

Dein FITness Trainingsplan #15 -dahoaam sporteln-

Dehnübungen für die Beine und Oberschenkel (Jede Übung 2-3 mal wiederholen)

Übung	Frequenz
Beine #1	30 Sekunden
Pause oder Jump Jacks (umg. Hampelmann)	60 Sekunden
Beine #2	30 Sekunden
Pause oder Jump Jacks	60 Sekunden
Beine #3	30 Sekunden
Pause oder Jump Jacks	60 Sekunden
Oberschenkel #1	30 Sekunden
Pause oder Jump Jacks	60 Sekunden
Oberschenkel #2	30 Sekunden
Pause oder Jump Jacks	60 Sekunden
Oberschenkel #3	30 Sekunden

#1 Beine #1

Setze Dich auf den Boden und strecke Dein **linkes Bein nach vorne** aus. Dein rechtes Bein winkelst Du an, sodass Dein rechter Fuß Dein linkes Knie berührt.

Strecke nun Deine Arme in Richtung Deines ausgestreckten Beines und **neige Deinen Oberkörper nach vorne**. Versuche Deine Zehenspitzen mit beiden Fingern zu erreichen.

Erhöhe den Dehnreiz, indem Du Deine Fußspitze ein Stück zurückziehst, wodurch sich die Spannung in der Wadenmuskulatur verstärkt. Sollte es Dir nicht gelingen Deine Zehen zu erreichen, kannst Du zunächst auch Dein Schienbein umfassen.

Halte die Dehnung für 30 Sekunden aufrecht und wechsle dann die Seite. Führe insgesamt 2-3 Durchgänge pro Bein aus. Achte aber darauf, nicht in den Schmerz hinein zu dehnen.

#2 Beine #2

In der Ausgangsposition sitzt Du mit auseinandergespreizten Beinen und angewinkelten Knien auf dem Boden. Greife mit der linken Hand nach der linken Ferse und mit der rechten Hand nach der rechten Ferse.

Strecke anschließend zunächst Dein linkes Bein zur Seite und unterstütze die Bewegung mit Hilfe Deines linken Armes. Sobald Du eine stabile Position erreicht hast, streckst Du auch das rechte Bein.

Halte die Position für 30 Sekunden und entspanne Dich dann kurz, bevor Du weitere 2-3 Wiederholungen absolvierst. Alternativ kannst Du auch jedes Bein einzeln dehnen, um das Gleichgewicht besser halten zu können.

#3 Beine #3

Lege Dich seitlich auf den Boden und strecke Dein rechtes Bein nach vorne aus. Positioniere Deinen rechten Arm unter Deinem Oberkörper, sodass dieser leicht erhöht ist. Winkle Dein linkes Bein an, sodass Du die Ferse mit der linken Hand umschließen kannst.

Balanciere Deinen Oberkörper mit Hilfe des auf dem Boden liegenden Arms aus. Strecke dann Dein linkes Bein aus und richte es dabei nach oben auf. Unterstütze die Bewegung mit Deinem linken Arm.

Halte die Position für 30 Sekunden und kehre dann in die Ausgangsposition zurück. Nach einer kurzen Pause wiederholst Du die Dehnung mit dem anderen Bein. 2-3 Wiederholungen pro Bein sind ausreichend.

#4 Oberschenkel #1

Stell Dich vor einen Hocker, einen Stuhl oder eine Treppenstufe und platziere Deinen rechten Fuß mit der Ferse darauf. Richte den Rücken auf und achte darauf, dass Dein rechtes Bein fast komplett gestreckt ist und nur einen minimalen Winkel aufweist.

Dein Körpergewicht ruht vollständig auf Deinem Standbein. Ziehe dann die Zehen zu Dir und beuge Deinen Oberkörper leicht nach vorne, bis Du in der Wade einen starken Dehnreiz spürst.

Halte die Position für 30 Sekunden und wechsle dann das Bein. Führe insgesamt 2-3 Durchgänge pro Bein durch.

#5 Oberschenkel #2

Knie Dich zunächst mit beiden Knien auf den Boden und stelle anschließend Deinen linken Fuß nach vorne auf. Verlagere Dein Körpergewicht ebenfalls nach vorne und achte darauf, dass zwischen Ober- und Unterschenkel des linken Beins ein 90-Grad-Winkel entsteht.

Greife jetzt mit Deiner rechten Hand nach Deinem linken Sprunggelenk. Ziehe den rechten Unterschenkel langsam in Richtung Deines Gesäßes, um die Oberschenkelstrecker zu dehnen.

Verstärke die Dehnung, indem Du die Hüfte leicht nach vorne schiebst, und halte die Dehnung für 30 Sekunden. Wechsle dann die Seite und führe insgesamt 2-3 Wiederholungen pro Bein aus.

#6 Oberschenkel #3

Stell Dich im hüftbreitem Stand und aufgerichtetem Oberkörper hin. Winkle Dein rechtes Knie an und ziehe Deinen rechten Unterschenkel zu Deinem Gesäß.

Umfasse das Sprunggelenk des angewinkelten Beins mit Deiner rechten Hand und ziehe es so weit wie möglich nach oben. Sorge mit Deinem linken Arm für ein ausreichendes Maß an Stabilisierung.

Halte den Dehnungsreiz für 30 Sekunden, sodass Du diesen bis zum Muskelansatz an der Patellasehne spürst. Du kannst den Dehnreiz bei Bedarf verstärken, wenn Du Deine Hüfte ein wenig nach vorne schiebst.

2-3 Durchgänge sind in der Regel vollkommen ausreichend.