



## **D wie Dehnen:**

Viele unterschätzen die Wichtigkeit des Dehnens. Vernachlässigt man das Dehnen der Muskulatur über einen längeren Zeitraum, kann dies zu muskulären Dysbalancen und Verspannungen führen. Durch Auflockerung von muskulären Spannungen und konsequenter Elastizitätsverbesserung verringert sich das Risiko Krämpfe zu bekommen und dient allgemein einer effektiven Verletzungsprophylaxe. Im Folgenden stellen wir einige einfache und sinnvolle Dehnübungen vor.

### Grundsätzlich gilt:

Nur aufgewärmt dehnen.

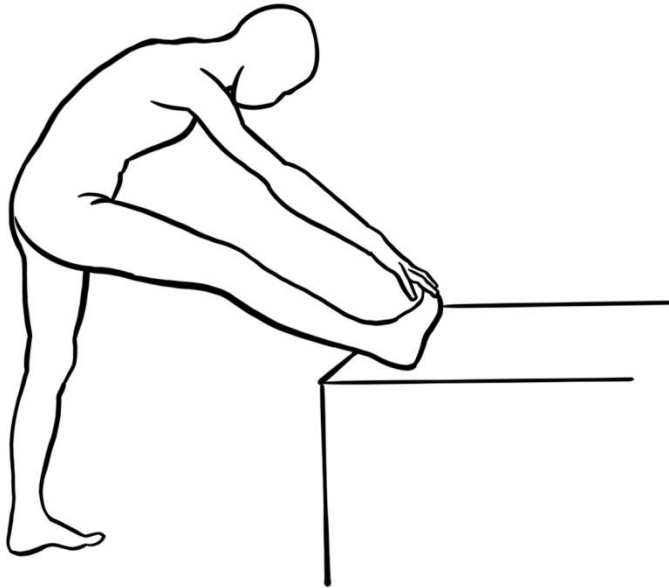
Keine ruckartigen Bewegungen machen.

Die Dehndauer pro Übung zwischen 15 und 20 Sekunden.

Jede Übung sollte 2- bis 3-mal wiederholt werden.

Ideal: 2- bis 3-mal wöchentlich dehnen.

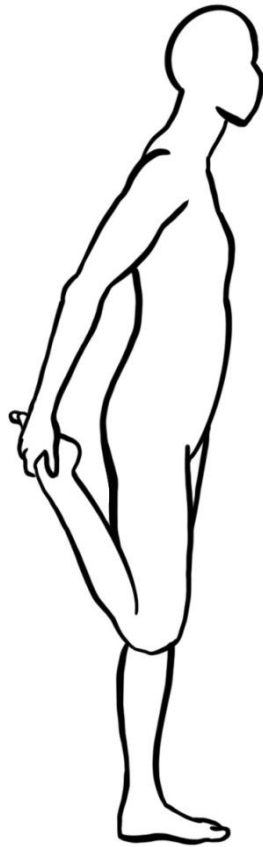
## 1. Beine Dehnen - 1



### ÜBUNGSABLAUF

1. Am Standbein stehen, das andere Bein ausgestreckt auf Bank, Sessel o.ä. auflegen, die Zehen ziehen Richtung Körper, der Oberkörper beugt leicht nach vorne.
2. Beinwechsel

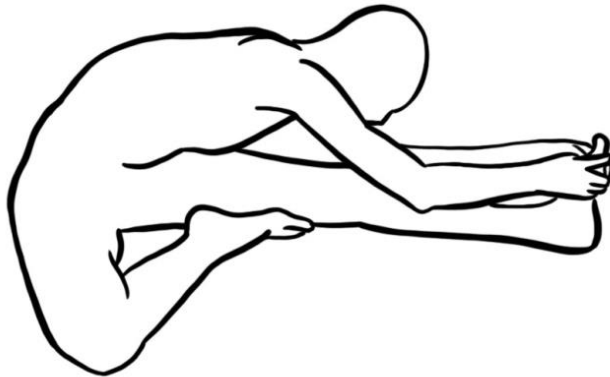
## 2. Beine Dehnen - 2



### ÜBUNGSABLAUF

1. Aus dem hüftbreiten Stand das rechte Bein abwinkeln, mit der rechten Hand am Sprunggelenk das Bein umfassen und die Ferse zum Gesäß führen. Das Knie des angewinkelten Beines möglichst hinter das Knie des Standbeines ziehen. Die andere Hand stabilisiert. Das Bein nicht verdrehen!
2. Beinwechsel

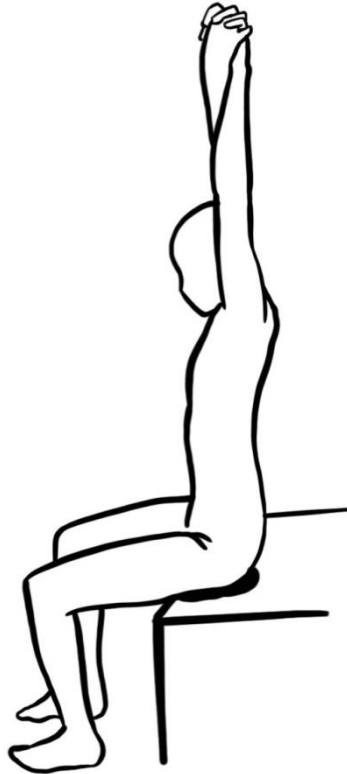
### 3. Beine dehnen - 3



#### ÜBUNGSABLAUF

1. Langsitz am Boden, anwinkeln eines Beines, seitliches Aufklappen („Fliegen Flügel“), zur Verstärkung des Dehnreizes die Zehen des gestreckten Beines zum Körper ziehen, den Oberkörper über das gestreckte Bein legen und nach vorne zu den Zehenspitzen greifen/den Fuß umfassen.
2. Beinwechsel

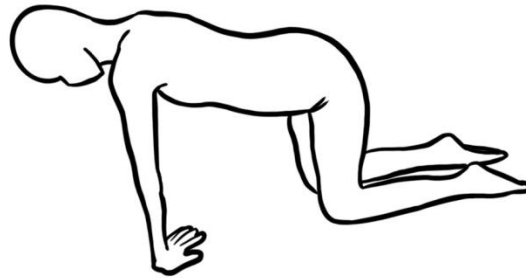
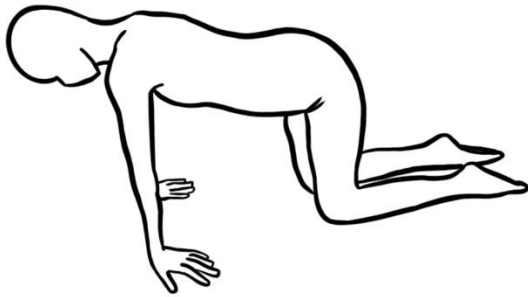
## 4. Arme dehnen - 1



### ÜBUNGSABLAUF

1. Sitz auf einem Hocker/Pezziball, die Arme nach vorne strecken, die Arme überkreuzen sich auf Höhe der Handflächen, die Handflächen drehen nach außen und greifen ineinander. Anschließend die Hände mit gestreckten Armen über Kopf bringen.

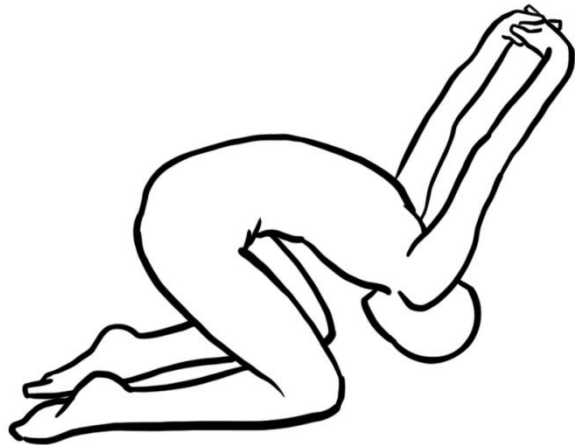
## 5. Arme dehnen - 2



### ÜBUNGSABLAUF

1. Bankstellung am Boden, die Handflächen stützen am Boden, die Ellbogen sind gestreckt; Drehen der Handflächen nach außen.
2. Danach Drehen der Handflächen nach innen.

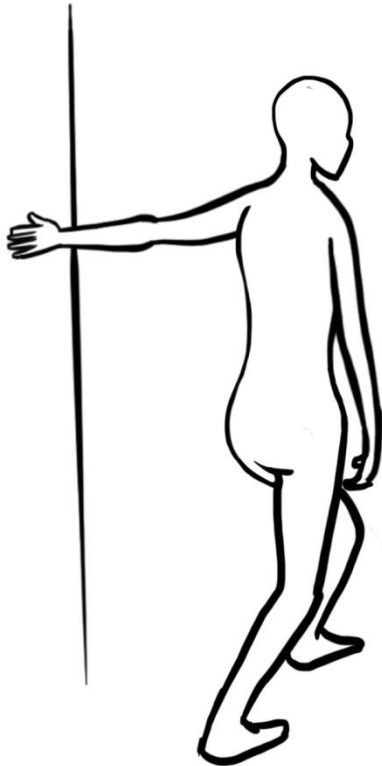
## 6. Schultern dehnen - 1



### ÜBUNGSABLAUF

1. Aus dem Kniestand die Hände hinter dem Rücken verschränken, die Arme strecken, den Oberkörper nach vorne beugen und mit dem Kopf am Boden abstützen (Gymnastikmatte!). Die Arme gestreckt nach hinten/oben führen.

## 7. Schultern dehnen - 2



### ÜBUNGSABLAUF

1. Schulterbreiter Stand neben einer Wand oder einem Türstock. Eine Hand greift am Türstock in Schulterhöhe, der Arm bleibt gestreckt und die Schulter zieht vorsichtig (!) nach vorne. Beine in die Schrittstellung. Der Kopf dreht von der Wand weg. Keinesfalls ruckartige Bewegungen machen!
2. Armwechsel



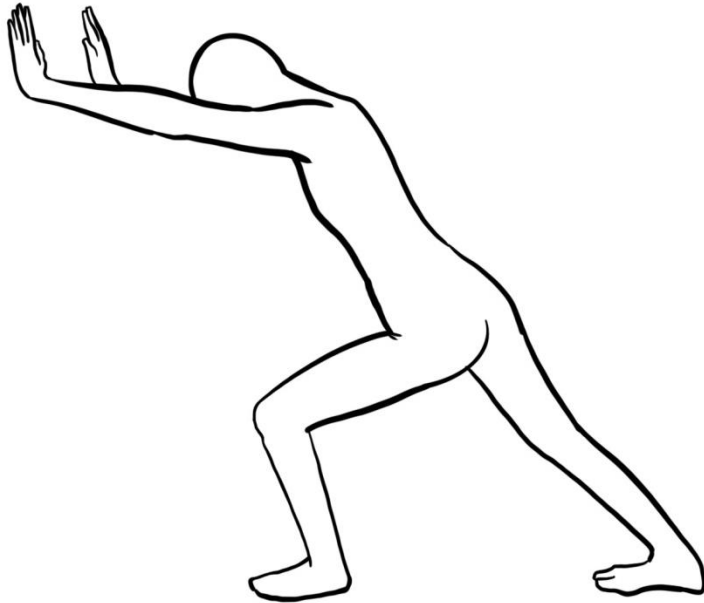
## 8. Waden dehnen - 1



### ÜBUNGSABLAUF

1. Mit beiden Füßen auf einen Absatz (Stiege) stellen. Einen Fuß weiter nach hinten stellen, sodass nur mehr auf den Zehenspitzen/max. Zehenballen gestanden wird. Die Ferse nach unten drücken, das belastete Bein bleibt gestreckt.
2. Beinwechsel

## 9. Waden dehnen - 2



### ÜBUNGSABLAUF:

1. Aufrechter Stand vor einer Wand; an dieser mit den Händen abstützen; ein Fuß ist weiter hinten, ist belastet, die Ferse bleibt am Boden, das Bein bleibt gestreckt; die Hüfte nach vor drücken.
2. Beinwechsel



## 10. Hüftbeuger dehnen - 1

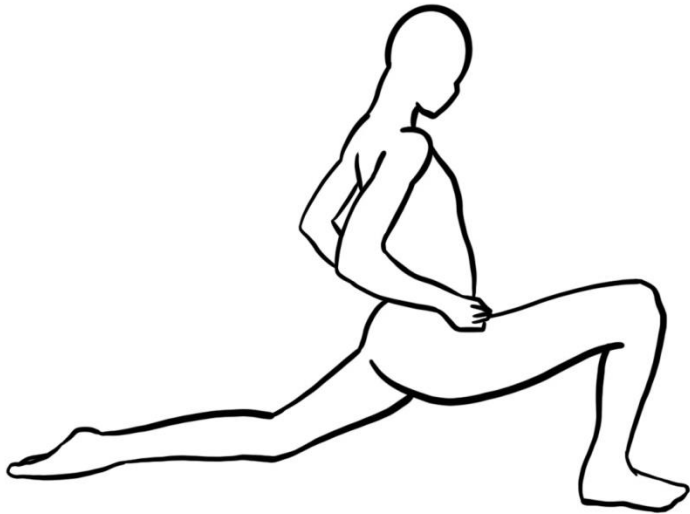
Im Alltag sind die Hüftbeuger stark beansprucht und neigen daher zum Verkürzen. Daher ist regelmäßiges Dehnen in diesem Bereich besonders wichtig!



### ÜBUNGSABLAUF

1. Rückenlage; das angewinkelte Bein unterhalb des Kniegelenks mit beiden Händen umfassen und das Bein so weit wie möglich zur Brust ziehen. Das andere Bein bleibt gestreckt am Boden. Kein Hohlkreuz! Den Kopf nicht vom Boden anheben!
2. Beinwechsel

## 11. Hüftbeuger dehnen - 2



### ÜBUNGSABLAUF

1. Einbeiniger Kniestand; das vordere Bein etwas nach vorne schieben und anschließend die Hüfte sanft nach vor drücken, bis der Dehnungsreiz im Oberschenkel des knienden Beines deutlich zu spüren ist. Kein Hohlkreuz! Kein seitliches Ausweichen mit dem Oberkörper! Mit den Händen an der Hüfte stabilisieren.
2. Beinwechsel