

STRETCHEN!

Beweglichkeit gehört neben Ausdauer und Kraft zu den unverzichtbaren Inhalten von Training und Sport. Beweglichkeit und Kraft kombiniert mit einer guten Wahrnehmung bieten besten Schutz für Gelenke und Muskulatur. Mit regelmässigem Stretchen erhalten oder verbessern wir die Dehntoleranz von Muskeln und Sehnen. Die Muskulatur bleibt elastisch und der Spielraum unserer Gelenke kann optimal genutzt werden.

Dehnen ist immer sinnvoll: Vor, nach, manchmal während der Belastung und auch zwischendurch im Alltag. Mit Spannen-Entspannen, Mobilisieren und Dehnen-Lockern fördern wir unser Wohlbefinden, vermindern die Verletzungsanfälligkeit und tragen zur verbesserten Koordination und muskulären Spannungsbalance bei.

Basisprogramm 1–8

Mit den Übungen 1–8 werden die wichtigsten Bereiche des Körpers gedehnt oder mobilisiert. Das kleine Bild zeigt die Ausgangsstellung zur jeweiligen Dehnübung. Ziehen Sie nun ohne Schwung in die Endstellung (grosses Bild). Beachten Sie unsere Bewegungsbeschreibungen und speziellen Merkmale sowie das «Wann/Warum/Wie stretchen».

Wählen Sie je nach Situation und Zielsetzung die Variante



Zusatzübungen 9–14

Mit den Übungen 9–14 werden weitere Bereiche gestreckt oder mobilisiert. Wenn nötig oder bei genügend Zeit sind einzelne dieser Zusatzübungen sinnvoll. Wählen sie je nach Situation die Variante



Impressum

Konzept Sandra Bonacina & Heiner Iten **Fotos** Patrick Hofmann
Gestaltung Partner & Partner, Winterthur **Druck** Merkur Druck AG, Langenthal

9 Seitliche Hüft- und Rumpfmuskulatur

(M. Tensor fasciae latae, Mm. Obliqui, M. Latissimus)
Dehngefühl: Rumpfseite, seitliche Schulter-/Hüftgegend



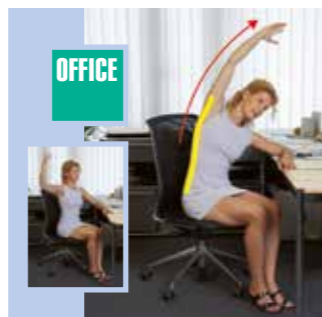
Bewegung
Sich abstützen und Arm horizontal in die Länge ziehen

Achtung
→ Hüfte bleibt senkrecht und vorne



Bewegung
Mit Arm die Rumpfseite in die Länge ziehen

Achtung
→ Hüfte bleibt senkrecht und vorne



Bewegung
Seitwärts neigen, mit Arm die Rumpfseite in die Länge ziehen

10 Hintere Hüftmuskulatur

(M. Piriformis)
Dehngefühl: Hintere Gesäss-/Hüftgegend



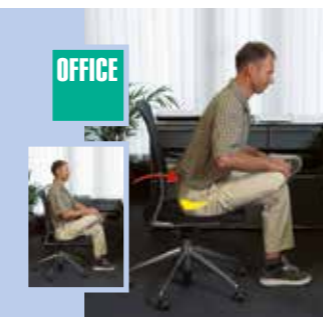
Bewegung
Unterschenkel quer zu sich hochziehen

Achtung
→ Für stärkere Dehnung Knie weiter hochziehen und parallel fusswärts schieben



Bewegung
Knie leicht nach aussen drücken, Becken und aufrechte Wirbelsäule vorbeugen

Achtung
→ Für stärkere Dehnung Standbein mehr beugen



Bewegung
Knie leicht nach aussen drücken, Becken und aufrechte Wirbelsäule vorbeugen

11 Vordere Oberschenkelmuskulatur

(M. Rectus femoris)
Dehngefühl: Vordere Oberschenkel-/Kniegegend



Bewegung
Fussgelenk fassen und nach hinten oben ziehen

Achtung
→ Oberschenkel bleibt parallel zum Boden, unteres Bein gebeugt möglichst weit hochziehen (Hüft-/Kniewinkel 90°)



Bewegung
Fussgelenk fassen und nach hinten oben ziehen

Achtung
→ Standbein leicht beugen und Hüfte nach vorne drücken, Oberschenkel bleiben parallel



Bewegung
Fussgelenk fassen und nach hinten oben ziehen

Achtung
→ Hüfte nach vorne drücken, Oberschenkel bleibt senkrecht

12 Innere/äussere Unterarmmuskulatur

(Handgelenkflexoren/-extensoren)
Dehngefühl: Innere und äussere Handgelenk-/Unterarmgegend



Bewegung
Handfläche nach oben und alle Finger bei gestrecktem Arm zurückziehen

Bewegung
Finger möglichst eng einrollen, Handgelenk beugen und Ellbogen langsam strecken

13 Hintere Oberarmmuskulatur

(M. Triceps brachii)
Dehngefühl: Hintere Oberarm-/Schultergegend



Bewegung
Ellbogen seitwärts hinter Kopf ziehen

Achtung
→ Für stärkere Dehnung Kopf gegen Ellbogen nach hinten drücken

14 Koprotatoren

(Mm. Rotatores, Mm. Multifidi, M. Spinalis cervicis usw.)
Mobilisations-/Dehngefühl: Hint./vord. Halsgegend

Bewegung
Kopf zur Seite drehen und Gegenschulter zurückziehen

Hintere Halsmuskulatur

(M. Trapezius descendens, M. Levator scapulae usw.)
Mobilisations-/Dehngefühl: Hintere Halsgegend

Bewegung
Kinn einrollen, Nacken langziehen und Schultern senken

Vordere Halsmuskulatur

(Mm. Scaleni usw.)
Mobilisations-/Dehngefühl: Vordere Halsgegend

Bewegung
Blick zur Decke und Schultern senken

WANN UND WARUM STRETCHEN:

Beweglichkeit erhalten

Vordehnen bereitet die Gelenke, Muskeln, Nerven und Gefässe optimal auf körperliche Aktivitäten vor. *Nachdehnen* entspannt und fördert eine schnelle Regeneration des Körpers. *Zwischendurch Dehnen* weckt und fördert die Konzentrationsfähigkeit, streckt die Gelenke und Muskeln, regt die Blutzirkulation an und beugt einseitigen Haltungen vor.
Tipp: werden die Gelenke und Muskeln täglich mehrmals bis zur maximalen Endstellung gestreckt, bleibt die Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten!

Beweglichkeit verbessern

Ein *Dehntraining* verbessert die Dehntoleranz der Muskulatur, erhöht den Bewegungsradius der Gelenke und beugt Haltungsschäden vor.
Tipp: unbeweglichen Personen wird ein Dehntraining sehr empfohlen!
Achtung: überbewegliche Personen sollten ihre Gelenke mit Krafttraining stabilisieren lernen.

WIE STRETCHEN:

- Vordehnen:* nach einem warm up mehrmals (8–12x) aktiv dynamisch kurz in die Dehnstellung ziehen (1–3 Sek.) und wieder lösen (ohne Schwung)
- Nachdehnen:* nach einem cool down mehrmals (3–5x) intermittierend passiv in die Dehnstellung ziehen (6–10 Sek.) und wieder lösen und lockern (3 Sek.)
- Dehnen* ohne aufzuwärmen mehrmals (5–8x) intermittierend aktiv und passiv in die Dehnstellung ziehen (5 Sek.) und wieder lösen und lockern (3 Sek.)
- zwischen durch:* 3x pro Woche, pro Muskel 3–5 Serien mit verschiedenen Techniken dehnen
- Dehntraining:* nach einem intensiven Dehntraining ist die Reaktions-schnelligkeit reduziert. Erst nach 24–48 h ist die Muskulatur wieder voll leistungsfähig.

Dehntrainings-Techniken

- Intermittierend* 10 Sek. Dehnen, lösen und lockern, 10 Sek. Dehnen verstärkt, ... 3–5x total = 1Serie
- progressiv Dehnen:* 10 Sek. Dehnen, gleichen Muskel leicht anspannen gegen Widerstand, Anspannung lösen ohne die Dehnstellung zu verändern, passiv weiter in Dehnung ziehen für 10 Sek., ... 3x wiederholen, dann lösen und lockern = 1Serie
- Postisometrische Relaxation:* 10 Sek. Dehnen, Gegenmuskel leicht anspannen, Anspannung lösen (= Stellung aktiv halten), ohne Dehnstellung zu verändern und passiv weiter in Dehnung ziehen für 10 Sek., ... 3x wiederholen, dann lösen und lockern = 1Serie
- Reziproke Hemmung:*

STRETCHEN
STRETCHEN
STRETCHEN
STRETCHEN
STRETCHEN
STRETCHEN
STRETCHEN
STRETCHEN

Seitliche Nackenmuskulatur

(M. Trapezius descendens, Mm. Scaleni)

Dehngefühl: Seitliche Halsgegend

1

Brustmuskulatur

(M. Pectoralis, M. Coracobrachialis)

Dehngefühl: Vordere Schulter-/Brustgegend

2

Rumpfrotatoren, Brust- und Gesässmuskulatur

(Mm. Rotatores, Mm. Multifidi, M. Pectoralis, M. Piriformis)

Mobilisations-/Dehngefühl: Schulter-/Wirbelsäulen-/Gesässgegend

3

Vordere und hintere Rumpf-/Halsmuskulatur

(M. Rectus abdominis, Mm. Obliqui, Autochthone Rückenmuskulatur)

Mobilisations-/Dehngefühl: Vordere und hintere Rumpf-/Halsgegend

4

Vordere Hüftmuskulatur

(M. Iliopsoas)

Dehngefühl: Leistengegend

5

Hintere Oberschenkelmuskulatur

(M. Biceps femoris)

Dehngefühl: Hintere Oberschenkel-/Kniegegend

6

Innere Oberschenkelmuskulatur

(Mm. Adductori, M. Gracilis, M. Semitendinosus, M. Semimembranosus)

Dehngefühl: Innere Oberschenkel-/Kniegegend

7

Hintere Unterschenkelmuskulatur

(M. Gastrocnemius, [M. Soleus bei zusätzlicher Kniebeugung])

Dehngefühl: Achillessehne, Waden-/Kniegegend

8



Bewegung
Kopf zur Seite und Gegenarm mit Handfläche nach oben nach unten ziehen



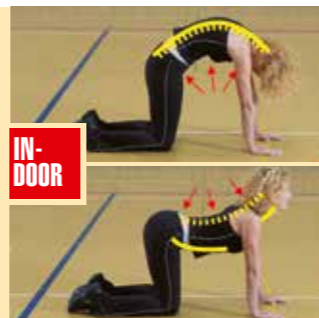
Bewegung
Oberkörper nach unten ziehen

Achtung
→ Oberschenkel bleiben senkrecht



Bewegung
Rumpf und Kopf wegdrehen, Arm diagonal nach oben ziehen

Achtung
→ Knie am Boden fixieren



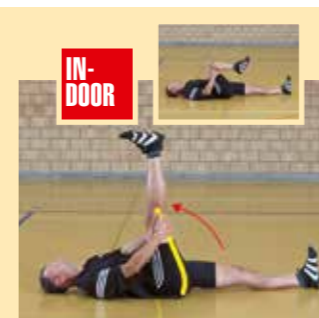
Bewegung
Jeden Wirbel nach oben stossen (Katzenbuckel) und Kopf einrollen

Bewegung
Jeden Wirbel nach unten ziehen (Hohlkreuz) und Kinn anheben



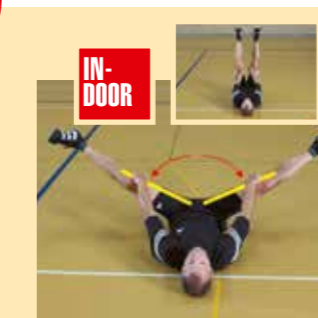
Bewegung
Knie und Hüfte nach vorne schieben, Gegenarm zieht nach oben (gestreckter Arm auf gleicher Seite wie hinteres Bein)

Achtung
→ Grosse Schrittstellung wählen, Bauch einziehen



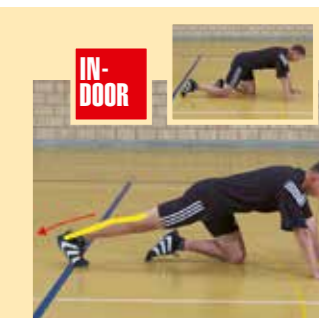
Bewegung
Knie strecken und zu sich ziehen

Achtung
→ Kniekehle des unteren Beins auf den Boden drücken, Nacken lang ziehen (Doppelkinn)



Bewegung
Beine auf Bauchnabelhöhe nach aussen führen

Achtung
→ Bauch einziehen und Lendenwirbelsäule am Boden fixieren, Nacken lang ziehen (Doppelkinn)



Bewegung
Knie strecken, Ferse zum Boden stossen

Achtung
→ Fuss gerade halten



Bewegung
Kopf zur Seite neigen und Gegenarm mit Handfläche nach vorne nach unten ziehen

Achtung
→ Oberes Ohr aufwärts ziehen



Bewegung
Schulter und gleichseitiges Bein nach vorne bringen, Oberkörper wegdrehen

Achtung
→ Ellbogen höher als Schultergelenk halten



Bewegung
Knie beugen, Kopf/Rumpf/Arm wegdrehen

Achtung
→ Handfläche zeigt nach oben, Knie bleiben an Ort



Bewegung
Jeden Wirbel nach oben stossen (Katzenbuckel) und Kopf einrollen

Bewegung
Jeden Wirbel nach unten ziehen (Hohlkreuz) und Kinn anheben



Bewegung
Grosser Schritt rückwärts, Hüfte vorschieben

Achtung
→ Hinteres Knie strecken, Bauch einziehen, Oberkörper bleibt aufrecht



Bewegung
Becken und aufrechte Wirbelsäule vorbeugen

Achtung
→ Knie nicht überstrecken, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten



Bewegung
Knie beugen, Becken und aufrechte Wirbelsäule vorbeugen, Gewichtsverlagerung über gebeugtes Bein

Achtung
→ Füsse und gebeugtes Knie zeigen nach aussen

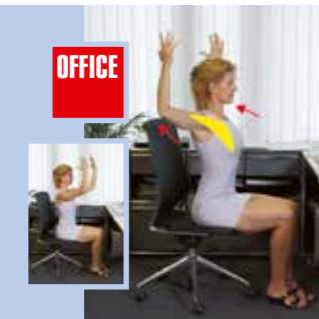


Bewegung
Vorfuß erhöht und Schritt nach vorne, Hüfte vorschieben

Achtung
→ Fuss gerade halten

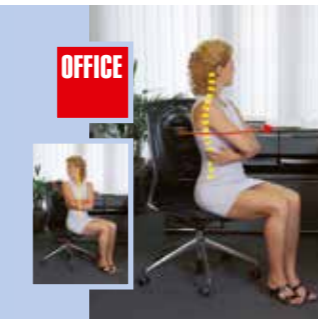


Bewegung
Stuhlkante umfassen, Kopf und Rumpf zur Gegenseite neigen



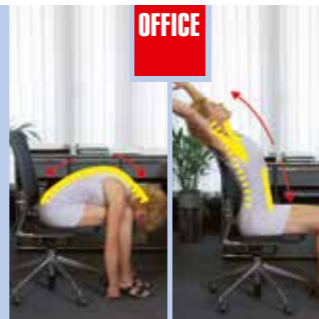
Bewegung
Ellbogen nach hinten ziehen

Achtung
→ Ellbogen höher als Schultergelenk, Bauch einziehen



Bewegung
Brustkorb umfassen, Rumpf und Kopf wegdrehen

Achtung
→ aufrecht sitzen, Knie bleiben an Ort



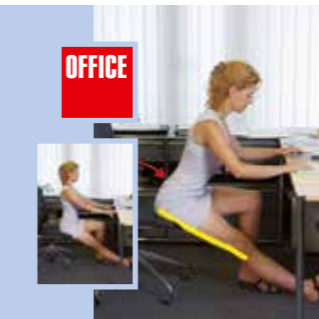
Bewegung
Rumpf nach vorne beugen, Kopf einrollen

Bewegung
Arme ausstrecken und zurücklehnen



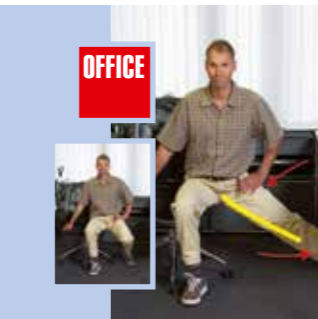
Bewegung
Bein nach hinten strecken und Oberkörper aufrecht halten

Achtung
→ Bauch einziehen, Oberkörper bleibt aufrecht

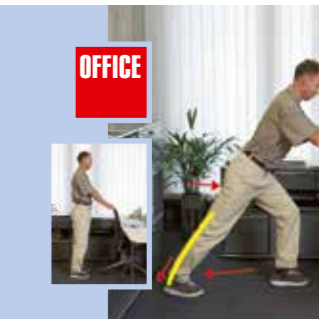


Bewegung
Becken und aufrechte Wirbelsäule vorbeugen

Achtung
→ Knie nicht überstrecken, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten



Bewegung
Bein seitlich wegstrecken, Becken und aufrechte Wirbelsäule leicht vorbeugen



Bewegung
Schritt nach hinten, Hüfte vorschieben und Ferse zum Boden drücken

Achtung
→ Fuss gerade halten