

Dehnen und Stretching für zu Hause

Peter_16.03.2020

Inhalt

Dehnen und Stretching für zu Hause	2
Schultergürtel und Oberarme	3
Schultermuskulatur	3
Schultergürtel und Brustmuskulatur	4
Lenden- und Brustwirbelsäule	4
Hüftmuskulatur	5
Oberschenkelvorderseite	5
Oberschenkelrückseite	6
Spagat	6
Wadenmuskulatur	7

Dehnen und Stretching für zu Hause

Um die Dehnfähigkeit der Muskulatur und die Beweglichkeit zu erhalten, haben wir euch ein Dehnprogramm zusammengestellt. Bei der hier vorgestellten Dehnmethode handelt es sich um das sogenannte statische Dehnen. Die beschreibenden Texte zu den Bildern stammen aus dem Buch Leistungsreserve Hanteltraining von Martin Zawieja, erschienen im Philippka Sportverlag 2013, Seite 124ff. Du kannst dieses Programm entweder nach dem Krafttraining machen oder als selbstständige Trainingseinheit.

Tipps:

- Beim Dehnen sollst du einen leichten Zug (Schmerz) in der zu dehrenden Muskulatur spüren. Es soll aber nicht weh tun.
- Vermeide auf jeden Fall ruckartige Bewegungen.
- Atme während des Dehnens ruhig und konstant. Atme tief aus und ein.
- Dehne immer beide Seiten (links und rechts) gleich lang.
- Du kannst dir angenehme Musik auflegen, damit das Dehnen nicht langweilig wird.

Nach dem Krafttraining:

Halte die Dehnposition ca. 20 bis 30 Sekunden. Somit löst du die Muskelspannung wieder auf und leitest die Erholungsphase/Regeneration schneller ein.

Als selbstständige Einheit:

Du kannst die Dehnposition von einer Minute bis zu drei Minuten lang halten und nach einer kurzen Pause noch einmal dehnen. Somit dauert diese Einheit ca. 40 bis 50 Minuten.

Schultergürtel und Oberarme

- Der Sportler steht mit etwa einem Meter Abstand mit dem Gesicht zur Wand.
- Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
- Der Sportler beugt den Oberkörper bei geradem Rücken nach vorn und hält sich mit beiden Händen an der Wand fest. Der Kopf sinkt nach unten, die Kinnspitze wird zur Brust gezogen.



Schultermuskulatur

- Der Sportler steht in Schrittstellung (linkes Bein vorne) mit der linken Körperseite an einer Wand und führt den linken Arm gestreckt nach hinten.
- Bei der Dehnung an der Wand soll der linke Arm so weit wie möglich zurückgeführt werden, ohne dass sich die Hüftachse verändert.



Schultergürtel und Brustmuskulatur

- Der Sportler legt den Oberkörper im Kniestand weit nach vorn und stützt sich mit gestreckten Armen auf den Boden ab.
- Die Oberschenkel stehen senkrecht zum Boden, der Kopf ist in Verlängerung des Rückens.
- Achte auf einen geraden Rücken.



Lenden- und Brustwirbelsäule

- Der Sportler liegt in Rückenlage mit angestellten Beinen auf der linken Seite und legt die Arme im 90-Grad-Winkel seitlich ab.
- Der rechte Arm wird nach rechts bewegt und berührt den Boden. Danach wird er wieder zur linken Hand zurückgeführt.
- Der Kopf schaut der sich bewegenden Hand nach.
- Dabei bleiben die Kniegelenke gebeugt und eng zusammen.



Hüftmuskulatur

- Der Sportler nimmt das rechte Bein im Kniestand weit nach vorn, sodass das hintere Bein gestreckt ist. Die Arme stützen vor dem Körper.
- Das vordere Bein wird im 45-Grad-Winkel gebeugt nach hinten abgelegt.
- Der Sportler arbeitet mit der Hüfte langsam zum Boden.



Oberschenkelvorderseite

- Der Sportler winkelt das rechte Bein in Bauchlage an und fasst mit der rechten Hand den Unterschenkel.
- Die Ferse wird zum Gesäß gezogen, dabei bleibt der Oberschenkel in der Achse (nicht nach außen ausweichen).



Oberschenkelrückseite

- Der Sportler liegt in Rückenlage und hebt das rechte Bein leicht gebeugt an.
- Der Sportler fasst mit beiden Händen an den rechten Oberschenkel (oder rechtes Sprunggelenk) und zieht das Bein bis in eine angenehme Dehnposition, dabei Fußspitze anziehen und das Kniegelenk strecken.
- Während der Dehnposition bleibt das linke Bein gestreckt am Boden liegen.



Spagat

- Der Sportler geht in eine Grätschposition und probiert bei gestreckten Beinen mit dem Becken den Boden zu berühren.
- Beim Querspagat schauen die Zehenspitzen zur Decke
- Beim Längsspagat schauen die vordern Zehenspitzen zur Decke und die hinteren Zehenspitzen schauen zur Seite



Wadenmuskulatur

- Der Sportler begibt sich in den Vierfüßlerstand mit möglichst gestreckten Ellenbogen- und Kniegelenken.
- In dieser Position werden die Fersen aktiv zum Boden bewegt

