



CHECKLISTE ÜBUNGEN

ÜBUNGEN VOR DEM LAUFEN:

- **Dehnung Wadenmuskulatur.** Mache einen Ausfallschritt. Lasse dabei beide Füße flach auf dem Boden stehen. Verlagere nun das Gewicht auf dein vorderes Bein, bis du in der hinteren Wadenmuskulatur ein deutliches Ziehen spürst.
- **Mobilisation Sprunggelenk.** Stelle dich hüftbreit hin. Setze nun die rechte Fußspitze auf und kreise langsam mit dem Fuß. Nach ca. 10 Drehungen kannst du die Richtung ändern. Danach kannst du den Fuß wechseln und mit dem anderen Fuß kreisen.
- **Dehnung vorderer Oberschenkel.** Stelle dich gerade hin und ziehe ein Bein zu deinem Gesäß. Greife mit der Hand der gleichen Seite den Fußrücken. Bei Bedarf kannst du dir eine Möglichkeit zum Festhalten suchen.
- **Dehnung Oberschenkelrückseite.** Lege ein Bein auf eine Erhöhung (z. B. Parkbank) und strecke dein Bein durch (Vorsicht, nicht überstrecken). Beuge deinen Oberkörper vor, bis du die Dehnung im hinteren Oberschenkel spürst.
- **Dehnung äußere Hüftmuskulatur.** Überkreuze im Stehen deine Beine. Gehe nun langsam in die Kniebeuge; halte dich bei Bedarf fest. Ziehe nun das hintere Knie Richtung Boden. Je näher du Richtung Boden gehst, desto intensiver wird die Dehnung.



ÜBUNGEN NACH DEM LAUFEN:

- **Kniebeugen (Oberschenkel und Gesäßmuskulatur).** Stelle dich aufrecht hin. Deine Füße sollten schulterbreit geöffnet sein und leicht nach außen zeigen. Spanne Rücken und Bauchmuskulatur, um einen geraden Oberkörper zu haben. Bewege nun dein Gesäß Richtung Boden, als wolltest du dich auf einen Stuhl setzen. Beuge deine Knie so weit, dass ein Winkel von 90 Grad zwischen deinem Ober- und Unterschenkel entsteht. Atme nun aus und strecke deine Beine langsam und kontrolliert. Wiederhole diese Übung 10-mal.
- **Brücke (Rücken/Po/Beine).** Lege dich mit aufgestellten Beinen auf den Rücken. Deine Beine stehen hüftbreit auseinander und die Arme liegen seitlich neben deinem Körper. Atme nun tief ein. Beim Ausatmen rollst du deinen Rücken Wirbel für Wirbel vom Boden ab, bis nur noch die Schulterblattspitzen den Boden berühren. Rumpf und Oberschenkel sollten nun eine gerade Linie bilden. Atme wieder ein und rolle dich dabei wieder auf den Boden. Wiederhole diese Übung 8- bis 12-mal .
- **Crunch (Bauchmuskulatur).** Lege dich in Rückenlage auf den Boden. Deine Füße stehen dabei mit angewinkelten Beinen auf dem Boden. Die Arme liegen neben dem Rumpf. Atme nun ein und hebe dabei deine Hände ab. Schiebe sie Richtung Füße und rolle langsam die Wirbelsäule vom Boden auf. Beim Ausatmen rollst du langsam und kontrolliert wieder ab. Wiederhole diese Übung 10-mal.
- **Hacker (tiefe Rückenmuskulatur).** Stehe mit hüftbreiten Beinen und halte deine Arme im rechten Winkel gebeugt dicht neben den Körper. Spanne nun den Bauch an und führe schnelle, hackende Auf-ab-Bewegungen mit den Unterarmen durch. Deine Finger sind dabei gestreckt. Mache das 30 bis 60 Sekunden lang.
- **Liegestütz (Brust/Arme/Schultern/Nacken).** Gehe in den Vierfüßlerstand. Strecke dann beide Beine einzeln nach hinten aus. Setze dabei deine Füße auf den Zehen auf. Achte darauf, dass deine Bauch- und Rückenmuskulatur angespannt ist, damit deine Hüfte nicht durchhängt. Beuge nun deine Arme und senke deinen Körper bis kurz vor dem Boden ab. Drücke dich dann wieder langsam und kontrolliert hoch. Wiederhole diese Übung 5- bis 10-mal.