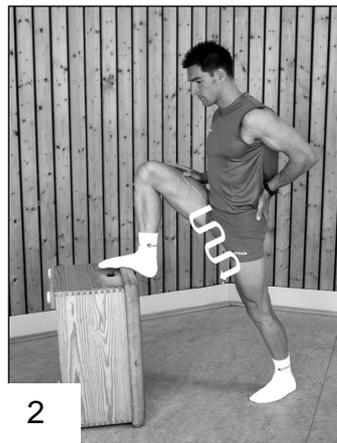


**Man kann 10-15 Mal federn, oder 15-20 Sekunden halten, oder federn und dann halten.**



1

- Oberkörper nach rechts
  - Hüfte nach links
  - mit rechtem Arm am linken Arm ziehen
- Dann Seitenwechsel



2

- Fuß auf einen Kasten oder Stuhl stellen
  - Hüfte nach vorn schieben
- Dann Seitenwechsel



3

- Arme auf Stange oder Schrank legen
- Brust zum Boden drücken



4

- Ferse gegen den Boden drücken
  - das andere Beines in Richtung Wand schieben
- Dann Seitenwechsel



5

- Das Knie wird maximal gebeugt, die Hüfte überstreckt
- Dann Seitenwechsel



6

- Fuß von außen neben den anderen stellen
  - nach vorn beugen
- Dann Seitenwechsel



7

- Die Füße so breit wie möglich mit gestreckten Beinen aufstellen und die Hüfte beugen.



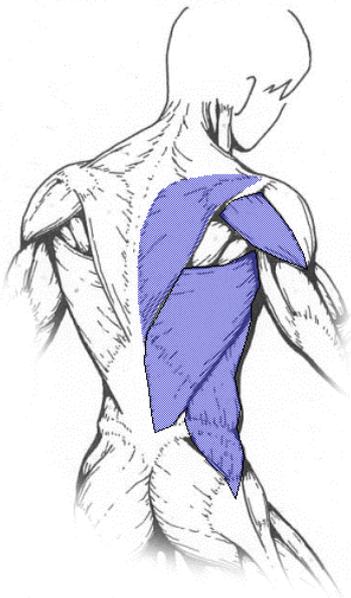
8

- Das gestreckte Bein zur Gegenhand schwingen.
- Dann Seitenwechsel

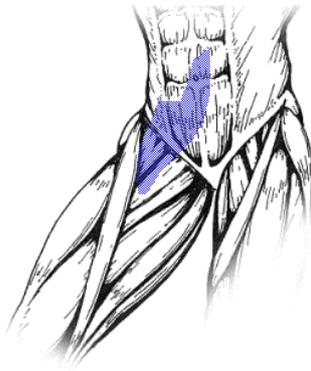
Wer das schaffen will, muss noch eine Runde machen

## Rücken- und hintere Schultermuskeln

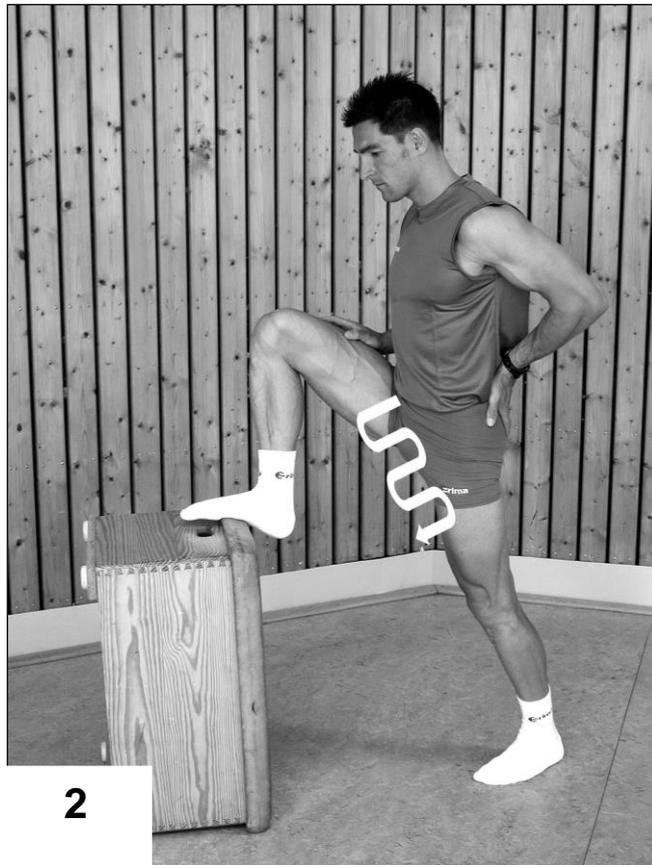
- breiter Rückenmuskel (m. latissimus dorsi),
- Kappenmuskel (m. trapezius),
- Deltamuskel (m. deltoideus), hinteres Bündel,
- äußerer schräger Bauchmuskel (m. obliquus externus abdominis)



**Übung 1: Der Oberkörper wird nach rechts gebeugt, während man die Hüfte nach links schiebt. Durch Zug des rechten Armes am linken Arm wird die Dehnung der seitlichen Rumpfmuskeln und des breiten Rückenmuskels unterstützt.**

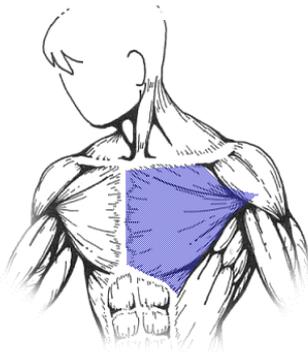


## Hüftbeuger Lendendarmbeinmuskel (M. iliopsoas)



2

**Übung 2: Man stellt einen Fuß auf einen Kasten oder Stuhl. Die Dehnung wird herbeigeführt, indem man die Hüfte nach vorn schiebt. Verspürt man kein Dehngefühl in der Leistengegend, muss die Position des hinteren Fußes (nach außen oder innen drehen, weiter nach vorn oder nach hinten) oder die Aufstellhöhe des vorderen Fußes verändert werden.**



## Brustmuskeln großer Brustmuskel (M. pectoralis major)

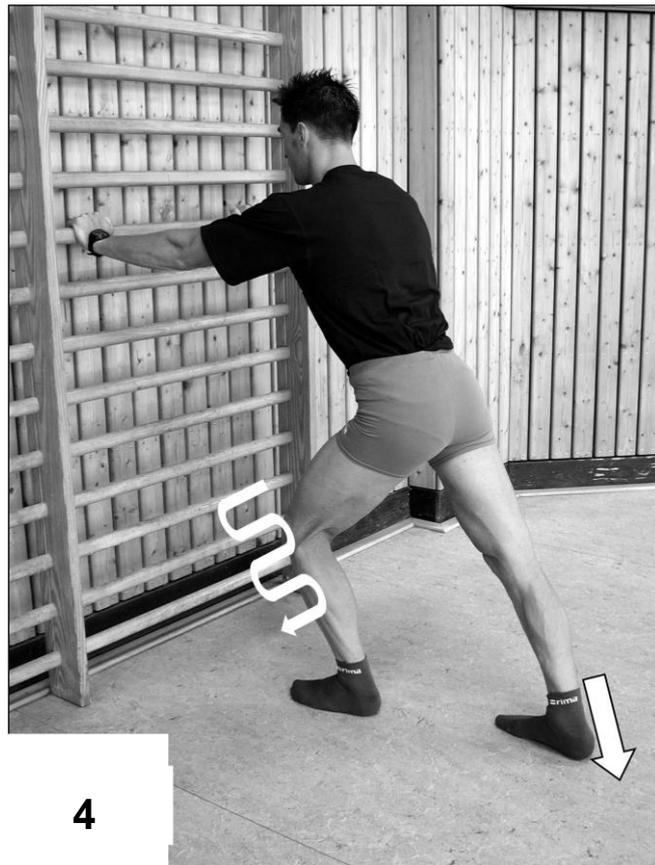


3

**Übung 3: - Arme auf Stange oder Schrank legen  
- Brust zum Boden drücken**

## Beuger („Senker“) des Fußes

- Zwillingswadenmuskel (m. gastrocnemius)
- Schollenmuskel (m. soleus)



**Übung 4: Die Ferse des zu dehnenen Beines gegen den Boden drücken, das Knie des anderen Beines in Richtung Wand schieben. In dieser Position wird leicht gefedert. Bei dieser Übung ist das Knie gestreckt, so dass vor allem der Zwillingswadenmuskel gedehnt wird.**

## Kniestrecker vierköpfiger Schenkelmuskel (m. quadriceps femoris)



**Übung 5: Das Knie wird maximal gebeugt, die Hüfte überstreckt und man sollte versuchen, das Becken aufzurichten. Um die Übung dynamisch auszuführen, hüpft man auf dem Standbein.**



**Ischiokrurale Muskeln,  
Funktion: Strecken der Hüfte und Beugen  
der Knie**

- zweiköpfiger Schenkelmuskel (m. biceps femoris),
- Halbsehnenmuskel (m. semitendinosus),
- Plattsehnenmuskel (m. semimembranosus)

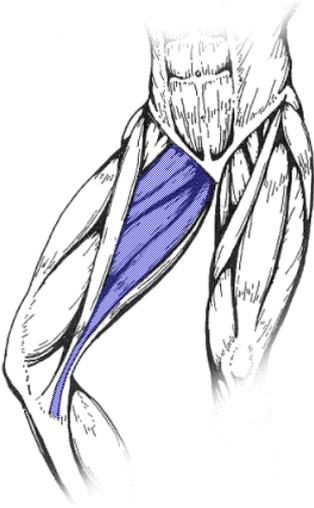


**Beuger („Senker“) des Fußes**

- Zwillingswadenmuskel (m. gastrocnemius)
- Schollenmuskel (m. soleus)



**Übung 6: Ein Fuß wird von außen neben den anderen gestellt und dann beugt man sich nach vorn. Auf geraden Rücken achten, d.h. nach vorn oben blicken. In dieser Position wird leicht gefedert. Diese Übung lässt sich auch angelehnt an der Wand durchführen.**

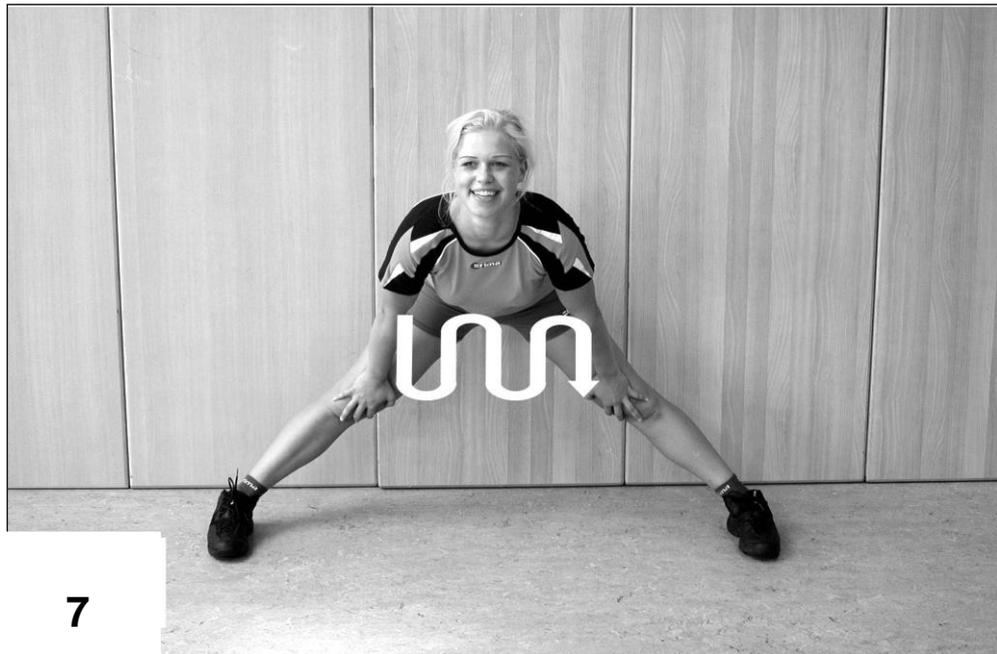


**Adduktoren  
Schenkelanzieher  
(mm. adductores)**



**Ischiokrurale Muskeln,**

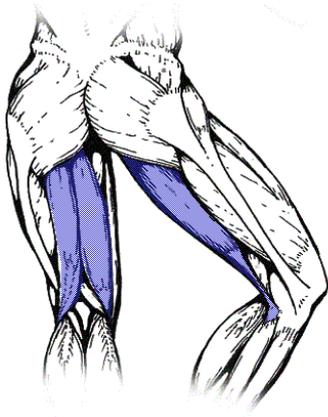
- **Funktion: Strecken der Hüfte und Beugen der Knie**
- **zweiköpfiger Schenkelmuskel (m. biceps femoris),**
- **Halbsehnenmuskel (m. semitendinosus),**
- **Plattsehnenmuskel (m. semimembranosus)**



**Übung 7: Die Füße so breit wie möglich mit gestreckten Beinen aufstellen und die Hüfte beugen. Rücken gerade halten (nach vorn oben zu schauen). In dieser Position wird leicht gefedert.**

### Ischiokrurale Muskeln,

- **Funktion: Strecken der Hüfte und Beugen der Knie**
- **zweiköpfiger Schenkelmuskel (m. biceps femoris),**
- **Halbsehnenmuskel (m. semitendinosus),**
- **Plattsehnenmuskel (m. semimembranosus)**



**Übung 8: Das gestreckte Bein wird im Stand zur Gegenhand geschwungen. Dabei sollten sowohl die Bewegungsgeschwindigkeit als auch das Bewegungsausmaß langsam gesteigert werden. Also die Hände nach und nach höher halten und das Bein nach und nach schneller schwingen.**

Vor dem Dehnen sollte man sich aufwärmen.

### Ziele und Wirkungen des Dehnens:

1. Man wird durch das Dehnen kurz- und langfristig **beweglicher**.
2. Im Verlauf des Dehnens lässt die **Muskelspannung** um bis 20% nach, man fühlt sich entspannter. Dieser Effekt hält ca. 60 Minuten an.
3. Wenn man sich beim **Aufwärmen** zu intensiv statisch dehnt, kann es allerdings direkt im Anschluss zu einer **Leistungseinbuße** kommen (dies ist aber vor allem für den Leistungssport relevant).
4. Dehnt man beim **Aufwärmen** nicht intensiv und statisch, sondern dynamisch, werden Leistungseinbußen **vermieden**.
5. Regelmäßiges Dehnen führt langfristig zu einer **Leistungssteigerung**.
6. Man kann 25-50% der **Muskel- und Sehnenverletzungen** mit Dehnen verhindern.
7. **Muskelkater** kann man durch Dehnen nicht vermeiden.
8. Nach starken Belastungen sollte man bei der **Regeneration** nur sanft dehnen.

Quelle

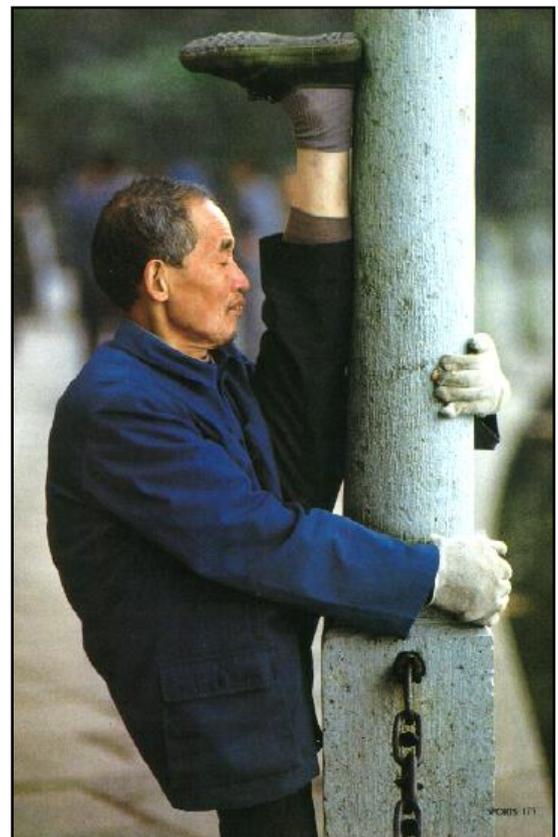
<https://circuit-training-dehnen-dr-klee.de/dehnen/wirkungen-von-dehnen>

Bleibt geschmeidig ...



...

bis ins hohe Alter



Klee, A. & Wiemann, K. (2012): Dehnen - Training der Beweglichkeit. Schriftenreihe Praxisideen, Verlag K. Hofmann, Schorndorf, 2. erweiterte Auflage (199 Seiten).

In den 80er Jahren wurden dem Dehnungstraining eine Vielzahl von Effekten zugeschrieben, die in der Folge jedoch z.T. wissenschaftlich nicht bestätigt werden konnten, so dass nun mancherorts gefragt wird, ob man überhaupt noch dehnen soll. Dabei wird jedoch übersehen, dass es durchaus Effekte des Dehnens gibt, die sich nachweisen lassen. Im vorliegenden Buch wird versucht, eine differenzierte Darstellung über die Effekte des Dehnungstrainings zu liefern und darüber hinaus Hinweise für die Praxis des Dehnens und die Behandlung des Themas "Dehnungstraining" in der Schule zu geben.

Als Ergänzung zum Buch erhält der Leser eine CD-ROM, auf der

- 148 PDF-Dokumente mit den Übungen und den Übungsbeschreibungen abgelegt sind
- sowie 11 Dehnprogramme, mit denen die wichtigsten Trainingsziele abgedeckt werden sollen, und
- einige Arbeitsblätter, die man bei der Durchführung von Unterrichtsreihen braucht.

Darüber hinaus können die Dehnungsübungen auf der CD-ROM je nach Trainingsziel, räumlichen Bedingungen und vorhandenen Materialien zu eigenen Dehnprogrammen zusammengestellt werden, so dass lästiges Kopieren, Ausschneiden und Zusammenkleben entfällt. Außerdem bietet das Programm auf der CD die Möglichkeit, die Sammlung der Dehnungsübungen durch eigene Übungen zu ergänzen, die z. B. mit einer Digitalkamera aufgenommen wurden, aus dem Internet stammen oder aus Büchern gescannt wurden.

