



Dehnungsübungen

Dehnungsübungen im Rahmen des Aufwärmens haben die Aufgabe, die Muskulatur auf bevorstehende sportliche Anforderungen optimal vorzubereiten.

Gedehnt werden vor allem die Muskeln, die bei der jeweiligen Sportart stark beansprucht werden. Die Muskeln werden meist nur kurz angedehnt (lang gemacht), um auf Extrembelastungen vorbereitet zu sein. Durch zu lange Dehndauer bzw. durch eine zu große Wiederholungszahl wird der **Tonus** abgebaut. Die Muskeln werden schlaff, und die Leistungsbereitschaft ist nicht mehr optimal gegeben.

Vorteile der Dehnungsübungen (STRETCHEN)

- ❖ Stretchen ist immer und überall und ohne jeden apparativen Aufwand zu betreiben.
- ❖ Stretchen kann in Eigenregie zu Hause oder auf Reisen durchgeführt werden.
- ❖ Stretchen vermittelt dem Übenden ein zunehmend verbessertes Gespür für das Befinden der Muskeln.
- ❖ Stretchen verbessert langfristig und schonend die Gelenkbeweglichkeit und ermöglicht dadurch ökonomischere, leichtere und explosivere Bewegungsausführungen, was sich günstig auf die koordinative Leistungsfähigkeit auswirkt.
- ❖ Stretchen erhöht die individuelle muskuläre Belastbarkeit und optimiert die Belastungsverarbeitung im Sinne einer raschen Wiederherstellung.
- ❖ Stretchen löst vorhandene Muskelspannungen, dehnt verkürzte Muskeln und optimiert den Muskeltonus.
- ❖ Stretchen optimiert durch die Verbesserung der Elastizität und Dehnungsfähigkeit der Muskulatur die Verletzungsprophylaxe.
- ❖ Stretchen wirkt durchblutungssteigernd, stoffwechselaktivierend. Es wirkt sich positiv auf einen raschen Abtransport von belastungsbedingten Stoffwechselschlacken aus und beseitigt damit rasch lokale Ermüdungserscheinungen.

Methode des Stretchings

- ❖ Die Steigerung der Beweglichkeit ist ein allmählicher Prozess, der mehrere Wochen benötigt.
- ❖ Dem eigentlichen Stretching sollte eine 5 minütige Aufwärmarbeit vorausgehen.
- ❖ Die Intensität des Stretchings sollte im Verlauf der Dehnarbeit zunehmen, wobei jedoch forcierte Dehnung zu vermeiden ist.
- ❖ Die leistungsrelevanten Muskeln sollten abwechselnd gedehnt werden.
- ❖ Die Dehnungsposition sollte langsam und kontinuierlich eingenommen werden und mindestens 5- 10 Sekunden gehalten werden, da sonst der intensive Dehnungsreflex der Sehnenspindeln nicht ausgelöst wird.
- ❖ Bei der Dehnung sollte tief und ruhig geatmet werden.
- ❖ Die Übung sollte maximal 20 Sekunden gehalten und 1 -2mal wiederholt werden.
- ❖ Stretching sollte nicht nur vor, sondern auch nach der sportlichen Belastung zur Anwendung kommen.



Übung Nummer 1:

Vorrangig gedehnte Muskulatur:

Seitliche Nackenmuskulatur,
Kapuzenmuskel (oberer Anteil),
Schulterblattheber

Durchführungshinweis:

Den Kopf von der Gegenseite umfassen
Den Kopf seitwärts zur Schulter ziehen,
Blickrichtung geradeaus, der gegenseitige
Arm stemmt mit gebeugter Hand in
Richtung Boden

Seitenwechsel



Übung Nummer 2:

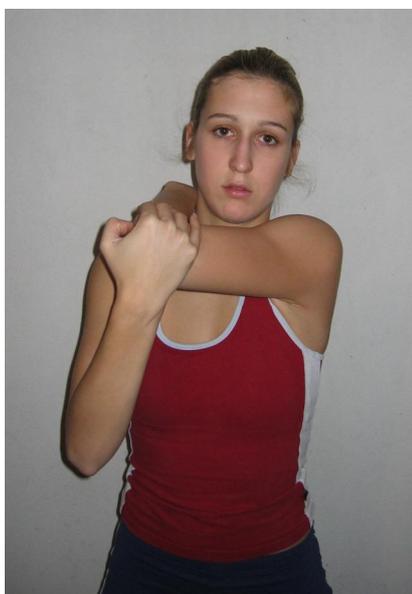
Vorrangig gedehnte Muskulatur:

Hintere Schultermuskeln, Oberarmstrecker
Deltamuskel (hinterer Anteil), Rautenmuskel,
Kapuzenmuskel (mittlerer Anteil)

Durchführungshinweis:

Ellbogen umfassen, Arm etwas
über der Waagrechten
Den Ellbogen in Richtung
gegenüberliegende Schulter
drücken,
Blickrichtung über die Schulter
der zu dehnenden Seite

Seitenwechsel





Übung Nummer 3:



Vorrangig gedehnte Muskulatur:

Brustmuskulatur,
Deltamuskel (vorderer Anteil)

Durchführungshinweis:

Den Unterarm bei angewinkeltem Ellbogen auf Schulterhöhe fixieren
Schrittstellung, Fuß der gleichen Seite zeigt nach vorn
Auswärtsdrehen des Rumpfes in die Dehnung

Seitenwechsel

Übung Nummer 4:



Vorrangig gedehnte Muskulatur:

Untere und tiefe Rückenmuskulatur

Durchführungshinweis:

Rückenlage, hinter
Oberschenkel umfassen
Kopf anheben, Knie in
Richtung Stirn ziehen
Besonders auf gleichmäßige
Atmung achten

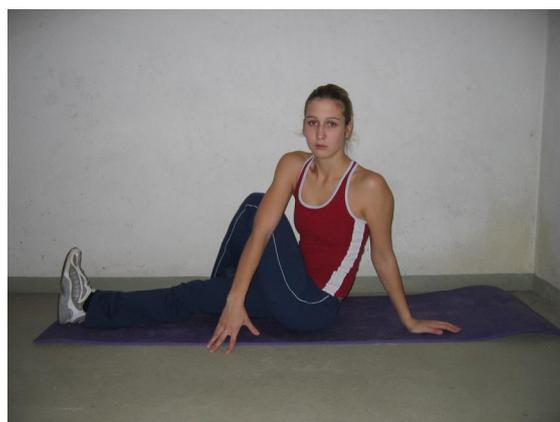
Übung Nummer 5:

Vorrangig gedehnte Muskulatur:

Schenkelabspreizer (Abduktoren)
Innere und äußere schräge Bauchmuskeln

Durchführungshinweis:

Rechtes Bein über das gestreckte linke
Bein überschlagen, Fuß oberhalb des Knies aufstellen,
rechter Arm stützt den aufrechten Oberkörper ab (
Blickrichtung über rechte Schulter) Linker Ellbogen
drückt den rechten Oberschenkel zur Gegenseite
Seitenwechsel





Übung Nummer 6:

Vorrangig gedehnte Muskulatur:

Schenkelanzieher (Adduktoren)

Durchführungshinweis:

Seitlicher Ausfallschritt, der Fuß des gebeugten Beines zeigt ca. 30° nach außen schieben Oberkörper weitgehend aufrecht halten

Seitenwechsel



Übung Nummer 7:

Vorrangig gedehnte Muskulatur:

Hüftbeugermuskel, Gerader Oberschenkelmuskulatur

Durchführungshinweis:

Vorderer Ausfallschritt, hinteres Bein oberhalb der Kniescheibe aufsetzen Gewicht bei geradem Oberkörper nach vorne verlagern Das Becken bleibt frontal (Auswärtsdrehen vermeiden)

Seitenwechsel



Übung Nummer 8:

Vorrangig gedehnte Muskulatur:

Zwillingswadenmuskel

Durchführungshinweis:

In Schulterhöhe abstützen, Schrittstellung, Fußspitzen zeigen nach vorne Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein, vermehrtes Beugen im Kniegelenk, die Ferse behält Bodenkontakt Rumpf stets in Verlängerung des gestreckten Beines (kein Hohlkreuz)

Seitenwechsel





Übung Nummer 9:

Vorrangig gedehnte Muskulatur:

Hüftstrecker und Oberschenkelbeuger

Durchführungshinweis:

Füße etwa schulterbreit parallel hinstellen, dann bei gestreckten Kniegelenken Oberkörper langsam nach vorne bücken. Arme in Ruhe hängen lassen.



Übung Nummer 10:

Vorrangig gedehnte Muskulatur:

Oberschenkelstrecker und Schienbeinmuskel

Durchführungshinweis:

Mit aufrechtem Rücken auf die Fersen setzen.



Abschlussbemerkung:

Der Muskel kann aus sehr unterschiedlichen Gründen verspannt sein, nämlich Überlastung, einseitige Haltung, Angst, Nervosität, Frustration, Bewegungsmangel u.a.

Bewegungstraining und Stretching beugen Unlust, Muskelverspannungen, Müdigkeit und Verkrampfung vor.

Viel Spaß beim Training.

Man muss das Unmögliche versuchen, um das Mögliche zu erreichen