



ÜBUNGSKATALOG DEHNEN

Die aufgeführten Dehnübungen kannst du auf zwei Arten ausführen:

- Statisch (haltend): Du gehst in die Dehnposition bis an deine deutlich spürbare Dehngrenze und hältst die Position ca. 30 Sekunden oder länger.
- Dynamisch (federnd): Du gehst an deine Dehngrenze und „spielst“ an dieser mit kleinen, sanften, wippenden Bewegungen.

Grundsätzlich gilt: Stehen die Dehnübungen am Ende deiner Trainingseinheit, kannst du beide Dehntechniken nutzen, solltest du nach dem Warm-up zum Dehnen aufgefordert werden, dehne bitte ausschließlich dynamisch.

1) Wadenmuskulatur:

Gehe in die Ausfallschrittposition und schiebe deine hintere Ferse aktiv und bewusst in den Boden. Halte diese Position mindestens 30 Sekunden, bevor du die Seite wechselst.



2) Oberschenkelvorderseite:

Stehe auf einem Bein und fasse den Fuß des anderen angewinkelten Beines hinter deinem Körper. Versuche deine Oberschenkel möglichst parallel nebeneinander zu bringen. Um die Lendenwirbelsäule zu entlasten, ziehe deine Bauchdecke sanft zur Wirbelsäule.



3) Gesäßmuskulatur:

Schlage ein Bein oberhalb des Knies über das andere und falte dich dann mit dem Oberkörper zu einem kleinen Päckchen zusammen. Die Dehnung spürst du in der Gesäßmuskulatur des übergeschlagenen Beines.



4) Oberschenkelrückseite:

Stelle einen Fuß leicht erhöht ab und ziehe die Fußspitze Richtung Gesicht. Neige nun mit geradem Rücken deinen Oberkörper so weit nach vorne, bis du einen deutlichen Zug auf der Oberschenkelrückseite spürst. Das Standbein ist im Kniegelenk minimal gebeugt.



5) Seitliche Rumpfmuskulatur:

Stelle dich in eine gegrätschte Position und neige dich sanft zu einer Seite. Dabei achte darauf, dass du deine Hüfte nicht seitlich verschiebst, sondern nur den Rumpf zur Seite neigst. Die Dehnung solltest du vor allem in der Flanke im Bereich zwischen deinen Rippen spüren. Diese Position kannst du statisch halten und auch sanft dynamisch federnd ausführen.



6) Gesamte Vorderseite des Körpers:

Gehe in einen Ausfallschritt, beide Fersen sollten Bodenkontakt haben. Hebe beide Arme nach oben über den Kopf, winkle deine Handgelenke dabei maximal ab und strecke alle Finger. Ziehe den Bauchnabel leicht zur Wirbelsäule, um die Lendenwirbelsäule zu entlasten. Nun überstrecke deinen Oberkörper leicht (wie ein Bambus, der sich in den Raum biegt). Der Blick geht ebenfalls Richtung Decke (Himmel).



7) Innenseite der Beine:

Du stehst in einer breiten Grätsche. Verlagere nun dein Gewicht auf eine Seite, indem du ein Knie beugst und dein Gesäß etwas nach hinten schiebst, bis du eine deutliche Dehnung an der Innenseite des Oberschenkels spürst. Wechsle dann die Seite.



8) Unterarmbeuger und Handgelenk :

Strecke einen Arm vor deinem Körper aus und drehe die Handfläche nach oben. Fasse mit der anderen Hand die Finger des ausgestreckten Armes und dehne diese sanft Richtung Boden. Spreize dabei aktiv den Daumen mit ab.



9) Brustmuskulatur:

Stelle dich aufrecht in eine gegrätschte Position mit guter Grundspannung. Nimm beide Arme auf Schulterhöhe zur Seite, die Handflächen zeigen nach oben. Beginne nun sanft mit den Armen nach hinten zu federn.

