auf den Rücken, ein Bein ausgestreckt am Boden. Legen Sie das Theraband um den Fuss des anderen Beines und strecken Sie es so weit wie möglich zur Decke hoch, es darf leicht gebeugt sein. Ziehen Sie mit dem Band die Fussspitze nach unten. Ihre Schultern bleiben auf der Matte. Winkeln Sie lieber das untere Bein an, falls Sie ins Hohlkreuz fallen.

Oberschenkel



Wechseln Sie in die Bauchlage, das Band legen Sie um den Vorfuss. Halten Sie das Band vorne mit beiden Händen fest. Ziehen Sie nun den Fuss in Richtung Gesäss. Drücken Sie den Oberschenkel und die Hüfte dabei auf die Matte. Der Kopf ist in der Verlängerung des Rückens, die Schultern sind weg von den Ohren und die Knie nah beieinander.

Hintere Oberschenkel



Setzen Sie sich aufrecht hin. Führen Sie das Theraband um beide Füße und spannen Sie es an. Die Beine sind möglichst ausgestreckt. Ziehen Sie nun den Oberkörper so weit wie möglich mit geradem Rücken nach vorne. Achten Sie darauf, dass Sie die Schultern nach hinten und unten ziehen, weg von den Ohren.

Wir sind für Sie da.

Helsana Unfall AG
0844 80 81 82
helsana.ch/kontakt
helsana.ch/standorte



Weitere Tipps für sicheres Joggen in unserem Blog:
helsana.ch/lauftraining