

Bewegungstipps 2: Dehnübungen

Ein sinnvolles und richtig eingesetztes Aufwärmprogramm soll den Körper auf die kommende Belastung vorbereiten, die Dehnbarkeit der Muskulatur erhöhen und das Körpergefühl verbessern.

Damit diese positiven Effekte erreicht werden, solltest du folgende Regeln beachten:

Nur warme Muskeln dehnen

Mindestens 5 Minuten aufwärmen, zum Beispiel durch lockeres Laufen

Langsam steigern

Mit einer leichten Dehnung beginnen und dann allmählich steigern.

Vorsichtig dehnen

Langsam und kontrolliert in die Dehnung gehen, ruckartige Bewegungen können zu Verletzungen führen.

Ohne Schmerzen

Außer einem leichten Ziehen darf kein Schmerz entstehen.

Atmen nicht vergessen

Während der Dehnung ruhig und regelmäßig.

Gegenspieler auch dehnen

Immer auch den Gegenspieler des gedehnten Muskels, den sogenannten Antagonisten, mit dehnen Oberschenkelvorderseite und -rückseite.

1. **Oberschenkelinnenseiten dehnen** – Rückenlage – Füße aufstellen – Knie zur jeweiligen Seite senken – Füße bleiben zusammen. Ggf. mit Druck durch Hände auf Oberschenkel Adduktoren dehnen. Ca. 30 sec.

2. **Dehnung Oberschenkelrückseite** - Rückenlage: ein Bein lang auf Boden – ein Bein nach oben strecken mit Händen oberes Bein ranziehen, bis Dehnung in Oberschenkel hinten entsteht. Wechsel nach ca. 30 sec.

3. **Dehnung gerade Bauchmuskulatur** – Rückenlage: Beine strecken – mit Fingern ineinandergreifen – Handflächen nach außen drehen –Arme über Kopf ablegen – so lange strecken, wie möglich Unterer Rücken darf sich vom Boden abheben. Halten!!

3. Dehnung Gesäß und Oberschenkel Rückenlage: Beine aufstellen – rechtes Bein abheben – Ferse auf Oberschenkel des linken Beines ablegen. Linken Oberschenkel mit beiden Händen umfassen und Richtung Brust ziehen. Nach 30 sec. wechseln

4. Dehnung Oberschenkelvorderseite Seitlage – beide Beine gestreckt – Oberes Bein anwinkeln – Fußgelenk hinter Rücken fassen – Oberschenkel bleiben parallel – Fußsohle Richtung Kopf ziehen – Hüfte nach vorn kippen. Nach 30 sec. Wechsel

5. Dehnung Trapez- und Deltamuskel Stand – ein Arm annähernd gestreckt vor dem Körper – Gegenarm greift oberhalb des Ellbogens und zieht zur Gegenschulter. Nach 25 sec. Wechsel

6. Dehnung Trapez- und Deltamuskel ein Arm angewinkelt hinter Körper – Gegenarm greift auf Handgelenk und zieht den Arm leicht zur Gegenseite- nach 25 sec. Wechsel

7. Dehnung Halsmuskulatur

- vorsichtig Kopf nach vorne neigen;
- vorsichtig Kopf nach hinten neigen;
- vorsichtig Kopf zur Seite neigen re/li –

8. Dehnung Rumpfmuskulatur Stand – Arme hoch zur einen Seite neigen, nach 15 sec. zur zweite Seite neigen – nach 15 sec nach hinten neigen – nach 15 sec nach vorne neigen - tief Luft holen, nach oben kommen und ausatmen.

Viel Spaß!