



DEHNEN

Beweglichkeitstraining

ALLGEMEINES ZUM DEHNEN

Die folgenden Übungen gehören zum passiven-statischen Dehnen, auch als Stretching bezeichnet. Diese Methode ist dadurch gekennzeichnet, dass die Dehnposition langsam eingenommen wird, danach in dieser Position verharnt wird und anschließend wieder langsam gelöst wird. Durch dieses langsame Dehnen soll der Dehnungsreflex der Muskulatur ausgeschaltet werden.

Der Muskel wird nur gedehnt und erzeugt keine Kontraktion.

ZIELE DES DEHNENS

- Verbesserung bzw. Erhalt der Beweglichkeit
- Regeneration nach sportlicher Belastung
- Verletzungsprophylaxe
- Haltungprophylaxe

GRUNDSÄTZE DES DEHNENS

- 5-10 Minuten vor dem Dehnen aufwärmen (erhöhte Vorsicht beim Dehnen im nicht aufgewärmten Zustand)
- korrekte Ausführung der Dehnübung (richtige Ausgangs- und Endposition, langsames Einnehmen und Lösen der Dehnposition)
- keine wippenden und federnden Bewegungen
- es soll nur ein leichtes Ziehen, aber kein Schmerz spürbar sein
- ruhig und gleichmäßig atmen
- zwischen den einzelnen Dehnungsübungen auslockern
- vor dem Sport jeden Muskel 1-2 Mal ca. 10-20 Sekunden (Verletzungsprophylaxe), nach der sportlichen Betätigung jeden Muskel 2-3 Mal ca. 20-30 Sekunden dehnen (Regeneration)
- bei Auftreten von Schmerzen Dehnübung abbrechen; keine Dehnübungen bei Verletzungen!

d 1 OBERE WADENMUSKULATUR



AUSGANGSPOSITION

Schrittstellung, Füße zeigen parallel nach vorne, Arme gegen festen Gegenstand stützen, Oberkörper ist aufrecht, zu dehnendes (= hinteres) Bein ist gestreckt, vorderes Bein leicht gebeugt

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Schieben Sie Ihr Becken nach vorne-unten, bis Sie ein leichtes Ziehen im Unterschenkel verspüren
Ferse bleibt am Boden

d 3 OBERSCHENKELSTRECKER STEHEND



AUSGANGSPOSITION

Einbeinstand, zu dehnendes Bein beugen und am Fußrist mit seitengleicher Hand umfassen
Oberschenkel parallel halten, mit zweiter Hand abstützen

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Spannen Sie Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur leicht an, schieben Sie Ihre Ferse zum Gesäß und schieben Sie Ihr Becken vor
Oberschenkel bleiben parallel
Achten Sie auf die Rumpfspannung

d 5 OBERSCHENKELBEUGER STEHEND



AUSGANGSPOSITION

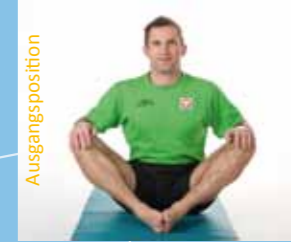
Einbeinstand, zu dehnendes Bein in erhöhter Position (etwa auf Kniehöhe bei aufrechtem Stand) ablegen.
Rücken gerade (aufrecht), Kopf gerade (nach vorne), Füße nicht stark ausdrehen (Zehen nach vorne)

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Neigen Sie Ihren gestreckten Oberkörper langsam nach vorne



d 7 ADDUKTOREN SITZEND



AUSGANGSPOSITION

Am Boden sitzend, beide Beine gebeugt, Fußsohlen berühren einander.

Hände von oben auf die Knie legen
Rücken gerade (Becken nach vorne kippen)

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Drücken Sie Ihre Knie mit den Händen leicht nach unten



d 2 UNTERE WADENMUSKULATUR



AUSGANGSPOSITION

Schrittstellung, Füße zeigen parallel nach vorne, bei aufrechtem Oberkörper Arme gegen festen Gegenstand stützen, beide Beine leicht gebeugt

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das hintere Bein, bis Sie ein leichtes Ziehen im unteren Anteil des Unterschenkels verspüren
Ferse bleibt am Boden

d 4 OBERSCHENKELSTRECKER LIEGEND



AUSGANGSPOSITION

Auf weichem Untergrund seitlich liegend, unteres Bein und Hüfte jeweils im rechten Winkel gebeugt
Rücken gerade, Kopf entspannt auf unteren Arm abgestützt
zu dehnendes (= oberes) Bein beugen und mit seitengleicher Hand am Fußrist umfassen

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Ziehen Sie die Ferse des oberen Beines zum Gesäß und schieben Sie Ihr Becken leicht nach vorne

d 6 OBERSCHENKELBEUGER LIEGEND



AUSGANGSPOSITION

Rückenlage, ein Bein am Boden liegend, das andere mit den Händen in der Kniekehle fassen

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Ziehen Sie das zu dehnende Bein Richtung Oberkörper heran, strecken Sie anschließend langsam den Oberkörper. Becken bleibt während der gesamten Übungsausführung ruhig am Boden

d 8 HÜFTBEUGER



AUSGANGSPOSITION

weite Schrittstellung, mit hinterem Bein auf weichem Untergrund knien
vorderes Bein mindestens im rechten Winkel gebeugt (> 90°), Fußspitze zeigt nach vorne
Rücken gerade, Hände stützen seitlich oder am Boden ab

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Schieben Sie Ihr Becken leicht nach vorne-unten ohne es zu verdrehen

d 9

GESÄSSMUSKEL



AUSGANGSPOSITION

Langsitz, ein Bein auf Kniehöhe gebeugt über das andere stellen

Ellbogen des gegenüberliegenden Armes an Außenseite des gebeugten Knies legen, mit anderer Hand am Boden abstützen (Variante: Mit beiden Händen das gebeugte Knie umfassen)

ÜBUNGSANFÜHRUNG

Drücken Sie mit dem Ellbogen (Variante: mit beiden Händen) Ihr Knie nach innen und drehen Sie gleichzeitig Ihren Oberkörper und Kopf in Gegenrichtung
Becken bleibt am Boden

d 10

RUMPF- UND HÜFTMUSKULATUR



AUSGANGSPOSITION

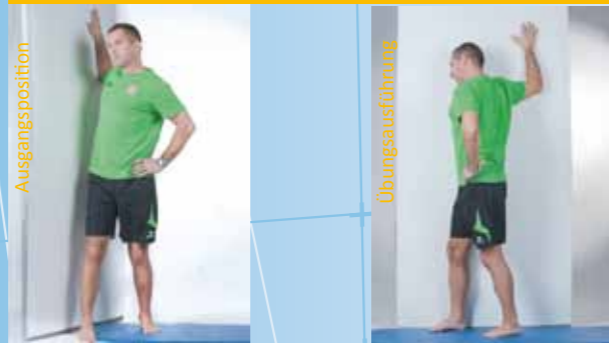
Stand mit überkreuzten Beinen, ein Arm nach oben gestreckt, der andere umfasst vor dem Bauch die Hüfte

ÜBUNGSANFÜHRUNG

Neigen Sie den Oberkörper zur Seite. Bilden Sie einen Bogen mit dem äußeren Arm und dem vorderen Bein
Vor- bzw. Rücklage vermeiden

d 11

BRUSTMUSKULATUR



AUSGANGSPOSITION

Schrittstellung neben Wand, wandnäheres Bein steht vorne und ist leicht gebeugt
wandnähere Hand mit gebeugtem Arm (Ellbogen ca. in Schulterhöhe) an Wand legen, sodass sie hinter Oberkörper ist und Unterarm nach oben zeigt

ÜBUNGSANFÜHRUNG

Drehen Sie Ihren Oberkörper leicht von der Wand weg und achten Sie auf Rumpfstabilität

d 12

BRUST - U. SCHULTERMUSKULATUR



AUSGANGSPOSITION

hüftbreiter Stand, Beine leicht gebeugt
Oberkörper nach vorne beugen, Arme nach vorne strecken und schulterbreit fixieren

ÜBUNGSANFÜHRUNG

Lassen Sie Ihren Oberkörper nach unten sinken
Rücken bleibt gerade

d 13

SCHULTERGÜRTEL



AUSGANGSPOSITION

Arm der zu dehnenden Seite waagrecht vor der Brust, der andere Arm umfasst von unten kommend auf Höhe Ellbogen des zu dehnenden Armes

ÜBUNGSANFÜHRUNG

Ziehen Sie den zweiten (vorderen) Arm in Richtung Körper (Brust)

d 14

TRIZEPS



AUSGANGSPOSITION

einen Arm gebeugt von oben hinter Kopf geben, andere Hand auf den Ellbogen des gebeugten Armes legen
Oberkörper aufrecht, Beine leicht gebeugt

ÜBUNGSANFÜHRUNG

Drücken Sie Ihren Ellbogen entlang der Wirbelsäule nach unten
Rücken bleibt dabei gerade

Notizen:



Heeres-Sportzentrum im Internet:

www.bundesheer.at/sport/training.shtml

Kontakt: Heeres-Sportzentrum

Mil. Liegenschaft Breitensee

Breitenseer Straße 116

A-1140 Wien

Tel.: +43 (0) 50201-10-54040

hswd@bmlvs.gv.at



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens, BMLVS/Heeresdruckzentrum, UW-Nr. 943

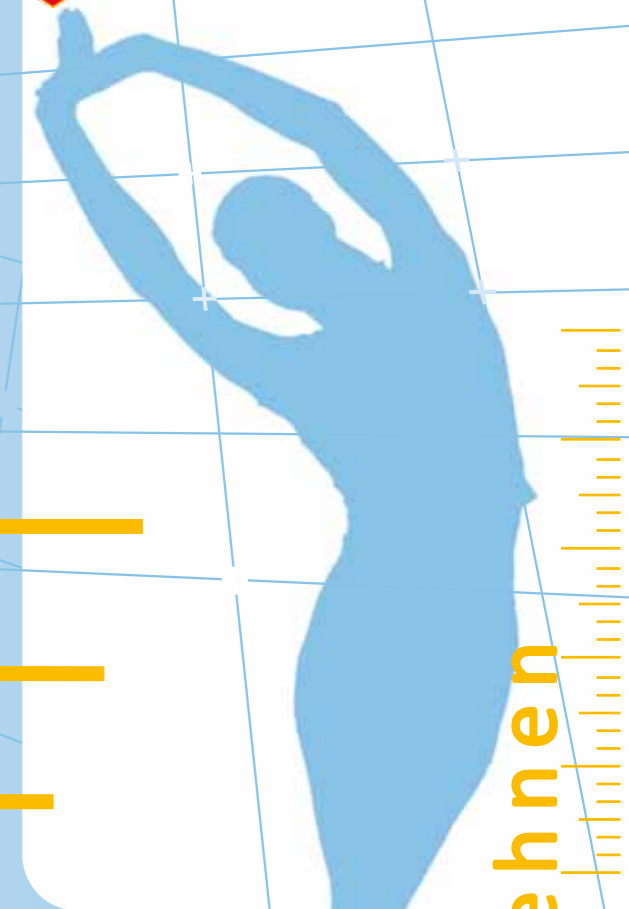
HDruckZ 14-8231



ÖSTERREICHISCHES BUNDESHEER
HEERES-SPORTZENTRUM

Heeres-Sportwissenschaftlicher Dienst

heeres-sportzentrum



dehnen

Dehnen
Beweglichkeits-
Training