

# Wir machen Sie fit für das Laufen

Dehn- und Kräftigungsübungen zur optimalen  
Trainingsergänzung



Mehr als

Jahre **125**

Vertrauen und  
Sicherheit

**KKH**

Kaufmännische  
Krankenkasse

# Das effiziente Trainingsprogramm der KKH: So starten Sie richtig durch

Die KKH bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit Olympiasieger Dieter Baumann Lauf-Tipps zur optimalen Trainingsgestaltung. Je nach Leistungsstand stehen Ihnen verschiedene Trainingspläne zur Verfügung.

Doch auch die Gelenkbeweglichkeit und das muskuläre Gleichgewicht sollten nicht vergessen werden. Mit gezielt und effizient eingesetzten Muskeldehn- und Kräftigungsübungen können Sie Ihre körperliche Fitness steigern und dem Verletzungsrisiko entgegenwirken. Eine optimale Lauftechnik setzt auch eine richtige Körperhaltung voraus.

Dabei möchten wir Sie unterstützen und haben eine Auswahl an Übungen für Sie zusammengestellt.

Viel Spaß!

## Wie führe ich Dehnübungen richtig aus?

- Die Dehnübungen können vor oder nach dem Lauftraining erfolgen. Wird vor dem Laufen gedehnt, sollte man sich vorher gründlich aufwärmen.
- Die Dehnung sollte ca. 15 - 20 Sekunden gehalten werden, längeres Dehnen gegebenenfalls ausprobieren.
- Die Dehnung 3-mal wiederholen.
- Nicht ruckartig dehnen, auch nicht in der Dehnung wippen.
- Nicht über die Schmerzgrenze dehnen.
- Bei bestehenden muskulären Dysbalancen ist regelmäßiges Dehnen sinnvoll.
- Nach sehr intensiven Trainingseinheiten sollte die Dehnung aufgrund der extremen Muskelbelastung nur reduziert oder gar nicht erfolgen.

Wählen Sie, auf Ihren individuellen Trainingsbedarf abgestimmt, gezielt die Muskeldehnübungen aus und ergänzen Sie sie durch Muskelkräftigungsübungen, um ein optimales Trainingsergebnis zu erzielen.

Viel Erfolg!

# Dehnübungen

## 1. Dehnung der Oberschenkel-Innenseite

Sie befinden sich in einer aufrechten Körperhaltung, stellen die Beine so weit wie möglich auseinander, die Füße zeigen nach vorne. Jetzt verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf die linke Seite, dabei wird auch das linke Knie gebeugt, das rechte Knie ist gestreckt und auf der Innenseite des rechten Oberschenkels wird die Dehnung erzeugt. Zur Stabilisation können Sie die Hände auf dem Beckenkamm ablegen. Die Dehnung seitengleich im Wechsel durchführen.



## 2. Dehnung der Oberschenkel-Vorderseite

Sie befinden sich in einer aufrechten Körperhaltung, fixieren sich mit einer Hand, z. B. am Laufpartner oder an einer Wand. Mit der anderen Hand umfassen Sie Ihren Fuß und ziehen ihn an das Gesäß, dabei das Becken nach vorne drücken. Die Dehnung seitengleich im Wechsel durchführen.



### 3. Dehnung der Oberschenkel-Rückseite

Partnerübung: Sie befinden sich in einer aufrechten Körperhaltung, Blickrichtung zueinander. Jetzt beugen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorne und legen dabei die Hände auf den jeweiligen Schultern des Partners ab und geben einen leichten Druck nach unten, bis eine Dehnung zu spüren ist.



### 4. Dehnung der Wadenmuskulatur, Mobilisation der Achillessehne

Sie stellen sich in einer leichten Schrittstellung auf, Ihr Körpergewicht ist auf beide Beine gleichmäßig verlagert. Jetzt schieben Sie Ihr hinteres Knie nach vorne unten, dabei senken Sie Ihren Rumpf leicht nach vorne, bis eine Dehnung zu spüren ist. Zur Stabilisation die Hände auf dem Beckenkamm ablegen oder als Partnerübung auf den Schultern des anderen. Die Dehnung seitengleich im Wechsel durchführen.



## 5. Dehnung der Hüftbeugemuskulatur

Sie stellen sich in Schrittstellung auf und setzen das hintere Knie auf dem Boden ab, der vordere Fuß zeigt nach vorne. Jetzt verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das vordere Bein, bis eine deutliche Dehnung zu spüren ist. Zur Stabilisation können Sie die Hände auf dem vorderen Bein abstützen. Die Dehnung seitengleich im Wechsel durchführen.



## 6. Dehnung der Wadenmuskulatur

Sie stellen sich in Schrittstellung auf. Jetzt verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das vordere Bein, Ihr vorderes Knie wird dabei gebeugt. Das hintere Bein halten Sie gestreckt, Ihre Füße bleiben bei der gesamten Übung am Boden, die Zehenspitzen zeigen nach vorne, das Becken bleibt gerade. Zur Stabilisation legen Sie die Hände auf dem Beckenkamm ab oder als Partnerübung auf den Schultern des anderen. Die Dehnung seitengleich im Wechsel durchführen.



## 7. Dehnung der Gesäß- muskulatur

Sie legen sich auf den Rücken, stellen das linke Bein auf und legen den rechten Fuß über das linke Knie. Jetzt umfassen Sie mit beiden Händen den linken Oberschenkel oberhalb des Knies und ziehen diesen in Richtung Brust. Die Dehnung seitengleich im Wechsel durchführen.



## 8. Dehnung der Oberschenkel- Außenseite

Sie befinden sich in sitzender Position am Boden, strecken das linke Bein aus, führen das rechte Bein über das linke Bein und setzen es dort ab. Jetzt drehen Sie Ihren Oberkörper in Richtung des angewinkelten Beines, mit dem linken Unterarm das rechte Knie zur anderen Seite ziehen. Die Dehnung seitengleich im Wechsel durchführen.



## 9. Dehnung der Rumpfmuskulatur

Sie befinden sich in einer aufrechten Körperhaltung und stellen die Beine auseinander. Jetzt wird ein Arm gestreckt über den Kopf geführt, dabei beugen Sie Ihren Oberkörper zur Seite, während Sie die Hüfte zur anderen Seite schieben. Die Dehnung seitengleich im Wechsel durchführen.



## 10. Dehnung der Brustmuskulatur

Sie befinden sich in einer aufrechten Körperhaltung und heben die Arme gestreckt, waagrecht auf Schulterhöhe seitlich an. Ihre Daumen zeigen nach oben. Jetzt ziehen Sie beide Arme nach hinten, bis eine deutliche Dehnung zu spüren ist.





## 11. Dehnung der Schultermuskulatur

Sie befinden sich in einer aufrechten Körperhaltung. Sie heben einen Arm gestreckt auf Schulterhöhe an, die andere Hand umfasst den Ellenbogen und zieht den Arm vor dem Körper zur gegenüberliegenden Seite. Die Dehnung seitengleich im Wechsel durchführen.



## 12. Dehnung der Schultermuskulatur

Sie befinden sich in einer aufrechten Körperhaltung. Sie führen einen Arm im rechten Winkel hinter den Körper. Die andere Hand greift an den Unterarm und zieht diesen zur Gegenseite. Die Dehnung verstärkt sich, wenn Sie zusätzlich den Kopf in Zugrichtung zur Seite neigen. Die Dehnung seitengleich im Wechsel durchführen.



### 13. Dehnung der Rücken- muskulatur

Sie gehen in den „Vierfüßlerstand“, die Hände werden schulterbreit und die Knie hüftbreit aufgesetzt, der Rücken ist gerade. Jetzt machen Sie einen „Katzenbuckel“, indem Sie Ihren Rücken nach oben drücken, den Rücken rund machen und anschließend wieder strecken.



## Kräftigungsübungen

### 1. Kräftigung der Rücken- muskulatur

Sie gehen in den „Vierfüßlerstand“, die Hände werden schulterbreit und die Beine hüftbreit aufgesetzt, die Arme sind leicht gebeugt. Die Bauchmuskulatur ist angespannt. Jetzt ein Bein mit herangezogenen Zehen gestreckt anheben. Zusätzlich kann der Arm diagonal gestreckt angehoben werden. Der Blick ist auf den Boden gerichtet. Die Übung seitengleich im Wechsel durchführen.



## 2. Ganzkörperkräftigung

Sie gehen in den Unterarmstütz, die Arme werden schulterbreit und die Beine gestreckt hüftbreit aufgesetzt. Der Nacken ist gestreckt, der Blick ist auf den Boden gerichtet. Ganzkörperspannung halten.



### **KKH-Lauf: Mitlaufen und fit bleiben!**

Ihre effizienten Trainingsmethoden können Sie bei unserer bundesweiten Laufveranstaltung gleich in die Tat umsetzen. Egal ob Sie Jogging, Walking oder Nordic Walking betreiben oder es schon immer einmal ausprobieren wollten, der KKH-Lauf macht einfach Spaß und hält Sie und Ihr Lauf-Team fit. Die verschiedenen Streckenlängen sind ideal für jedermann. Auch für die, die in den Ausdauersport hineinschnuppern wollen. Denn uns als Krankenkasse geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um Ihre Gesundheit!

Weitere Infos: Unter [www.kkh.de/lauf](http://www.kkh.de/lauf) erfahren Sie alles zu den Laufterminen und -städten sowie zur Anmeldung.

### **Kostenfreies SMS-Lauftraining: Ihr Personal-Trainer für unterwegs**

Das SMS-Lauftraining, entwickelt von Olympiasieger Dieter Baumann, bietet eine optimale Möglichkeit für eine individuelle Trainingsgestaltung. So gibt es das SMS-Lauftraining:

- Für Einsteiger: von 0 auf 30 Minuten in 6 Wochen
- Für Fortgeschrittene: von 30 auf 60 Minuten in 6 Wochen
- Für Halbmarathon: fit in 12 Wochen
- Für Marathon: fit in 12 Wochen

Einfach direkt online anmelden unter [www.kkh.de/lauftraining](http://www.kkh.de/lauftraining) und mit dem Training starten. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg, Spaß und vor allem Gesundheit.



**KKH Kaufmännische Krankenkasse**  
Hauptverwaltung  
Karl-Wiechert-Allee 61  
30625 Hannover  
service@kkh.de  
www.kkh.de