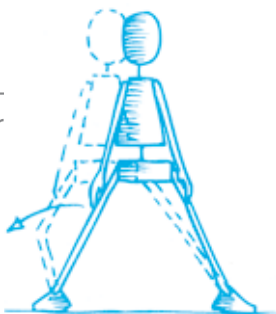


Dehnen der Adduktoren/Abduktoren

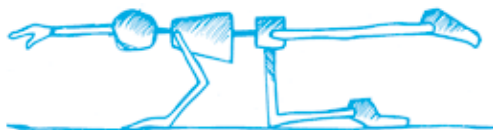
Beugen Sie im Seitgrätschstand ein Bein bis circa zur halben Kniebeuge bei aufrechtem Oberkörper.



Bei überkreuzter Beinposition verlagern Sie die Hüfte seitlich nach rechts, wenn das rechte Bein hinten ist, Seitenwechsel.

Ausgleichsgymnastik

Bilden Sie mit dem Rumpf von der Hüfte bis etwa zu den Schultern eine Linie und heben Sie die Unterschenkel wechselseitig an. Halten Sie die Spannung etwa 6 bis 8 Sekunden.



Bilden Sie von den Fersen bis zu den Schultern eine gerade, stabile Diagonale. Versuchen Sie den Stütz auch in der Rücken- oder Seitlage.



- Haben Sie Appetit auf mehr Bewegung bekommen?
- Möchten Sie noch mehr für Ihre Gesundheit tun?
- Wollen Sie sich in gemütlicher Atmosphäre und unter Gleichgesinnten bewegen?

Besuchen Sie die Duisburger Sportvereine mit ihren qualifizierten Angeboten!

Auskünfte erteilen Ihnen der:

Stadtssportbund Duisburg e.V.
Bertaallee 8b, 47055 Duisburg
Telefon 0203 3000-811/815
www.ssb-duisburg.de

oder alle Geschäftsstellen der:

**AOK Rheinland/Hamburg –
Die Gesundheitskasse
Regionaldirektion
Duisburg – Oberhausen**

Vereinsstempel:

Impressum

Herausgeber: Stadtssportbund Duisburg e.V.
AOK Rheinland/Hamburg –
Die Gesundheitskasse
Regionaldirektion
Duisburg – Oberhausen

Inhalt: Christoph Gehrt-Butry

Zeichnungen: Mit freundlicher Genehmigung
des LandesSportBundes NRW



JOGGER
vergisst nicht Eure
GYMNASTIK

Stadtssportbund
Duisburg



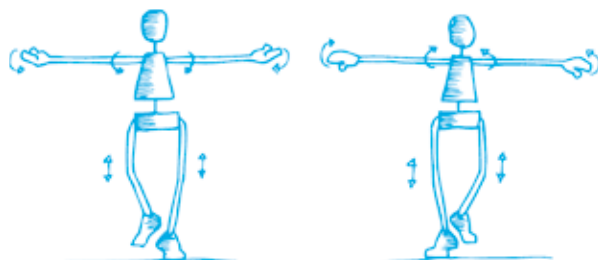
Ihr Partner im Sport

Gedaukestützen

- Führen Sie die Übungen vor und nach Ihrem Lauftraining durch.
- Bevor Sie die erste Gymnastikübung durchführen, wärmen Sie sich auf. Dafür haben wir für Sie drei Übungen ausgewählt.
- Suchen Sie sich aus den aufgeführten Übungen jeweils verschiedene aus. So können Sie sich Ihr individuelles, abwechslungsreiches Trainingsprogramm zusammenstellen.
- Vermeiden Sie Übungen, die Schmerzen bereiten! Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.
- Atmen Sie während der Anspannung ruhig und gleichmäßig weiter!
- Übungsdauer: Wiederholen Sie alle Übungen am Anfang zwei Mal. Dehnübungen halten Sie 20 Sekunden.
- Steigern Sie später die Wiederholungszahl der Übungen.
- Denken Sie nicht nur an Ihre belastete Muskulatur. Führen Sie auch ein gezieltes Ausgleichsgymnastikprogramm durch.

Aufwärmen

Laufen Sie auf der Stelle und drehen Sie die Arme im Schultergelenk ein und aus.



Laufen Sie auf der Stelle und tippen Sie mit der linken Hand auf die linke/rechte/linke Schulter hinter dem Kopf, Armwechsel.



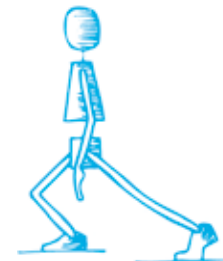
Laufen Sie auf der Stelle und berühren Sie im Wechsel mit den Händen die Fersen.

Dehnen der Hüftbeugemuskulatur und der Oberschenkelvorderseite

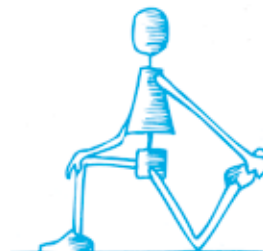


Führen Sie einen Ausfallschritt aus: Lösen Sie die Ferse des hinteren Beines und schieben Sie das Knie und die Hüfte des vorderen Beines nach vorne.

Beugen Sie den linken Unterschenkel an und umfassen Sie den Fußrücken mit der linken Hand. Führen Sie die Ferse Richtung Gesäß ohne die Hüftstreckung aufzulösen, Seitenwechsel.



Schieben Sie im Kniestand die Hüfte langsam nach vorne und ziehen die Ferse langsam Richtung Gesäß.



Dehnen der Oberschenkelrückseite

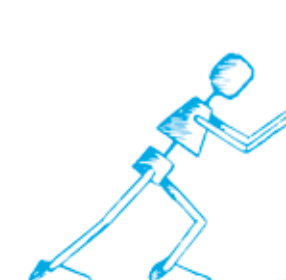
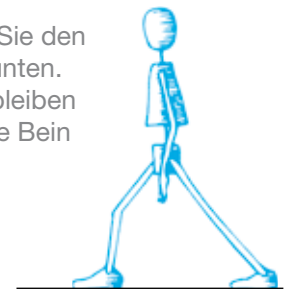
Legen Sie einen Fuß mit der Ferse bei leicht gebeugtem Knie auf eine Bank, einen Baumstamm oder ähnliches. Umfassen Sie mit beiden Armen den Oberschenkel und strecken Sie langsam das Kniegelenk. (Achtung: Nicht überstrecken!)



In der Schrittstellung (ein Bein steht auf der Ferse auf, das Standbein ist gebeugt) beugen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn. Der Kopf bleibt in Verlängerung des Oberkörpers.

Dehnen der Wade Muskulatur

Im Ausfallschritt verlagern Sie den Körperschwerpunkt nach unten. Beide Fußsohlen (Fersen) bleiben auf dem Boden, das hintere Bein ist nahezu gestreckt.



Das Kniegelenk des hinteren Beines bleibt bei aufgestellter Ferse gestreckt.