Dehnübungen für Läufer

Übung	Oberschenkel Vorderseite	Oberschenkel Rückseite	Gesäss	Wade	unterer Rücken	Brust	Rücken und Rumpf seitlich
Bild							
Ausführung	Einbeinstand, Fussgelenk fassen, Ferse zum Gesäss ziehen.	Knie fassen, Bein strecken und zum Körper ziehen.	Fuss übers Knie legen, Ober-schenkel zum Körper ziehen.	Ausfallschritt, Ferse aufsetzen, Oberkörper nach vorne neigen.	Runder Rücken nach vorne beugen, Hände hinter Knie.	Arme im rechten Winkel öffnen, Ellbogen nach hinten ziehen.	Arme strecken, mit parallelen Schultern in Seitneigung.
Dauer	**45 Sek.**	**45 Sek.**	**45 Sek.**	**45 Sek.**	**45 Sek.**	**45 Sek.**	**45 Sek.**