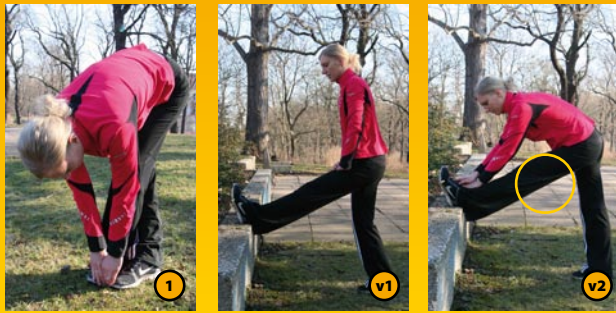


## Hintere Oberschenkelmuskulatur



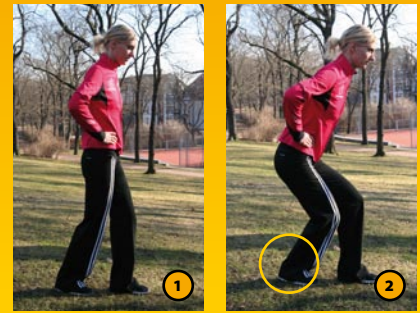
## Hintere Oberschenkelmuskulatur

Zum Dehnen des rechten Beines, wird der linke Fuß auf die rechte Seite gestellt. Die Hände »laufen« kontrolliert zu den Füßen nach unten. Das zu dehnende Bein bleibt gestreckt (1).

Variante (v):

Das zu dehnende Bein wird gestreckt nach vorne gestellt (v1). Die Dehnung erfolgt durch ein Vorbeugen des Oberkörpers (v2).

## Wadenmuskulatur – eingelenkig



## Wadenmuskulatur – eingelenkig

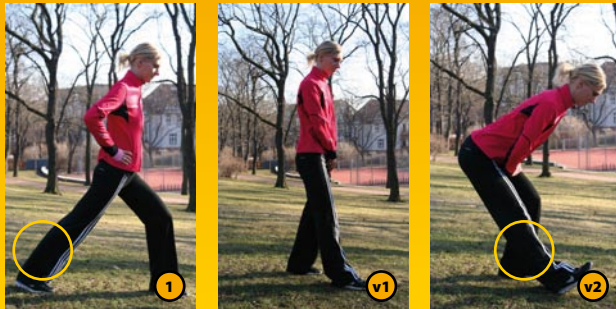
Das zu dehnende Bein wird nach hinten gestellt (1). Durch ein Beugen und Nachvorneführen des Kniegelenks, wird der eingelenkige Wadenmuskel gedehnt.

Die Ferse hat während der gesamten Dehnung Bodenkontakt!

### INFO

- die Dehnung dient der Regeneration
- Dauer der Dehnung ca. 10 Sekunden
- Anzahl der Sätze 2–3x/Seite
- Durchführung Beidseitig
- nicht federn und ruhiges Auflösen des Dehnungszustandes
- ruhiges Weiteratmen während der Durchführung

## Wadenmuskulatur – zweigelenkig



## Wadenmuskulatur – zweigelenkig

Das zu dehnende Bein wird weit nach hinten gestellt. Das Kniegelenk bleibt gestreckt. Durch ein zum Boden Führen der Ferse, wird der zweigelenkige Wadenmuskel gedehnt (1).

Variante (v):

Das zu dehnende Bein wird leicht nach vorne gestellt (v1). Die Dehnung erfolgt durch ein Hochziehen des Fußes (v2). Das Kniegelenk bleibt dabei gestreckt.

## Fußheber



## Fußheber

Der Fuß befindet sich in einer neutralen Position (1). Dieser wird anschließend lang ausgestreckt (2) (der Abstand der Zehen zum Schienbein vergrößert sich).

In dieser Position (2) wird zusätzlich der Fußaußenrand nach oben und der Fußinnenrand nach unten bewegt (3)

# DEHNUNG



# LAUF- LADEN



Dipl. Sportwissenschaftlerin  
Kristin Mühlberg

*Lauf-Laden*<sup>®</sup>  
Erfurt