

Trotz Corona fit ins neue Jahr!

Ein Fitnessprogramm präsentiert vom TuS Höchen



Hier zum Thema Dehnung (Stretching)

In unserem Trainingsprogramm findet das Dehnen vor allem nach der Belastung (zum Beispiel nach längerer sitzender Tätigkeit oder Sport) Anwendung als regenerative Maßnahme. Der Muskeltonus soll gesenkt, Verspannungen gelöst und Stoffwechselprodukte besser abtransportiert werden (geringer Muskeltonus = bessere Durchblutung der Muskulatur). Muskeldysbalancen können Verspannungen verursachen und die Beweglichkeit einschränken. Sie können mit Hilfe der Dehnübungen ausgeglichen werden.

Bei den folgenden Übungen dehnen wir **statisch-passiv**. Der Muskel wird durch eine feste Position, die eine bestimmte Zeit gehalten wird, in die Länge gezogen. Führen Sie den Muskel langsam und kontinuierlich bis zum Spannungsgefühl in die Dehnposition. **Jede Übung sollte jeweils 1 - 2 Mal für ca. 10 – 20 Sekunden gehalten werden. Vermeiden Sie federnde und schnelle Bewegungen und achten Sie darauf, während der Dehnübungen gleichmäßig ruhig tief ein- und auszuatmen.**

Übung 1: Dehnung Brust- und vordere Schultermuskulatur

In aufrechter Haltung greifen die Hände hinter dem Körper ineinander. Ziehen Sie langsam die Hände nach oben. Der Körper wird dabei nicht nach vorn gebeugt, der Blick bleibt geradeaus gerichtet. Achten Sie darauf, dass Sie kein Hohlkreuz bilden. Bauch und Gesäß sind angespannt.



Übung 2: Dehnung obere Rücken- und hintere Schultermuskulatur

Stellen Sie sich hüftbreit, mit leicht gebeugten Beinen auf. Die Finger greifen vor dem Körper ineinander. Strecken Sie die Arme in Schulterhöhe nach vorn. Nun drehen Sie die Handflächen nach außen. Der Kopf fließt in die Bewegung ein, das Kinn zeigt in Richtung Brust.



Übung 3: Dehnung der Rumpfmuskulatur

Im aufrechten Stand strecken Sie einen Arm über den Kopf. Mit dem anderen Arm stützen Sie sich in der Hüfte ab. Ziehen Sie nun den gestreckten Arm so weit wie möglich über den Kopf zur anderen Körperseite. Dabei wird der Oberkörper mit einer Seitwärtsbewegung geneigt. Achten Sie auf einen festen Stand. Halten Sie die Position für 10 - 20 Sekunden und wechseln Sie dann die Seite.



Übung 4: Dehnung Bizeps und Unterarm

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Knie sind leicht gebeugt, der Rücken ist gerade. Strecken Sie den linken Arm und drehen Sie dabei die Handfläche nach oben. Greifen Sie mit der rechten Hand die Finger der linken Hand, ziehen Sie diese nach unten und zu sich heran. Bauen Sie die Spannung langsam und gleichmäßig auf. Halten Sie die Position für 10 - 20 Sekunden. Lösen Sie die Spannung und wechseln Sie die Seite.



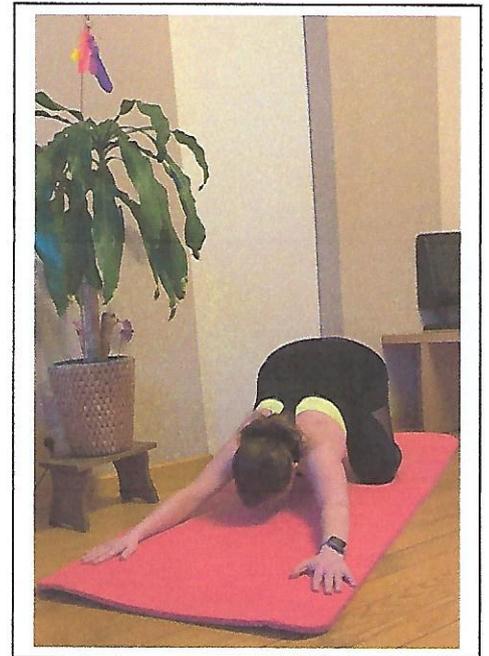
Übung 5: Dehnung Trizeps

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Knie sind leicht gebeugt, der Rücken ist gerade. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf und legen Sie die Hand zwischen den Schulterblättern ab. Mit der linken Hand umfassen Sie den rechten Ellenbogen und ziehen diesen zur linken Schulter. Beugen Sie den Kopf nicht nach vorne. Der Hals bleibt gerade, in Verlängerung der Wirbelsäule. Halten Sie die Position für 10 - 20 Sekunden. Lösen Sie die Spannung und wechseln Sie die Seite.



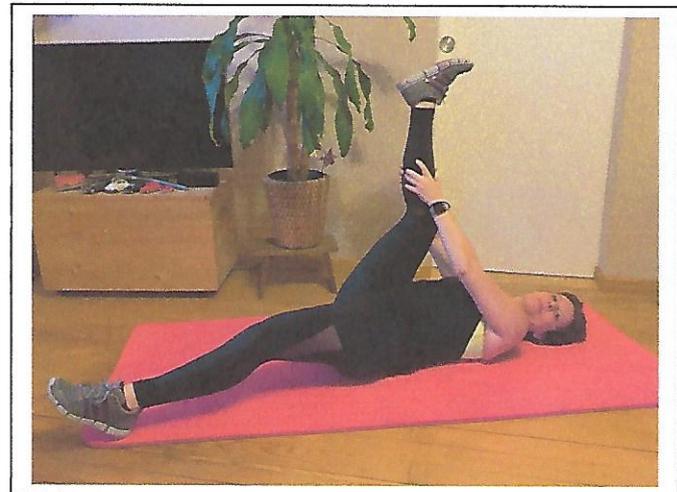
Übung 6: Dehnung Rücken

In kniender Position setzen Sie sich auf die Fersen. Strecken Sie die Arme über den Kopf und ziehen Sie dabei die Fingerspitzen so weit wie möglich nach vorn. Der Blick geht zum Boden.



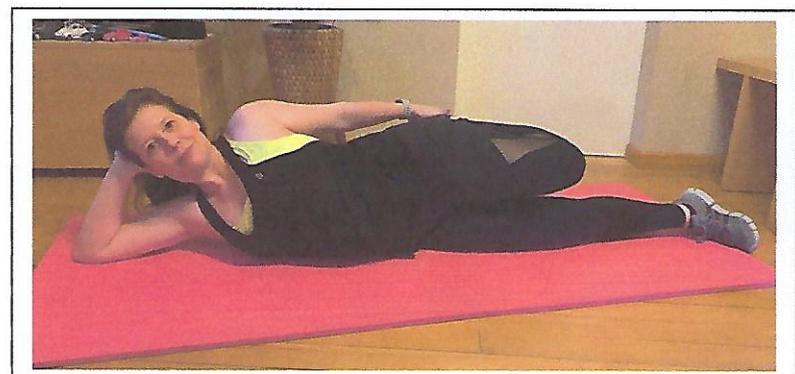
Übung 7: Dehnung hinterer Oberschenkel

Legen Sie sich in die Rückenlage, beide Beine sind gestreckt. Führen Sie das rechte Bein nach oben und umfassen Sie es in Kniehöhe. Ziehen Sie das leicht gebeugte Bein zu sich heran. Das linke Bein bleibt gestreckt am Boden liegen. Halten Sie die Position 10 - 20 Sekunden. Wechseln Sie die Seite.



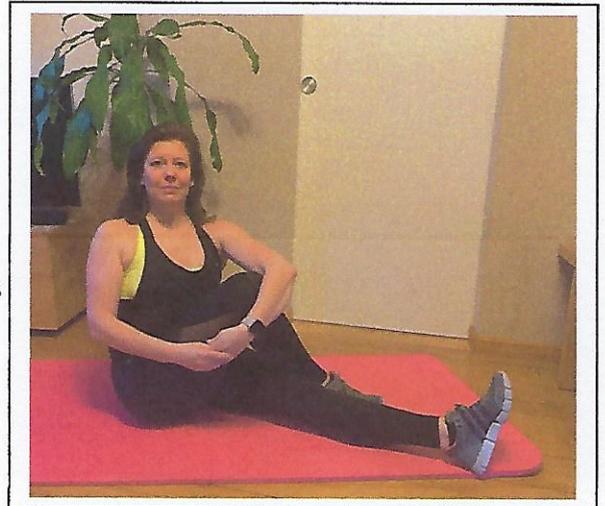
Übung 8: Dehnung vorderer Oberschenkel

In Seitenlage wird der Kopf auf dem Arm abgelegt oder von diesem gestützt. Das untere Bein ist gestreckt oder leicht angewinkelt. Bauch und Gesäß werden angespannt, die Hüfte wird leicht nach innen gekippt. Sie winkeln das obere Bein an, umfassen es am Knöchel und ziehen die Ferse zum Gesäß.



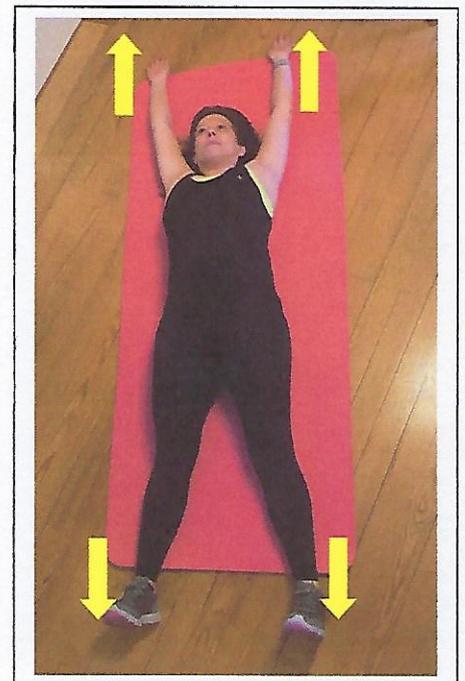
Übung 9: Gluteus und Abduktoren

Sie sitzen auf dem Fußboden. Ein Bein ist lang ausgestreckt, das andere ist angezogen. Das angezogene Bein führt man über das ausgestreckte und setzt den Fuß neben dem Knie ab. Mit den Armen drückt man das Knie dem Fuß des angewinkelten Beins hinterher und erzeugt dadurch Spannung im äußeren Bereich des Oberschenkels und im Gesäß. Achten Sie auch hier auf eine aufrechte Haltung des Oberkörpers und Spannung in der Rumpfmuskulatur. Halten Sie die Position bei dieser Stretchingübung für 10 – 20 Sekunden. Lösen Sie dann die Spannung und wechseln Sie die Seite.



Übung 10: Dehnung Bauchmuskulatur, Ganzkörperdehnung

[1] In der Rückenlage strecken Sie Arme und Beine vom Körper weg. Atmen Sie tief ein und aus und strecken Sie sich dabei so lang wie möglich. Halten Sie die Position für mindestens 10 Sekunden. Lösen Sie und wiederholen Sie die Streckung.



[2] Sie können bei dieser Dehnungsübung die Arme und Beine auch V-förmig abstrecken. Konzentrieren Sie sich nun auf das rechte Bein und den linken Arm und strecken Sie diese durch. Halten Sie die Dehnungsposition für 10 Sekunden und wechseln dann zum linken Bein und rechten Arm.

