

## 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.



### 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.

### Ausführung und Dosierung

Zu beachten:

- Vor dem Dehnen Körper durch Drehen, Strecken und Beugen mobilisieren
- Muskeln langsam und kontinuierlich dehnen
- Mit jedem Atemzug tiefer in die Dehnung sinken. Ruhig und regelmässig atmen
- Position pro Seite mind. 30 Sekunden halten
- Beanspruchte Seite vor dem Wechsel kurz lockern.

Achtung: Drehungen sollten spürbar sein, aber keine Schmerzen verursachen.



Weitere Tipps für sicheres Joggen in unserem Blog:  
[helsana.ch/lauftraining](https://helsana.ch/lauftraining)