

Dehnen

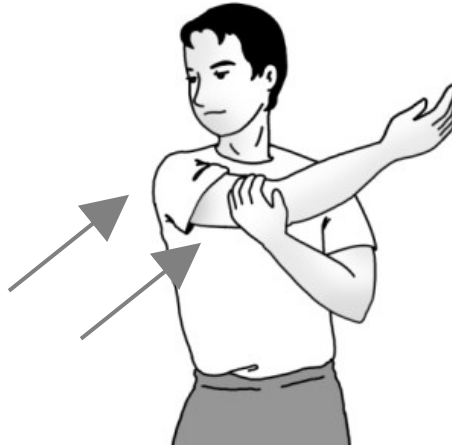
Wie soll gedehnt werden?

Am weitesten verbreitet ist das statisch-passive Dehnen, bei dem eine schmerzfreie Dehnposition eingenommen wird. Dies kann aktiv selbstgesteuert oder mithilfe eines Partners passiv fremdgesteuert geschehen. Die dabei entstehende Zugspannung nimmt nach etwa zehn Sekunden ab, sodass die Dehnung dann nochmals intensiviert werden kann.

Beim dynamisch-aktiven Dehnen führen schwingende Bewegungen zu einer kurzen Dehnung des Muskels. Mit jeder Bewegung kann der Dehnungsgrad erhöht werden. Mit dieser Form des Dehnens lässt sich eine Verbesserung der Koordination und eine nachhaltige Erhöhung der Beweglichkeit erreichen (vgl. Bös u.a. 1991). Aus Gründen der Verletzungsprophylaxe gilt es aber, darauf zu achten, dass die Bewegungen kontrolliert ausgeführt werden. Rückartig und zerrend ausgeführt, kann das dynamisch-aktive Dehnen die Gesundheit schädigen. Im Anschluss an ein derartiges Dehnen sollten die Muskeln durch Ausschütteln und Ausschwingen gelockert werden.

Beim Anspannungs-Entspannungs-Dehnen wird der zu dehnende Muskel vor Beginn des Dehnprozesses maximal kontrahiert. Nach etwa zehn Sekunden wird diese Kontraktion gelöst und es erfolgt eine statische Dehnung. Diese Form des Dehnens gilt bezüglich der Erhöhung der Beweglichkeit neben dem dynamisch-aktiven Dehnen als effektivste Dehnungsmethode. Sie stellt hohe Anforderungen an das Körpergefühl des Sportlers, bildet dieses jedoch gleichzeitig aus.

Trizeps und Schulter



Beschreibung

Lege deinen rechten Arm über die linke Schulter. Deine linke Hand greift den rechten Ellbogen und drückt den Arm nach hinten über die Schulter.

Halte die Spannung 10 Sekunden lang, wiederhole die Übung dann mit dem anderen Arm.

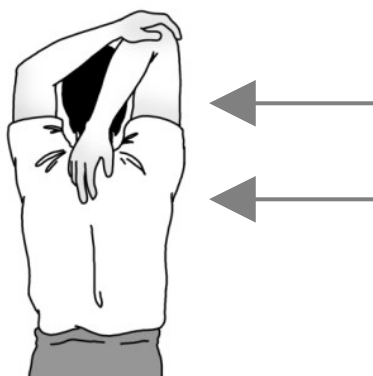
Beachte

Lass bei dieser Übung beide Schultern locker hängen.

Wo soll es ziehen?

An der Hinterseite des Oberarms und in der Schulter.

Trizeps und Schulter



Beschreibung

Strecke deinen rechten Arm gerade nach oben und lass die Hand locker hinter den Rücken fallen. Deine linke Hand greift den rechten Ellbogen und drückt ihn langsam nach hinten unten.

Halte die Spannung 10 Sekunden lang, wiederhole die Übung dann mit dem anderen Arm.

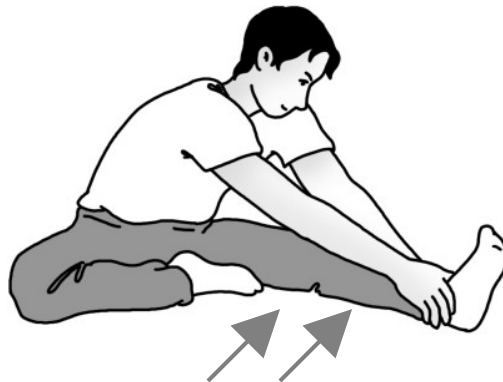
Beachte

Dein Hals soll während der Übung möglichst gerade bleiben, also den Kopf nicht nach vorn oder zur Seite abknicken.

Wo soll es ziehen?

An der Hinterseite des Oberarms und in der Schulter.

Hinterer Oberschenkel und Wade



Beschreibung

Setze dich auf den Boden und strecke dein linkes Bein aus. Dein rechtes Bein winkelst du so an, dass der Fuß am linken Knie anliegt. Beuge dich nun langsam nach vorn. Wenn du kannst, greife mit beiden Händen deinen linken Fuß oder Knöchel.

Halte die Spannung 10 Sekunden lang. Wiederhole die Übung dann mit dem anderen Bein.

Wo soll es ziehen?

Hauptsächlich im hinteren Oberschenkel, der Wade und Kniekehle.

Ganzkörperübung

Beschreibung

Du bist ein Riese. Mach dich ganz groß.

Stell dich auf Zehenspitzen und strecke beide Hände zur Decke. Kommst du noch höher?

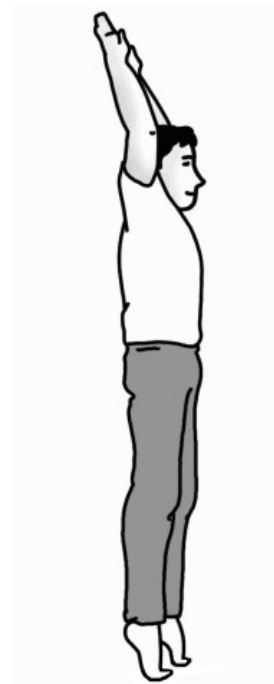
Halte die Spannung 10 Sekunden lang. Wiederhole die Übung dann noch einmal.

Beachte

Stell dir ein Seil vor, das von der Decke hängt, und versuche, dich daran nach oben zu ziehen.

Wo soll es ziehen?

Im Bauch, den Seiten, dem Rücken und den Armen.



Vorderer Oberschenkel

Beschreibung

Greife deinen rechten Fuß mit der rechten Hand und ziehe ihn an den Po heran. Du stehst aufrecht und deine Knie bleiben eng zusammen.

Halte die Spannung 10 Sekunden lang. Wiederhole die Übung dann mit dem anderen Bein.

Zusatzaufgabe

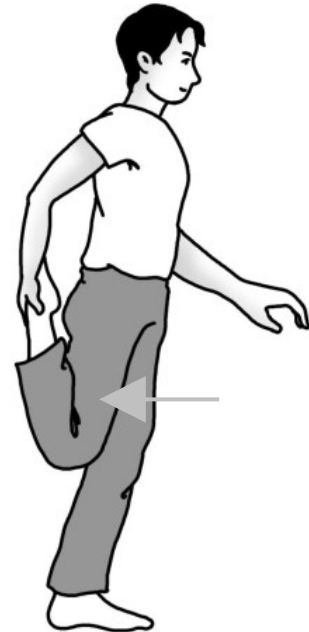
Kannst du das auch? Schließe die Augen und stehe gerade, ohne zu wackeln oder dich festzuhalten.

Beachte

Vermeide ein Hohlkreuz und schiebe das Becken nach vorn.

Wo soll es ziehen?

Im vorderen Oberschenkel.



Adduktoren



Beschreibung

Setz dich auf den Boden, ziehe beide Beine an, sodass die Fußsohlen aneinanderliegen. Deine Hände ergreifen beide Füße, während deine Ellbogen die Knie langsam in Richtung Boden drücken.

Halte die Spannung 10 Sekunden lang. Wiederhole die Übung danach noch einmal.

Beachte

Versuche, deinen Rücken gerade zu halten.

Wo soll es ziehen?

Hauptsächlich in der Leistengegend.

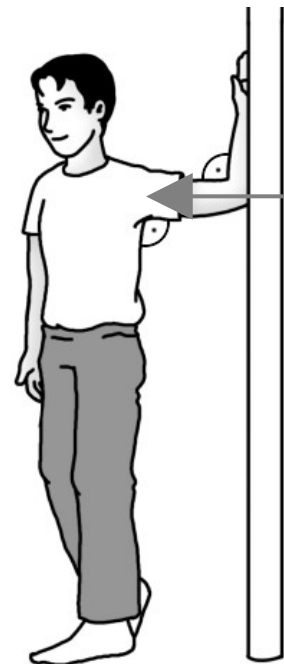
Schulter und Nacken Dehnen

- Beschreibungen** Verschränke deine Finger hinter dem Rücken und führe die Hände langsam nach oben. Dein Oberkörper bleibt aufrecht.
- Halte die Spannung 10 Sekunden lang. Wiederhole die Übung danach noch einmal.
- Wo soll es ziehen?** Hauptsächlich zwischen den Schulterblättern und im Nacken.

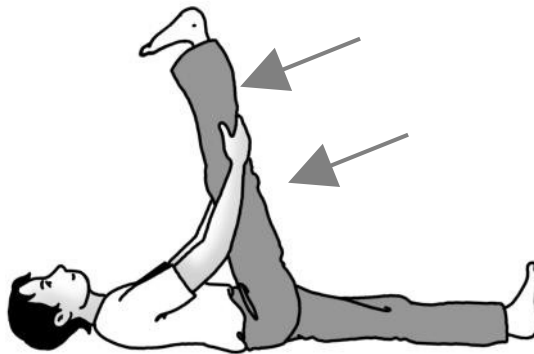


Brust und Schulter

- Beschreibungen** Stehe aufrecht und lege deinen linken Unterarm senkrecht an die Wand. Sowohl Unter- und Oberarm als auch Oberarm und Körper bilden einen 90-Grad-Winkel.
- Drehe den Oberkörper langsam vom Arm weg.
- Halte die Spannung 10 Sekunden lang, wiederhole die Übung dann mit dem anderen Arm.
- Beachte** Schiebe dein Becken nach vorn, versuche ein Hohlkreuz zu vermeiden.
- Wo soll es ziehen?** Hauptsächlich in der Brust und der Schulter.



Hinterer Oberschenkel und Wade



Beschreibungen

Leg dich auf den Rücken und winkle dein rechtes Bein an. Deine Hände greifen es am Oberschenkel und ziehen es zum Körper.

Nun streckst du das Bein langsam durch in Richtung Decke. Die Fußzehen sind dabei angezogen.

Halte die Spannung 10 Sekunden lang, wiederhole die Übung dann mit dem anderen Bein.

Wo soll es ziehen?

Im hinteren Oberschenkel, der Wade und der Kniekehle.

Oberschenkelinnenseite



Beschreibung

Nimm einen breitbeinigen Stand ein. Verlagere nun dein Gewicht langsam auf das linke Bein und winkle dieses leicht an. Du kannst dich mit den Händen auf den Oberschenkeln abstützen.

Halte die Spannung 10 Sekunden lang, wiederhole die Übung dann mit dem anderen Bein.

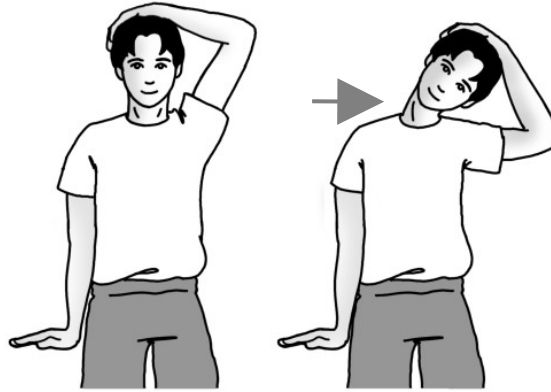
Beachte

Dein linkes Knie soll im angewinkelten Zustand nicht über die linken Zehen hinausragen.

Wo soll es ziehen?

An der Innenseite des Oberschenkels.

Halsmuskulatur



Beschreibung

Mit der linken Hand drückst du den Kopf leicht nach links, während du mit der Halsmuskulatur dagegenhältst.

Ziehe den Gegenarm seitlich nach unten und winkle die Hand im 90-Grad-Winkel an.

Halte die Spannung 10 Sekunden lang. Wechsle die Seite und wiederhole die Übung ein Mal.

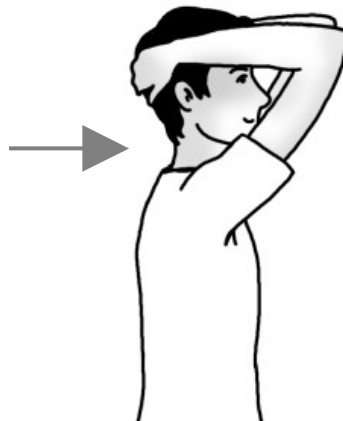
Beachte

Reiße den Kopf auf keinen Fall zur Seite, sondern halte ihn nur in einer angenehmen Position fest.

Wo soll es ziehen?

In der seitlichen Halsmuskulatur.

Halsmuskulatur



Beschreibung

Ziehe deinen Kopf mit beiden Händen nach vorn, während du mit der Halsmuskulatur gegenhältst.

Halte die Spannung 10 Sekunden lang, wiederhole die Übung dann ein Mal.

Wo soll es ziehen?

In der hinteren Halsmuskulatur.

Seitliche Bauchmuskulatur



Beschreibung

Stehe aufrecht und strecke die Arme zur Decke. Strecke deinen Oberkörper nun nach links.

Halte die Spannung 10 Sekunden lang, wechsle die Seite und wiederhole die Übung dann ein Mal.

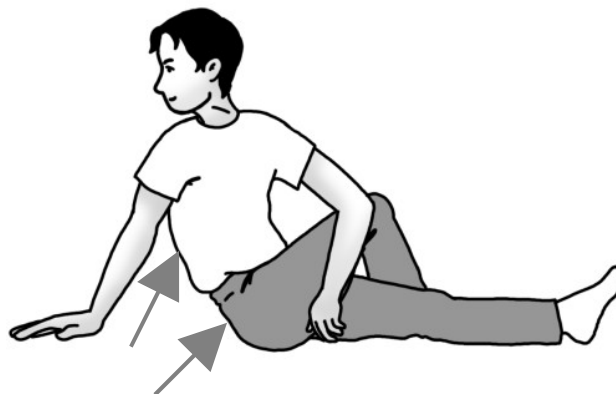
Beachte

Schiebe dein Becken nach vorn und vermeide so ein Hohlkreuz.

Wo soll es ziehen?

Auf einer Seite des Bauchs.

Abduktoren, Gesäß, Oberkörper



Beschreibung

Setz dich auf den Boden und strecke dein linkes Bein aus. Deinen rechten Fuß setzt du links neben dem linken Knie ab. Drehe deinen Oberkörper nach rechts und unterstütze die Bewegung, indem du mit dem linken Ellbogen gegen den rechten Oberschenkel drückst.

Halte die Spannung 10 Sekunden lang, wechsle die Seite und wiederhole die Übung ein Mal.

Wo soll es ziehen?

Hauptsächlich seitlich am Po, im Oberschenkel und Rücken.

Hinterer Oberschenkel, Wade

Beschreibung

Lege beide Hände in Schulterhöhe flach gegen eine Wand und nimm eine leichte Schrittstellung ein.

Beide Fußspitzen zeigen nach vorn, die Fersen bleiben am Boden. Lehne dich langsam nach vorn, bis du ein leichtes Ziehen im hinteren Bein spürst.

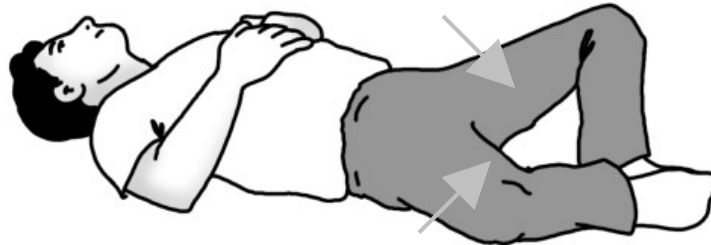
Halte die Spannung 10 Sekunden lang, wechsle das Bein und wiederhole die Übung ein Mal.

Wo soll es ziehen?

Spüre die Dehnung im hinteren Oberschenkel und in der Wade.



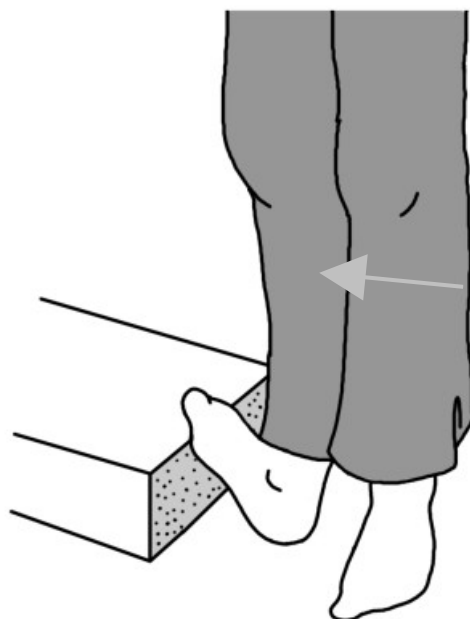
Adduktoren



- Beschreibung** Lege dich entspannt auf den Rücken und ziehe die Beine an, sodass die Fußsohlen aneinanderliegen.
 Versuche nun, die Knie immer näher an den Boden zu bewegen.
 Halte die Spannung 10 Sekunden lang, wiederhole die Übung ein Mal.
- Beachte** Drücke deinen unteren Rücken auf den Boden und vermeide ein Hohlkreuz.
- Wo soll es ziehen?** An den Innenseiten der Oberschenkel und in der Leistengegend.

Wadenmuskulatur

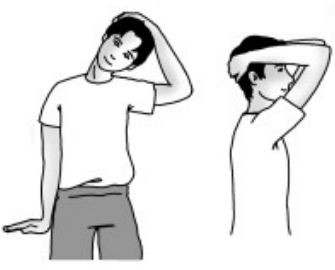
- Beschreibung** Nimm einen aufrechten Stand ein. Ziehe die Zehen des rechten Fußes in Richtung Schienbein.
 Halte die Spannung 10 Sekunden lang, wechsle das Bein und wiederhole die Übung ein Mal.
- Beachte** Du kannst die Dehnung verstärken, indem du mit Zehen und Fußballen Druck gegen eine Wand oder einen anderen Gegenstand ausübst (siehe Abbildung).
- Wo soll es ziehen?** Du spürst die Dehnung in der Wade.



Diese Übungen solltest du meiden

Früher wusste man nur wenig über die gesundheitsschädigende Wirkung falscher Dehnübungen und hat so vor allem seinen Rücken unnötig und gefährlich belastet. Obwohl die Sportwissenschaft dies heute genau belegt hat, werden viele dieser Übungen trotzdem noch in Vereinen und Fitnessstudios ausgeführt.

Vermeide die folgenden Übungen und weise Trainer und Sportler auf die Problematik hin.

Ungesunde Übung	Problematik	Alternative
	Bei einer Rumpfbeuge mit gestreckten Beinen belastest du deinen Lendenwirbelsäulenbereich enorm.	
	Im Hürdensitz wird nicht nur dein Lendenwirbelbereich belastet, sondern auch der Meniskus und die Bänder im gebeugten Knie.	
	Mit dieser Partnerübung soll die vordere Rumpfmuskulatur gedehnt werden. Allerdings machst du hierbei automatisch ein Hohlkreuz und überlastest die Lendenwirbelsäule.	
	Da dein Kopf nicht mittels eines Kugelgelenks auf der Wirbelsäule aufsitzt, führt das Kopfkreisen zu einer Überlastung der Gelenke und Bänder.	
	Mit dieser Übung versuchte man, neben einer Schulung der Koordination die vordere Rumpfmuskulatur zu dehnen. Diese Übung jedoch ist besonders ungesund für deinen Rücken, da sie Hohlkreuz und Drehbewegung vereint.	