Dehnübungen

Stretching für die kurze Wadenmuskulatur:

Stellen Sie sich in Schrittstellung und stützen Sie sich mit Ihren Händen ab. Beide Füße zeigen parallel nach vorn. Beugen Sie nun das hintere Bein im Kniegelenk und verlagern Sie das Körpergewicht nach vorne, so dass Sie eine Dehnung im unteren Bereich der Wade spüren. Achten Sie darauf, dass die Ferse am Boden bleibt und der hintere Fuß nicht nach außen dreht.

Stretching für die lange Wadenmuskulatur:

Führen Sie eine großen Ausfallschritt durch und Stützen Sie sich mit Ihren Händen ab. Beide Füße zeigen parallel nach vorn. Verlagern Sie das Körpergewicht so weit nach vorn, bis Sie eine Dehnung in der Wade des hinteren Beines spüren. Achten Sie darauf, dass die Ferse am Boden bleibt und der hintere Fuß nicht nach außen dreht.

Stretching für den Hüftbeuger:

Machen Sie einen weiten Ausfallschritt und setzen Sie das hintere Bein mit dem Knie in Verlängerung auf. Verlagern Sie nun das Körpergewicht auf das vordere Bein. Achten Sie besonders darauf, dass Sie weder ins Hohlkreuz fallen noch Ihr Becken verdrehen.

Stretching für die Oberschenkelvorderseite:

Machen Sie einen weiten Ausfallschritt und setzen Sie das hintere Bein mit dem Knie in Verlängerung auf. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das vordere Bein. Greifen Sie nun mit der diagonalen Hand nach hinten zum Schienbein und ziehen Sie die Ferse langsam in Richtung Gesäß. Dabei achten Sie darauf, dass Sie das Becken nicht verdrehen und nicht ins Hohlkreuz fallen.

Stretching für die Oberschenkelrückseite:

Ziehen sie in Rückenlage ein Bein mit beiden Händen in der Kniekehle zum Oberkörper. Versuchen Sie nun aus dieser Position das Knie vorsichtig zu strecken. Das andere Bein soll während der gesamten Dehnung komplett auf dem Boden liegenbleiben. Achten Sie darauf, dass Sie den Fuß locker lassen.

Stretching der Oberschenkelinnenseite:

Stellen Sie sich in den seitlichen Spreizschritt und verlagern dann Ihr Körpergewicht in Richtung des gebeugten Beines. Dabei halten Sie den Oberkörper stets aufrecht, so dass das Knie am gebeugten Bein über dem Fuß steht und der Fuß des gestreckten Beines nach vorn zeigt.

Stretching der Oberarmvorderseite:

Stellen Sie sich seitlich in Schrittstellung an eine Wand. Fixieren Sie nun die Hand bei gestrecktem Ellenbogen an der Wand und drehen Sie den Oberkörper weg, bis Sie die Dehnung im vorderen Schultergelenk, der Oberarmvorderseite oder in der Ellenbeuge spüren.

Stretching des großen Rückenmuskels:

Knien Sie sich hin und schieben Sie die gestreckten Arme nach vorne über die Matte bis Sie im Bereich der Schulterblätter oder des oberen Rückens eine Dehnung verspüren.