

Warm-Up

Aufwärm- & Dehnübungen



- Warm-Up Übungen

Dehnübungen sind ein wichtiger Bestandteil jedes Fitnessstrainings. Verkürzte Muskeln werden wieder in ihren Ausgangszustand gebracht und können sich dadurch besser regenerieren und entspannen.

Muskeln, Sehnen und Bänder bleiben somit elastisch und eine mögliche Verletzungsgefahr kann verringert werden.

- Krafttraining

Die folgenden Dehnübungen können Sie auch gut als Aufwärmübungen vor dem Krafttraining nutzen. Allerdings sollten Sie hier darauf achten, dass der Dehnungsreiz der Muskulatur nicht zu stark ausfällt.

- Bevor Sie loslegen

Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen, gehen Sie langsam und vorsichtig in die Dehnposition und nur so weit, bis Sie einen leichten Zug spüren. Die Dehnung darf keine Schmerzen verursachen!

BEINNENSEITE

Ein Bein angewinkelt zur Seite setzen und nun versuchen möglichst tief mit dem Körper zum Boden zu kommen.

Diese Dehnübung sollten Sie regelmäßig bei Ihrem Workout trainieren, da die Adduktoren zu den Muskelgruppen gehören, die stark zur Verkürzung neigen.



NACKENMUSKULATUR



Sie sitzen oder stehen aufrecht mit Blick nach vorne.

Der Kopf wird langsam zu einer Seite geneigt, bis eine Dehnung der Nackenmuskulatur zu spüren ist.

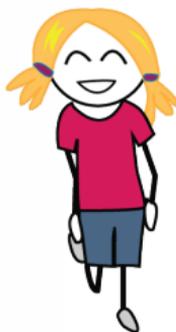
Die Hand der gegenüberliegenden Seite übernimmt dabei eine unterstützende Funktion.

OBERSCHENKEL

Umfassen Sie mit einer Hand das Schienbein am untersten Ende und ziehen Sie dann die Ferse zum Gesäß.

Tipp: Fassen Sie am Schienbein und nicht am Fuß an, dies könnte zu einer ungewollten, schmerzhaften Überdehnung führen!)

Drücken Sie möglichst während der gesamten Übung die Knie zusammen und schieben Sie gleichzeitig die Hüfte nach vorne.



BRUSTMUSKEL

Mit dieser Übung auf dem Boden dehnen Sie den großen Brustmuskel. Die Brustmuskulatur neigt zur Verkürzung und muss daher besonders gut gedehnt werden.

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, Arme nach vorne strecken, Gesäß nach hinten schieben und die Brust Richtung Boden drücken.



VORDERER OBERSCHENKEL

Der vordere Fuß ist komplett auf dem Boden aufgesetzt, das Knie und die hintere Fußspitze sorgen für einen festen Halt.



Ziehen Sie nun mit dem rechten Arm den Fuß zum Gesäß.

Tipp: Neigen Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne, damit Sie nicht ins Hohlkreuz gehen.

HINTERER OBERSCHENKEL

Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden, stellen Sie das linke Bein senkrecht auf.

Umschließen Sie es mit beiden Händen und ziehen Sie es an den Körper heran.

Halten Sie das Bein möglichst gestreckt und achten Sie auf den Dehnreiz im hinteren Oberschenkel.





SCHULTER

Halten Sie den Arm der zu dehnenden Seite waagrecht vor die Brust, greifen Sie mit der Hand des anderen Arms den Ellbogen.

Drücken Sie den Arm am Ellenbogen an die Brust.

Halten Sie die Position für 20 Sekunden und wiederholen Sie die Übung anschließend mit dem anderen Arm.



OBERER RÜCKEN



Stellen Sie sich schulterbreit hin, die Knie sind leicht gebeugt und der Oberkörper aufrecht und stabil.

Strecken Sie nun die Arme nach oben, dann neigen Sie Ihren Oberkörper seitlich, bis Sie den Dehnreiz spüren.

Bleiben Sie während der Übung locker im Oberkörper und entspannen Sie sich.

BEINE, WADE UND PO

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie das eine Bein gerade und leicht gespreizt vor sich, winkeln Sie das andere Bein an und ziehen Sie es mit der Unterseite des Fußes zur Oberschenkel Innenseite des gestreckten Beines.

Beugen Sie nun Ihren Oberkörper leicht nach vorne und umfassen Sie mit beiden Händen den Fuß des gestreckten Beines.



GESÄSS

In der Rückenlage werden die Beine übereinander geschlagen, so dass ein Fuß quer auf dem anderen Oberschenkel aufliegt.

Fassen Sie nun mit beiden Händen um die Kniekehle und ziehen Sie den Oberschenkel kräftig in Richtung Brust. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



BEINRÜCKSEITE

Sie stehen aufrecht, die Beine sind während der Übung vollkommen gestreckt. Neigen Sie nun Ihren Oberkörper nach vorne und versuchen Sie dabei die Brust Richtung Knie zu drücken und mit den Fingerspitzen den Boden zu berühren.



Falls Sie schon etwas mehr Übung haben, können Sie auch die gesamte Handfläche auf den Boden aufsetzen.

TIPPS ZUM DEHNEN

- jede Übung etwa 20 bis 30 Sekunden halten, danach eine kurze Pause machen und die Übung 2 bis 3 mal wiederholen
- die Dehnung der Muskulatur wird möglichst ruhig gehalten und ausgeführt
- ein guter Effekt ergibt sich bei einer zwei- bis dreimaligen Wiederholung jeder Übung
- Üben Sie nicht über die Schmerzengrenze hinaus und achten Sie auf einen gleichmäßigen Atem



More Sports?

service@FA-Sports.eu
www.FA-Sports.eu

© turok management europe GmbH