

# Running – Good Practice: Warm-up mit Stabilität und Mobilität: Dynamische Gymnastikübungen

Folgende effektive Übungen zur Vorbereitung der Muskelpartien gehören in jedes Warm-Up. Sie eignen sich sowohl für erfahrene Läufer/-innen als auch für Einsteiger/-innen.

## Ausfallschrittkombination (Oberschenkel- und Gesässmuskulatur, Hüftbeuger)

Ausfallschritt links nach vorne, linke Hand oder linker Unterarm auf den Boden neben dem linken Fuss legen, aufrichten, rechte Hand neben linken Fuss und linke Hand über den Kopf (ausdrehen), aufrichten, beide Arme über den Kopf ausstrecken, vorderes Bein strecken, 3x mit Händen zum Fuss wippen, Ausfallschritt nach vorne mit rechts. Das Ganze 5x pro Seite.

---

## Hintere Oberschenkelmuskulatur

Das zu dehnende Bein im Halbschritt nach vorne gestreckt auf dem Boden oder leicht erhöht aufsetzen. Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen, vorderes Bein bleibt gestreckt. Dynamisch von einer Seite zur anderen wechseln. Je 3 Wiederholungen pro Seite.

---

## Tiefliegende Wadenmuskulatur

Auf einer leichten Erhöhung (z.B. Treppenstufe, Holzbalken...) auf den Vorfuss stehen. Mit der Ferse tiefer als die Erhöhung in eine Dehnung und dann nach oben drücken. 3 Sekunden in der Dehnung bleiben. Das Ganze 5-10x (auch einbeinig möglich).

---

## Oberflächliche Wadenmuskulatur (herabschauender Hund)

Hände und Füsse auf den Boden, Gesäss gegen den Himmel strecken, Beine gestreckt oder leicht angewinkelt. Aus dieser Position Fersen abwechselnd links und rechts abheben. Das Ganze 5-10x.

---

## Weitere Übungen

- [Beinachsenstabilität](#)
- [Fusstabilität](#)
- [Rumpfstabilität](#)
- [Übersicht Übungen Stabilität und Mobilität](#)

---

((Box))

## Verletzungsprävention

- [Joggen – Laufen ohne Verletzungen](#) | BFU

---

Quelle: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**