

Dehnübungen

Das Dehnen vor und nach einer Trainingseinheit kann das Verletzungsrisiko vermindern und den Unterschied zwischen einem mittelmäßigen und einem exzellenten Workout machen.

Berücksichtigen Sie dabei folgende Tipps:

- Bevor Sie sich dehnen, rudern Sie 3-5 Minuten sehr locker.
- Entspannen Sie sich beim Dehnen. Achten Sie dabei auf das tiefe Ein- und Ausatmen, um optimale Ergebnisse zu erzielen.
- Achten Sie darauf, dass Sie sich OHNE federnde oder schnelle Bewegungen dehnen.
- Optimal wäre es, wenn Sie jede Übung 3-5 Mal wiederholen.
- Halten Sie die Dehnstellung bei jeder Übung 10 Sekunden lang vor dem Training und 30 Sekunden lang nach dem Training.

Hauptübungen

<p>Beine</p>  <p>Stellen Sie sich auf allen vieren hin und drücken Sie Ihren Po nach oben, um dabei eine Brücke zu bilden. Dehnen Sie ein Bein pro Wiederholung.</p>	<p>Untere Rückenmuskulatur, Gesäßmuskulatur und Beine</p>  <p>Gehen Sie in die Sitzhocke und versuchen Sie dabei, mit den Fersen auf den Boden zu kommen.</p>	<p>Hintere Oberschenkelmuskulatur/Gesäßmuskulatur</p>  <p>Sie befinden sich in der Rückenlage auf dem Boden. Das Bein angewinkelt, Kniekehle mit beiden Händen umschließen und zum Körper heran ziehen. Wiederholen Sie die Dehnung mit dem anderen Bein.</p>
--	---	---

Trizeps



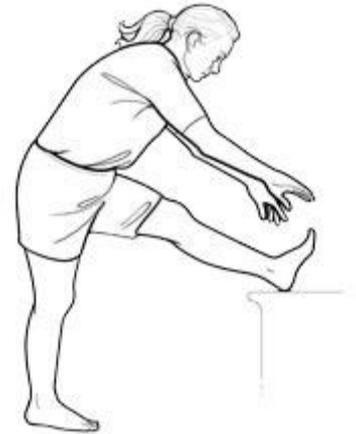
Einen Arm nach oben strecken und den Ellbogen anwinkeln, so dass die Hand zwischen den Schulterblättern liegt. Fahren Sie mit der Hand so weit zwischen die Schulterblätter, bis Sie einen Dehnreiz in der rückseitigen Oberarmmuskulatur spüren. Helfen Sie mit der freien Hand, indem Sie den Ellbogen des gebeugten Armes sanft Richtung Nacken schieben. Wechseln Sie anschließend zum anderen Arm.

Wade und Achillessehne



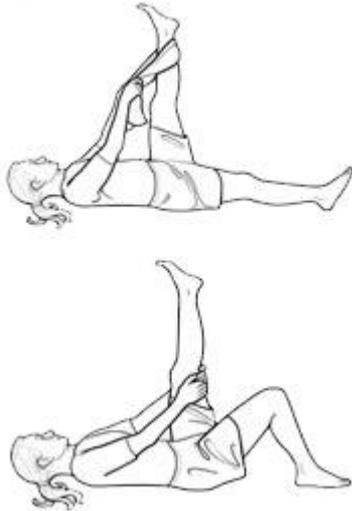
Stellen Sie sich an eine Wand in Schrittstellung und stützen Sie sich mit Ihren Handflächen an der Wand ab. Ihr hinterer Fuß sollte flach auf dem Boden stehen. Strecken Sie ihr hinteres Bein durch, bleiben Sie dabei in der Schrittstellung. Versuchen Sie jetzt langsam, mit dem Oberkörper und einer weiteren Beugung des Knies, in Richtung Wand zu kommen - bis Sie die Dehnung in der Wade spüren.

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur im Stehen



Stellen Sie Ihr Bein ausgestreckt auf einem Stuhl. Beugen Sie den Oberkörper nach vorne, bis Sie ein Ziehen an der Beinrückseite spüren. Der Rücken bleibt dabei gerade. Um die Dehnung zu erhöhen, nehmen sie einen höheren Stuhl. Wiederholen Sie die Dehnung beim anderen Bein.

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur im Liegen



Sie befinden sich in der Rückenlage auf dem Boden. Das Bein senkrecht aufstellen, mit beiden Händen umschließen und zum Körper heran ziehen. Lassen Sie das obere Bein möglichst gerade. Wiederholen Sie die Dehnung beim anderen Bein.

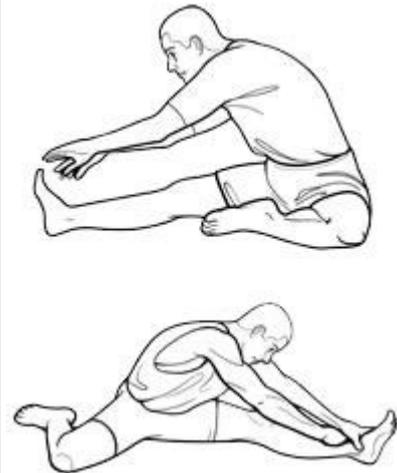
Variation: Wenn Sie Schwierigkeiten haben, das Bein mit den Händen zu umfassen, verwenden Sie stattdessen ein Handtuch oder ähnliches, um das Bein sanft zu Ihrem Körper heran zu ziehen.

Quadrizeps



Stellen Sie sich an eine Wand und stützen Sie mit der rechten Hand daran ab. Greifen Sie mit Ihrer linken Hand nach ihrem linken Fuß und ziehen Sie die Ferse zur linken Pobacke, während Sie gleichzeitig - und das ist wichtig - die Bauchmuskulatur anspannen. Halten Sie die Dehnung für 10 bis 30 Sekunden, lassen Sie langsam los, entspannen Sie ein wenig, wiederholen Sie dann die Übung. Wechseln Sie anschließend zum rechten Bein.

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur im Sitzen



Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie ein Bein nach vorne. Winkeln Sie dabei das andere Bein nach innen an und greifen Sie sanft nach den Zehen Ihres gestreckten Beins. Wiederholen Sie die Dehnung beim anderen Bein.

Variation: Setzen Sie sich auf den Boden wie ein Hürdenläufer (Ein Bein nach vorne gestreckt und eines angewinkelt nach hinten) und greifen Sie sanft nach den Zehen Ihres gestreckten Beins. Wiederholen Sie die Dehnung beim anderen Bein.