

Was heißt Stretching?

Stretching folgt dem Grundprinzip von Dehnen und Halten. Dabei dürfen die Übungen nicht so ausgeführt werden, dass sie Schmerzen verursachen. (sanftes Dehnen)

Warum Stretching?

Flexibilität ist ein Grundelement der körperlichen Leistungsfähigkeit, neben Kraft und Kondition. Durch Training neigen Muskeln dazu, sich zu verkürzen. Dieser Effekt birgt einige Risiken. Zum einen neigen verkürzte Muskeln und unelastische Sehnen zu Verletzungen. Andererseits entstehen bei Verkürzungen oftmals statische Ungleichgewichte. Kräfte werden dann einseitig auf Bänder und Gelenke übertragen und führen nach einiger Zeit zu Überlastungen.

Wie Stretchen?

Grundsätzlich sollte vor jedem Dehnprogramm die Muskulatur warm sein. Die Muskeln sind dann besser durchblutet und dadurch geschmeidiger.

Man sollte immer die Muskulatur, die trainiert wurde dehnen.

Man nimmt die Übungsposition ein und hält sie mindestens 20-25 sec, anschließend lockern, kurze Pause, wiederholen..

2. Möglichkeit man nimmt Übungsposition ein, dehnt auch 20-25 sec entspannt, aber geht nicht ganz aus der Übung raus und dehnt erneut. Man merkt sofort der Muskel ist dehnbarer, kann man 2-3x wiederholen.



Jana Müller Schmidt

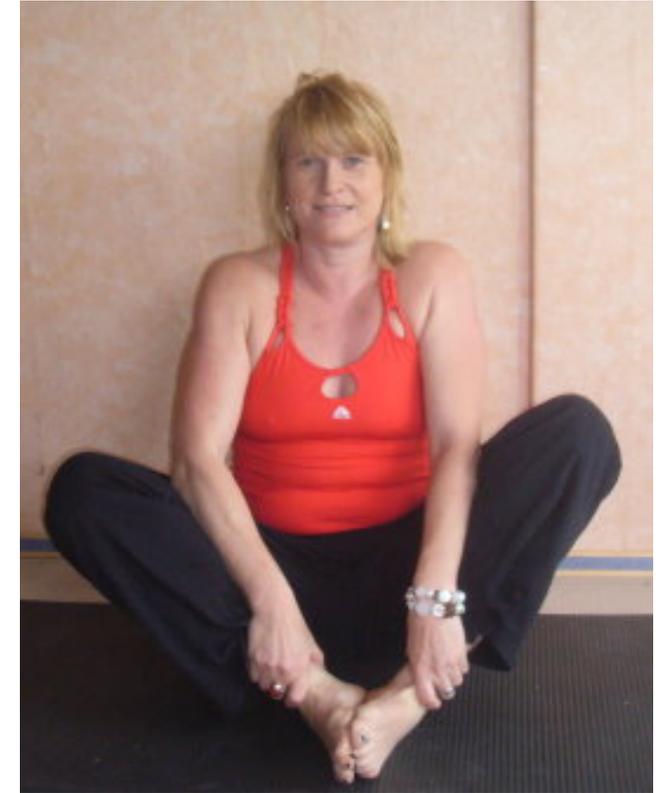
Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin

☎ mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Stretching



**Verkürzte Sehnen und Muskeln,
nein Danke!!**

Schulterdehnung

Stabiler Stand, Füße etwas weiter als hüftbreit. Rechten Arm gebeugt vor den Körper führen. Mit der linken Hand gegen den rechten Ellenbogen pressen. Den Kopf dabei nach rechts wenden



Brustmuskelstretch

Knieposition am Boden. Rumpf vorbeugen. Rechten Arm anwinkeln, die Stirn darauf ablegen. Linken Arm seitlich wegstrecken. Nun den

Brustkorb Richtung Boden drücken (Gesäß etwa senkrecht über den Knien).



Rumpfsseiten

Linken Fuß über den rechten kreuzen. Die rechte Hand in die Seite stützen. Linken Arm erst hochstrecken, dann Arm und Oberkörper zur rechten Seite neigen.



Unterer Rücken

Linkes Bein anziehen, über das rechte kreuzen. Linken Arm zur Seite strecken. Die rechte Hand drückt sanft aufs linke Knie, bis die Dehnung im unteren Rücken zu spüren ist. Standbein ist gebeugt.



Rückenstrecker

Mit geschlossenen Füßen hinstellen. Die Beine leicht beugen, in Kniehöhe mit den Armen umfassen. Den Kopf vorneigen und den Rücken rund nach oben rausdrücken.



Gesäßmuskeln

Rückenlage. Beine anziehen. Linkes Bein übers rechte kreuzen. Rechtes Knie gegen den linken Unterschenkel pressen, bis der Stretch eintritt. Mit der anderen Seite wiederholen.



Hüftbeugemuskel

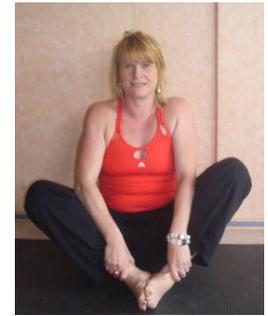
Großer Ausfallschritt. Auf dem vorderen Oberschenkel abstützen. Hüfte des hinteren, gestreckten Beins sanft nach unten vorn schieben. Den Rumpf dabei aufrecht halten.

Vorderer Schenkelpart

Standbein leicht beugen. Den Fußspann mit der Hand derselben Körperseite fassen, Ferse zum Gesäß bringen. Nun das Knie nach unten schieben (Rücken gerade).

Bein-Innenseiten

Im Sitzen Beine anziehen, Fußsohlen aneinander legen und die Ellenbogen auf den Knien platzieren. Die Knie sanft Richtung Boden drücken, bis Sie die Dehnung spüren.



Schienbein, Spann

Hinknien und den Rumpf so weit zurücklehnen, bis Sie den Dehnzug in Fußspann und Schienbeinmuskeln spüren. Mit den Händen abstützen. Nicht auf die Füße setzen.



Beinbeugermuskeln

Rückenlage. Ein Bein am Boden. Das andere Bein hoch strecken, mit den Händen unterhalb der Kniekehle greifen und sanft zum Körper ziehen.



Waden-Muskeln

Schrittstellung. Den Rumpf mit geradem Rücken vorbeugen. Die Hände auf dem vorderen Bein abstützen, hinteres durchstrecken und Ferse fest auf den Boden drücken