

## Dehnübungen für Zuhause

### **Wichtig:**

- vor jedem Training **ausreichend aufwärmen!**
- Alle gesetzten Ziele bei den Dehnübungen sind keine Anforderung. Wenn der Dehnungsreiz hergestellt ist, reicht auch ein Dehnen nur in die Richtung (z.B. vom Fuß).
- **Was ist der Dehnungsreiz?** Wenn dieser erreicht ist, spürt man ein Ziehen oder einen leichten Schmerz im betreffenden Muskel.
- Wenn ein anderes Körperteil außer der zu dehnende Muskel wehtut, ist es ratsam, die Übung lieber sein zu lassen. Das gilt vor allem für Knochen und Gelenke (z.B. Wirbelsäule).
- **Was nicht geht, geht nicht. Nichts auf Krampf und unter Schmerzen durchführen.**

### **Wie dehne ich mich richtig?**

- Wenn der Dehnungsreiz erreicht ist, für einige Sekunden halten und nach ca. 20 Sekunden noch ein kleines Stück weiter dehnen und dies dann noch einmal für ca. 10 Sekunden halten.
- Keine ruckartigen Bewegungen machen. Auch wenn es im Muskel wehtut, nicht ganz schnell aus der Dehnposition gehen, sondern sich langsam wieder aufrichten/aus der Position gehen.
- Nach dem Dehnen kurz die betreffende Körperregion ausschütteln und so die Muskeln wieder entspannen.

### **Geeignete Aufwärmübungen:**

- Schulterkreisen und Armkreisen
- Ein paar Minuten locker laufen
- Springseilspringen
- Z.B. über Hindernisse springen
- Treppen hoch- und wieder runterlaufen (schnell und langsam, auch mal eine Stufe nach oben auslassen)
- An die Decke springen oder andere Gegenstände, die oben sind, berühren



### **D-1**

#### **Dehnen des Trizeps**

Ein Arm wird hinter dem Kopf zwischen die Schulterblätter gelegt, der andere Arm zieht diesen mit Griff am Ellbogen zur Seite, bis ein Dehnungsreiz entsteht.

Kurz halten, dann ein kleines Stück weiter ziehen

**!** Der Rücken bleibt grade (kein Hohlkreuz).

## Dehnübungen für Zuhause



### **D-2**

#### **Dehnen des Rumpfes**

Breitbeiniger Sitz, ein Arm berührt das Knie seitlich, der andere Arm streckt sich über den Kopf zum Fuß vom anderen Bein. Bein und Oberkörper bilden möglichst eine Parallele. Der Dehnungsreiz entsteht in der Seite des Oberkörpers.

! Der Rücken bleibt gerade, dass sich die Wirbelsäule nicht zur Seite krümmt.

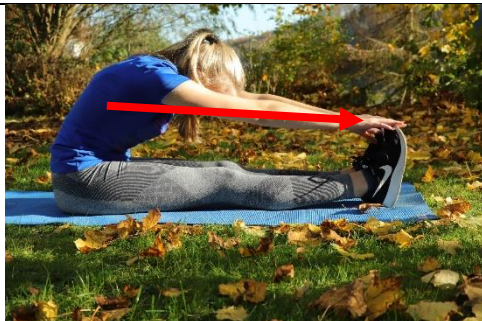


### **D-3**

#### **Dehnen der Beine (innere Oberschenkelmuskulatur)**

Breitbeiniger Sitz, die Hände berühren beide den Fuß, das Kinn soll das Knie berühren. Die Füße zeigen nach oben oder werden gestreckt, die Beine und der Rücken bleiben gerade.

→ Diese Übung auch mit Händen in der Mitte zwischen den Beinen wiederholen. Dabei so weit es geht nach vorne gehen.



### **D-4**

#### **Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur**

Mit geschlossenen und geraden Beinen hinsetzen, die Hände berühren die Füße. Der Rücken bleibt gerade und der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Füße werden entweder gestreckt oder angezogen.

→ Diese Übung ist in gleicher Ausführung auch im Stehen möglich.



### **D-5**

#### **Mobilisierung der Handgelenke**

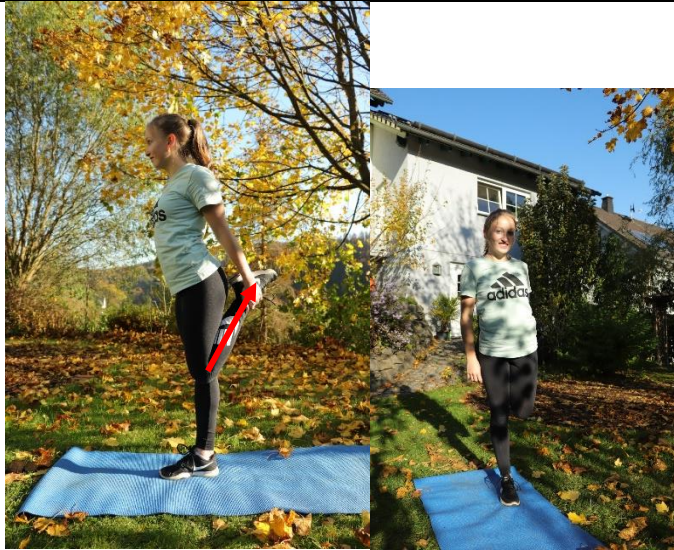
In den Vierfüßlerstand gehen. Die Hände werden nun immer abwechselnd in kleinen Schritten um insgesamt 180° gedreht. Danach wieder in die Ausgangsposition drehen.

! Nur nach außen und nicht innenherum drehen.

## Dehnübungen für Zuhause



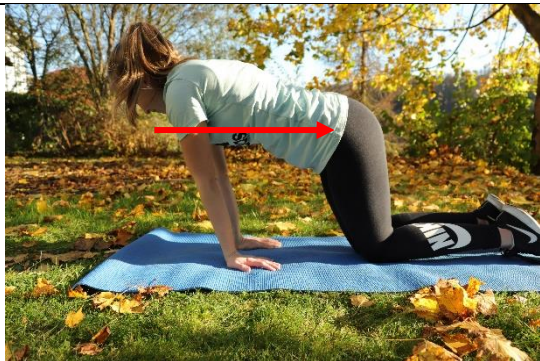
D-5



D-6

### **Dehnen der vorderen Oberschenkelmuskulatur**

Ein Bein wird nach hinten hin angewinkelt. Eine Hand/beide Hände umfassen das Fußgelenk und ziehen das Bein nach oben. ! Die Knie bleiben zusammen und die beiden Oberschenkel sind nebeneinander. Dabei NICHT ins Hohlkreuz gehen. Tipp: Einen ruhigen Punkt mit den Augen fixieren (Hilft beim Halten des Gleichgewichts)



D-7

### **Dehnen der Armmuskulatur**

In den Vierfüßlerstand gehen und die Hände nach hinten drehen. Dann mit graden Armen nach hinten lehnen.