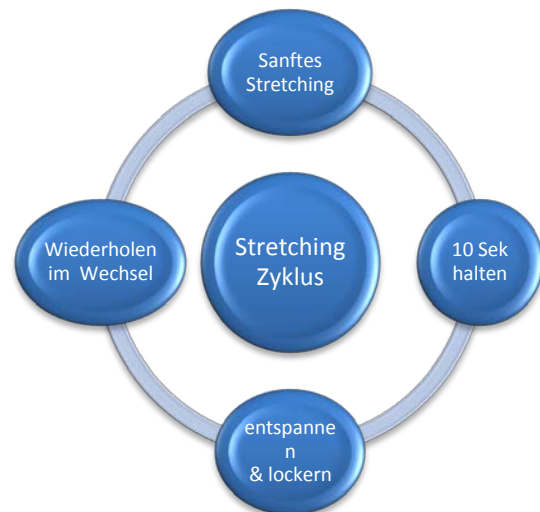


# Dehnen / Stretching

Zum Dehnen von Muskeln und Sehnen wird die sanfte **Stretching -Methode** angewendet. Dazu beugt man sich mit gestreckten Beinen zum Beispiel nach unten, so weit es geht. Das heißt, bis man ein deutliches Ziehen an der Rückseite der Oberschenkel spürt. Man bleibt etwa **zehn Sekunden** in dieser Position, ohne dabei zu wippen. Danach **entspannen** und - soweit möglich - die **andere Seite dehnen** und diese Übung im Wechsel mehrmals **wiederholen**. Nach jeder Dehnungsphase müssen die gedehnten Muskelpartien ausreichend gelockert werden. Da das Stretching hauptsächlich auf die Muskeln wirkt, sollte diese Methode durch große, kreisende Bewegungen in den Gelenken ergänzt werden.















## Wippende Dehnungsübungen vermeiden










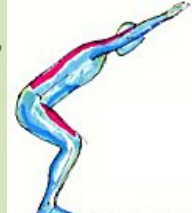




Der Grund: Durch das Wippen wird in der zu dehnenen Muskulatur ein hemmender Gegenreflex - der Muskel spannt sich an - ausgelöst. Da sich Dehnung und Gegenreaktion neutralisieren, bleibt der Übungseffekt bei dieser Methode eher gering.













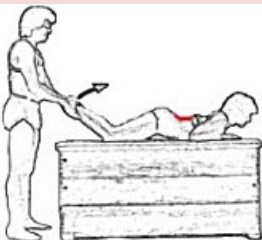
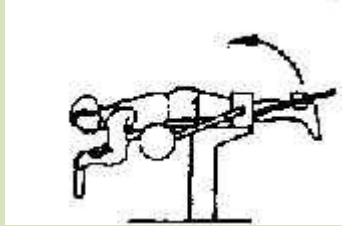
## Damit Ihr Training den gewünschten Effekt hat!

1. Üben Sie regelmäßig zwei- oder dreimal die Woche.
2. Achten bitte sorgfältig darauf, ob Ihnen die Übungen gut tun oder ob sie eventuell Beschwerden auslösen. Im letzteren Fall lassen Sie die betreffende Übung einfach aus.
3. Bewegen Sie die Muskeln durch leichte Lockerungsübungen. Die Übungen sind nach dem Aufwärmen der Muskeln noch wirksamer.
4. Achten immer darauf, aktiv aufrecht zu sitzen.
5. Durch die Dehnübungen werden die Muskelpartien entspannt sowie die Flexibilität der Muskulatur gefördert. Achten Sie darauf, immer langsam und vorsichtig zu dehnen. Halten Sie die erreichte Dehnung etwa 10 bis 15 Sekunden, bevor Sie sie wieder lockern.
6. Achten darauf, dass keine Schmerzen entstehen. Denn Schmerzen verstärken Verspannungen und führen nicht zum Ziel der Übungen, die Muskeln zu dehnen und dadurch auch zu lockern. Bei der Durchführung der Dehnübungen kann jedoch ein leichter Dehnschmerz wahrgenommen werden, der nach Beendigung der Übung sofort abklingen sollte. Der gedehnte Bereich soll sich dann wieder angenehm anfühlen. Ist dies nicht der Fall, war die Dehnung zu stark und sollte beim nächsten Mal nicht so stark durchgeführt werden.
7. Atmen Sie während der Übungen ruhig und gleichmäßig weiter. Oft ist es hilfreich, anfangs bewusst darauf zu achten, dass Sie den Atem nicht anhalten, sondern ruhig und gleichmäßig ein- und ausatmen.
8. Achten auf die genaue Ausführung. Oft sind es Kleinigkeiten, die über die Wirksamkeit der Übungen entscheiden.
9. 2-3 Stunden nach einer Belastung sind Dehnübungen für die Rehabilitation hervorragend geeignet.

| FALSCH  |  |  | RICHTIG   |  |
|---|--|--|---|--|
|  <p><i>Entengang</i></p> <p>Starke Überbelastung der Kniegelenke<br/>(Menisken und Bänder)</p>   |  | Kräftigung der Beinmuskulatur.   | <p>Mit dem Rücken an eine Wand lehnen und die Knie beugen.<br/>Winkel im Kniegelenk nicht unter 90°.</p>   |  |
| <p><i>Rumpfbeuge im Lang- und Grätschitz</i><br/>Erhebliche Druckbelastung im Lendenwirbelbereich.</p>   |  | Dehnung der Rücken- und hinteren Beinmuskulatur.   | <p>In Rückenlage ein Bein auf den Boden legen und das andere Bein angewinkelt aufstellen. Das angewinkelte Bein am Oberschenkel fassen und zur Brust ziehen.<br/>Fußspitze anziehen, das andere Bein gestreckt lassen. Mit den Armen nachgeben und das Bein strecken und in dieser Position halten.</p>  |  |
| <p><i>Hürdensitz</i><br/>Überdehnung Innenband im abgewinkelten Kniegelenk<br/>Überlastung des Innenmeniskus. Unfunktionelle Beanspruchung Lendenwirbelsäule.</p>               |  | Beweglichkeit der Hüftgelenke und Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur                  | <p>Standbein leicht gebeugt und das andere Bein gestreckt auf die Ferse stellen. Die Fußspitze anziehen, und das Becken langsam nach hinten schieben, bis die Dehnung in der hinteren Oberschenkelmuskulatur zu spüren ist. Der Rücken bleibt gerade.</p>   |  |
| <p><i>Pflug</i><br/>Überlastung der Hals- und Brustwirbelsäule.<br/>Überdehnung des Wirbelsäulelängsband</p>   |  | Mobilisation der Wirbelsäule durch die Dehnung der Rückenmuskulatur                            | <p>Auf den Rücken legen. Kopf und Beine heben und die Knie vorsichtig so nah wie möglich zur Stirn ziehen.</p>   |  |
| <p><i>Holzhackerrübung</i></p>  <p>Wippen und Federn bewirken keine Dehnung der Muskulatur. Außerdem erhebliche Belastung der Bänder und der Lendenwirbelsäule.</p>            |  | Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule und Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur.           | <p>Im Fersensitz den Oberkörper auf die Oberschenkel ablegen und sich zusammenrollen. Die Arme seitlich neben die Unterschenkel legen. Auch die seitliche Embryohaltung dehnt die Rückenmuskulatur bei gleichzeitiger Schonung der Wirbelsäule.</p>    |  |
| <p><i>Diagonale Rumpfbeuge</i></p>  <p>Wippen und Federn bewirken keine Dehnung der Muskulatur. Drehung der Wirbelsäule verursacht erhöhte Beanspruchung im Lendenbereich.</p> |  | Beweglichkeit des Rumpfes, Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur und der Rückenstrecker. | <p>Hinknien und vorne mit etwas gebeugten Armen abstützen. Die Beine und Arme sind schulterbreit auseinander. Die Wirbelsäule nach oben drücken und einen Katzenbuckel machen.</p>   |  |
| <p><i>Rumpfvorbeuge im einbeinigen Stand</i></p>  <p>Überlastung der Lendenwirbelsäule.</p>  |  | Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur.   | <p>Ein Bein gestreckt z. B. auf einen kleinen Hocker stellen und die Fußspitze anziehen. Das Standbein ist leicht gebeugt. Mit geradem Rücken nach vorn beugen und das Becken nach hinten schieben.</p>    |  |

| FALSCH   |  |   | RICHTIG  |  |
|--|--|---|--|--|
|  <p><i>Diagonale Rumpfrückbeugung im Stand</i></p> <p>Überlastung der Lendenwirbelsäule durch Hohlkreuzbildung und Drehbewegung.</p>  |  |   | <p>Gleichgewichtsübung und Dehnung der vorderen Rumpfmuskulatur.</p>   | <p>In Rückenlage die Arme neben den Kopf legen. Arme strecken und die Hände möglichst in Bodennähe lassen. Zur Unterstützung der Wirbelsäule kann man ein flaches Kissen oder Handtuch unter den Lendenbereich legen.</p>  |
| <p><i>Schwalbennest</i></p> <p>Lendenwirbelsäule wird in unnatürliche Hohlkreuzhaltung gezogen. Muskulatur, die gedehnt werden soll, wird angespannt.</p>   |  | <p>Dehnung der vorderen Rumpfmuskulatur.</p>  | <p>Auf Unterschenkel/Füße setzen, die Arme nach vorne strecken und Brustbein in Richtung Boden drücken.</p>    |  |
|  <p><i>Partnerübung Aushängen</i></p> <p>Überlastung der Lendenwirbelsäule durch die Hohlkreuzstellung. Die Muskulatur wird eher angespannt als entspannt.</p>   |  | <p>Ganzkörperentspannung und Dehnung der Rumpfvorderseite.</p>                          | <p>In Schulterhöhe die Arme anwinkeln und die Ellenbogen langsam nach hinten führen.</p>   |  |
|  <p><i>Ballwurfübung in Bauchlage</i></p> <p>Starke Hohlkreuzstellung und extreme Anspannung belasten die Lendenwirbelsäule.</p>  |  | <p>Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur.</p>                                   | <p>Hinknien und vorne mit leicht gebeugten Armen abstützen. Das rechte Bein strecken und den linken Arm bis in die Waagerechte heben, aber nicht höher. Dann mit der anderen Körperseite wiederholen.</p>  |  |
|  <p><i>Rumpfvorhalte</i></p> <p>Hohe Druckbelastung in der Lendenwirbelsäule.</p>   |  | <p>Kräftigung der Rückenmuskulatur und Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur.</p> | <p>Mit leicht gebeugten Beinen hinstellen, den Oberkörper leicht nach vorne beugen und die Arme in Verlängerung des Rückens nach oben strecken. Wichtig ist, dass der Rücken gerade bleibt.</p>           |  |
| <p><i>Bauchwippe</i></p> <p>Extreme Hohlkreuzstellung mit starker Überlastung der Lendenwirbelsäule.</p>    |  | <p>Kräftigung der Rückenmuskulatur.</p>   | <p>Auf den Rücken legen und die Beine angewinkelt aufstellen. Nun das Becken heben, bis die Körpervorderseite eine gerade Linie bildet.</p>    |  |
| <p><i>Beinkreisen und Beinschere in Rückenlage</i></p> <p>Der lange Hebel verbunden mit dem Gewicht der Beine zieht besonders Menschen mit schwächerer Bauchmuskulatur in ein starkes Hohlkreuz. Außerdem wird v.a. die Hüftbeugemuskulatur gekräftigt, die ohnehin bei den meisten Sportlern sehr ausgeprägt ist.</p>  |  | <p>Kräftigung der Bauchmuskulatur.</p>  | <p>Auf den Rücken legen, die leicht gebeugten Beine zeigen nach oben. Dann das Becken vom Boden, ohne dass die Beine weiter Richtung Kopf wandern.</p>    |  |



| FALSCH   |  |  | RICHTIG   |  |
|--|--|--|---|--|
| <p><i>Sit ups</i></p> <p>Zu große Belastung der Lendenwirbelsäule. Trainiert werden vorrangig die Hüftbeuger.</p>   |  | Kräftigung der Bauchmuskulatur.          |  <p>Auf den Rücken legen. Die Beine liegen so z. B. auf einem Hocker, dass die Oberschenkel senkrecht und die Unterschenkel waagrecht sind. Kopf und Schulter langsam vom Boden abrollen, bis die Hände den Hocker erreichen.</p> |  |
| <p><i>Klappmesser</i></p> <p>Starke Belastung der Lendenwirbelsäule und überwiegend Kräftigung der Hüftbeugmuskulatur</p>   |  | Kräftigung der Bauchmuskulatur.          | <p>In Rückenlage die angewinkelten Beine aufstellen. Die Fersen gegen den Boden drücken. Dann Kopf und Schulter etwas vom Boden abheben. Kopf zur Brust nehmen.</p>    |  |
| <p><i>Beinpendel (Seitliches Werfen der Beine in Rückenlage)</i></p> <p>Starke Hohlkreuzbildung mit Drehbewegung der Lendenwirbelsäule.</p>                        |  | Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur. | <p>In Rückenlage die angewinkelten Beine überkreuzen. Die Schultern vom Boden nehmen und im Wechsel die rechte Hand gegen das linke Knie drücken, dann die linke Hand gegen das rechte Knie.</p>                                 |  |
| <p><i>Kopfkreisen</i></p> <p>Überlastung der Gelenke, Bänder und Zwischenwirbelscheiben, da die Halswirbelsäule für derartige Drehbewegungen ungeeignet ist.</p>  |  | Beweglichkeit der Halswirbelsäule.       | <p>Das Neigen des Kopfes zur Seite, das Kippen nach vorn und leicht nach hinten und das Drehen nach rechts und links gehören zu den natürlichen Bewegungen des Kopfes und damit der Halswirbelsäule.</p>                       |  |
| <p><i>Rumpfkreisen</i></p> <p>Überbelastung im Lendenwirbelbereich.</p>   |  | Mobilisation des Rumpfes.                |  <p>Im Stand einen gebeugten Arm seitlich über den Kopf nehmen. Mit der anderen Hand den Arm leicht nach außen ziehen, ohne Schultern und Hüfte zu verdrehen.</p>  |  |
| <p><i>Beincurls bäuchlings</i></p> <p>Starke Belastung der Lendenwirbelsäule durch die Hohlkreuzstellung.</p>   |  | Kräftigung der Kniebeuger.               | <p>Unbedingt eine geeignete Curlbank mit einem Knick im Hüftbereich verwenden</p>    |  |