

Dehn - Übungen mit Adelheid Wagemann von Karin G. Mertel

Ohne Dehnung geht es nicht !

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen einige Übungen vor, die Sie selbst zu einem, für Sie geeigneten Übungsprogramm zusammen stellen können. Wir halten uns dabei an die allgemein bekannten Übungen die Sie sicher hier und da bereits kennen lernen konnten.

Wir haben darauf geachtet, dass die Übungen ohne besonderen Aufwand von Ihnen zu Hause durchgeführt werden können. Deshalb haben wir bewusst auf spezielle Übungsgeräte, die Sie möglicherweise erst noch anschaffen müssten, verzichtet .

- Dehnungsübungen brauchen ausreichend Zeit.
- Tasten Sie sich langsam an die Dehnposition Ihrer Wahl heran und haltend Sie diese, je nach Leistungsvermögen ... ca. 3 - 20 Sek. ...
- Atmen Sie ruhig und gleichmäßig im eigenen Rhythmus weiter.
- Wenn Sie kräftig einatmen ... verstärkt sich die Dehnung.
- Wenn Sie ausatmen ... lösen Sie die Dehnung langsam auf.
- Nehmen Sie sich während des Tages 3 x Zeit ... um einige Übung in Ruhe durchzuführen.

**Es gilt in jedem Fall - In der Ruhe liegt die Kraft !
- Intensiv und gezielt ist mehr !**

**Zu Beginn aller Dehnungsübungen –
und zur Vorbereitung der Muskulatur und einzelner Übungen
sollte der ganze Körper einmal gestreckt und gelockert werden.**

Recken und strecken Sie den ganzen Körper und greifen dabei in die Luft.

Zunächst die rechte Seite weit hinaus – dann die linke Seite weit hinaus.

Dehnungen können Sie ... im Liegen oder im Stehen ausführen



Wissenswertes zum Thema Dehnung

Ziel der Dehnungs-Übungen ist es, die Beweglichkeit zu verbessern und um die neue antrainierte Kraft besser nutzen zu können. Eine Beweglichkeitsverbesserung kann nur durch tägliche Dehnübungen erreicht werden. Beginnen Sie Ihr tägliches Training mit einer Aufwärmübung. Üben Sie früh morgens, weil morgens die Beweglichkeit am schlechtesten ist.

Vor Beginn beachten Sie dabei bitte folgendes:

- Dehnen Sie langsam... Muskeln sind nicht aus Gummi... sie brauchen Zeit sich dehnen zu können... ohne Schaden zu nehmen.
- Außer dem Dehnungsreiz sollten keine Schmerzen auftreten.
- Die Dehnübung wird effektiver wenn Sie den Muskel vorher anspannen.
- Suchen Sie sich einen Platz an welchem Sie die Möglichkeit besteht sich festzuhalten, entweder an einer Wand oder Sie stellen einen Stuhl neben sich.
- Einige Dehnübungen können auch im Kniestand durchgeführt werden.
- Bei Gelenkproblemen sollten die Übungen nicht Gelenk belastend sein.
- Damit Sie Ihr Kniegelenk schonen ... legen Sie sich ein Kissen unter Ihre Knie.
- Die Übungen sollten möglichst ohne fremde Hilfe durchgeführt werden können.
- Führen Sie die gleiche Übung auch immer beidseitig durch.
- Fallen Ihnen einzelne Übungen zu schwer, dann suchen Sie sich eine andere Übung aus.
- Es ist nicht erforderlich alle Übungen auf ein mal durchzuführen.
- Suchen Sie sich die Übungen aus, die Ihnen am besten gefallen.
- Suchen Sie sich die Übungen aus, die für Ihre aktuelle Problematik geeignet ist.
- Besonders schmerzhaft Muskulatur sollte gedehnt werden, das erhöht Ihre allgemeine Beweglichkeit

Weitere Übungen in allen
bisherigen Magazinen
... [hier klicken](#)

Achten Sie auf Ihre Kleidung

- Ihre Kleidung sollte locker und luftig sitzen.
- Lockern Sie zu enge Gürtel / Hosenbund für die Zeit in der Sie die Übung durchführen, wenn Sie Tageskleidung tragen.
- Am Besten geeignet ist atmungsaktive Baumwollkleidung oder spezielle Sportkleidung.
- Nehmen Sie sich während des Tages 3 mal Zeit - um eine oder mehrere Übungen in in Ruhe und unterschiedlichen Körperbereichen durchzuführen.



**Für Dehnübungen gilt in jedem Fall :
In der Ruhe liegt die Kraft !
Weniger ist mehr !**

Dehnungsübungen für Schulter + Hals-Muskulatur



Führen Sie den Kopf langsam 6-8 x - von links nach rechts oben und zurück



- Führen Sie eine Hand über den Kopf zum gegenüber liegenden Ohr
- dehnen Sie den Kopf leicht zur Seite
- den anderen Arm und Schulter ziehen Sie sanft nach unten - 2-6 Sek. halten



- Ziehen Sie das Kinn extrem zurück
- dann schieben sie das Kinn wieder nach vorn – 2-6 Sek. halten

Dehnung der hinteren Oberarm-Muskulatur

Dehnungsübungen für Ihre Nacken-Muskulatur



- Legen Sie die Hände ohne Druck auf den Hinterkopf
- führen Sie die Ellenbogen vorn zusammen
- 2-6 Sek. halten – dann öffnen



- Legen Sie eine Hand auf die gegenüber liegende Schulter
- dann schieben Sie den Ellenbogen mit Hilfe der freien Hand sanft nach hinten -- 2-6 Sek. halten

Kräftigen Sie Ihren Rücken

Halten Sie alle Übungen ca 5-10 Sek.



- ✓ Ihre Arme stützen den Körper seitlich ab
- Sie nehmen Spannung auf + drücken das Gesäß nach oben

- ✓ Sie stehen im Vier-Füssler-Stand
- Sie strecken ein Bein gerade nach hinten aus
- dann führen Sie das gesteckte Bein nach vorn zur Nasenspitze hin



- ✓ Sie sitzen mit geradem Rücken auf der Matte und umfassen mit beiden Händen die Knie



- ✓ Nun drücken mit beiden Händen von außen fest gegen die Knie - die Knie drücken von innen dagegen



- ✓ Nun drücken mit beiden Händen von innen fest gegen die Knie - die Knie drücken von außen dagegen



- ✓ Sie liegen auf dem Bauch
- Sie stellen die Fußspitzen auf
- die Stirn liegt auf den Händen



- ✓ Sie strecken beide Knie kräftig durch

- ✓ Dann heben Sie nacheinander ein Bein gestreckt ab



- ✓ Sie halten die Hände nach oben abgewinkelt neben dem Kopf
- nun heben Sie Nasenspitze und
- Arme 3 cm vom Boden ab



- ✓ Dann strecken Sie nacheinander die Arme nach vorn

Dehnen der hinteren Wadenbein – und Fersen-Muskulatur



- Sie stützen sich mit den Händen an der Wand ab und machen einen großen Schritt nach hinten (Schrittstellung)
- dann führen Sie das vordere Knie sanft in Richtung Wand

Für Fortgeschritten: Stellen Sie die Fußspitzen nach oben und die Ferse so dicht wie möglich an die Wand – ca. 2-6 Sek. halten



Dehnung der inneren Oberschenkel-Muskulatur



- Sie stehen mit den Beinen breit auseinander und neigen den Oberkörper nach vorn
 - nun beugen Sie zusätzlich das Knie soweit nach vorn wie möglich
- Übungen ca 2-6 Sek. halten



- Ein Bein stellen Sie auf einen Stuhl
- das andere in großer Schrittstellung dahinter
- Sie beugen das Bein auf dem Stuhl mit dem Knie nach vorn
- Sie spüren die Dehnung des gestreckten Beines

Dehnung der inneren + hinteren Bein-Muskulatur



- Strecken Sie bei beiden Übungen die Beine nach oben und ziehen diese sanft an den Oberkörper heran
- benutzen Sie dazu entweder die Hände, einen Schal oder ein Physioband -
- ✓ Ca. 10-15 Sek. halten

Dehnung der Leisten-Muskulatur

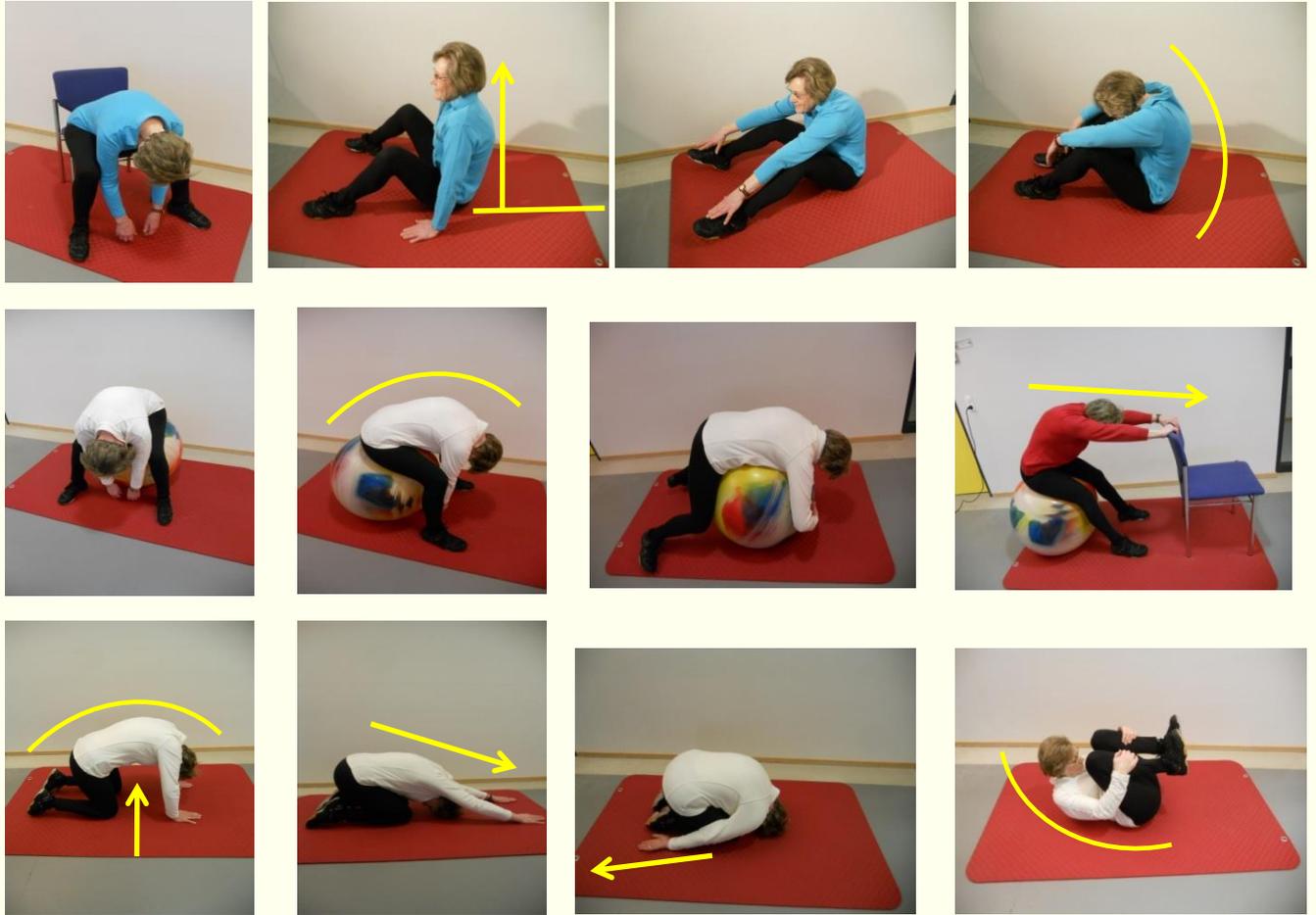


- Sie liegen auf dem Rücken
- stecken die Beine nach oben und dehnen mit beiden Händen die Beine sanft auseinander



- Sie liegen auf dem Rücken und stellen die Beine an
- nun heben Sie das Gesäß so weit wie möglich nach oben ab, so dass eine schräge Ebene entsteht

Dehnungsübungen für Ihre Rücken- und Gesäßmuskulatur



Dehnungsübungen für Ihre Brust-Muskulatur

