

Dehnen der beanspruchten Muskulatur

Nach einer intensiven Trainingseinheit sollte nicht sofort gedehnt werden.

Zuerst etwas auslaufen um den Muskeltonus zu senken, dann etwas Trinken und ab unter die Dusche.

Nach längeren und intensiven Trainings sollte erst nach 2 – 3 Std. gedehnt werden.

Bei langsamen, kurzen Einheiten kann sofort gedehnt werden.

Bei Wettkämpfen oder Sprinttraining sollte man zuerst Auslaufen, (10 – 20 min) und nach ca. 4 Std. oder erst am nächsten Tag Dehnen.

Dehnungsübungen:

1. Unterschenkel hinten
2. Oberschenkel vorne und hinten
3. Hüftstrecker
4. Hüftbeuger
5. Seitlicher Rumpf
6. Rückenstrecker



1. Unterschenkel hinten, M. soleus, gebeugte Ausführung

Ausfallschritt nach vorne, beide Knie leicht gebeugt, gerader Rücken. Dann beuge das hintere Bein mehr nach vorne und bewege den Körper weiter nach unten.

Ferse bleibt am Boden.



1.a gestreckte Ausführung, M. gastrocnemius

Ausfallschritt nach vorne, vorderes Knie leicht gebeugt, hinteres Bein gestreckt, die Fußsohle bleibt am Boden, gerader Rücken. Dann schiebe das vordere Knie nach vorne bis du ein leichtes Ziehen in der Wade spürst.



2. Oberschenkel vorne (Quatriceps)

Stehend, ziehe den Fuß am Fußgelenk haltend fest zum Gesäß, gerader Rücken und kippe das Becken nach vorne um den Zug zu verstärken. Das gebeugte Knie liegt am anderen Knie an.



2.a Oberschenkel hinten (ischiocuralen M.)

Stehend, einen Fuß leicht abgewinkelt auf eine Erhöhung legen, den anderen leicht beugen. Der Oberkörper ist etwas nach vorne gebeugt, dann schiebe den Hintern nach hinten unten.



3. Hüftstrecker (Gesäß)

Am Boden sitzend, das eine Bein abgewinkelt über das liegende Bein stellen.

Aufrechter Rücken und mit der Hand das Knie zum Körper ziehen.



4. Hüftbeuger (iliopsoas M.)

Weiter Ausfallschritt nach vorne, ein Knie am Boden.

Gerader Rücken, Arme auf dem abgewinkelten

Bein auflegen, die Hüfte und das abgewinkelte Knie nach vorne drücken.



5. Seitlicher Rumpf

gerader Stand, Beine überkreuzen, das Bein der zu Dehnenden Seite ist hinten. Mit einer Hand ziehst du über den Kopf zur Seite.

Der nach unten hängende Arm kann den Zug noch verstärken.



6. Rückenstrecker

Sitzend, Hände von innen zu den Fersen führen. Mit Kopf langsam nach unten, und Rücken ganz lang strecken.

Durchführung der Dehnungsübungen: ca. 20-30 sec jede Übung dehnen.
2 – 3 Serien
Langsam in den Muskel hinein dehnen.
Beim Dehnen immer auf die Atmung achten.
Nicht an die Schmerzgrenze gehen.
Zug langsam verstärken.

Besonders Wichtig ist die richtige Ausführung der Dehnübung.

Ansonsten nicht der gewünschte sondern ein anderer Muskel gedehnt wird.