

Stretching

Zeit:

15 Minuten nach einer Trainingseinheit.

Vorbemerkung:

Dieser Einheitsvorschlag ist für jegliche Trainingsgruppen gedacht, die am Ende des Trainings ihre Muskeln wieder auf „Normallänge“ bringen wollen. Es werden hierbei einige Hauptgruppen angesprochen, d.h. bei Spezialtraining, z.B. starke Armbelastung, sollten diese verstärkt gedehnt werden. Die hier gesetzte Reihenfolge ist nicht zwingend, sie kann variiert werden. Als Untergrund sollte eine ebene Fläche gewählt werden, je nach Lage (z.B. Rückenlage) wärmend, Decken oder Matten, die nicht zu weich sein sollten.

Merkmale des Stretching:

Dehnen ist ein langfristiger Prozeß. Die hier im folgenden vorgestellte „passive Methode“ bedeutet ein „Dehnen mit der Zeit“. Eine Muskelgruppe bzw. ein Muskel wird ausschließlich von einer Ausgangsposition in einen Spannungszustand und wieder zurück in die Ausgangsposition geführt.

Bob Anderson ist einer ihrer bekanntesten Vertreter. Grundvoraussetzung dafür ist es, keinen Wettkampf in der Gruppe zu provozieren, sondern eine Atmosphäre zu schaffen, in welcher sich jede und jeder auf sich und den dehnenden Muskel konzentriert. Die Dehnung der jeweiligen Muskelgruppe oder eines

einzelnen Muskels wird durch eine langsame Bewegung eingeleitet, die zu einem möglichen Endausschlag führt, ohne daß dabei Schmerzen oder unangenehme Empfindungen entstehen! Es entwickelt sich ein leichtes Dehnungsgefühl.

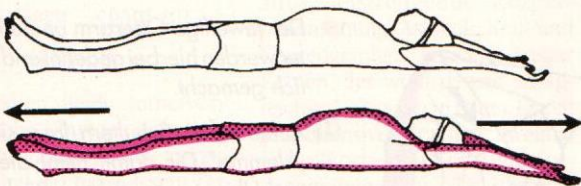
Dieses Spannungsgefühl sollte während der gehaltenen Dehnung nachlassen. Die jeweilige Position möglichst 10-30 sec. halten. Treten Schmerzen auf oder verstärkt sich das Spannungsgefühl, unbedingt nachgeben! Die Position wieder langsam und nicht ruckartig auflösen. Nach einer Pause, in der eine andere Muskelgruppe gedehnt werden könnte, die gleiche Übung wiederholen, etwa dreimal.

Das Strecken ist so angelegt, daß während des gesamten Verlaufes die Atmung gleichmäßig und langsam verlaufen kann. Sie dient gleichzeitig als gute Kontrolle, ist sie stochiert wieder etwas nachgeben.

Stundenverlauf/Inhalte

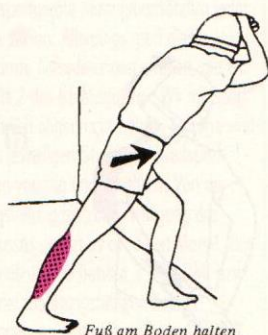
● **Ganzkörperdehnung**

Ziehe Dich von den Fingerspitzen in die eine Richtung und von den Zehenspitzen aus in die andere Richtung, gleichzeitig mache Dich so lang wie möglich.



● **Waden:**

Stell Dich etwas entfernt von einer Wand, stütze Dich mit den Unterarmen ab, beuge ein Knie und lass' das nach hinten zeigende Bein gestreckt. Bewege jetzt die Hüfte langsam nach vorn, während das nach hinten zeigende Bein gestreckt und der Fuß flach bleibt. Schaffe ein leichtes Gefühl des Dehnens in Deinem Wadenmuskel.



Fuß am Boden halten

Absichten/Gedanken

● **Absicht/Gedanken**

H = Hinweis

● Der ganze Körper wird gleichmäßig gedehnt.

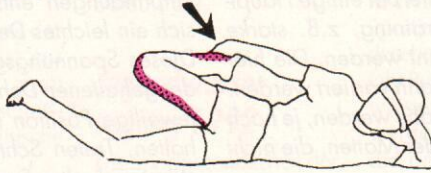
H Atme während der ganzen Zeit gleichmäßig in den Bauchraum aus und ein.

● Diese Position ermöglicht ein dosiertes Dehnen der Wadenmuskulatur.

H Die parallele Fußstellung und die Gewichtsverlagerung auf den vorderen Fuß sind entscheidend.

● **Oberschenkelvorderseite:**

Suche eine stabile Seitenlage, indem der Kopf auf dem Arm liegt und das untere Bein in der Hüfte und im Kniegelenk gebeugt ist (Ausgleich zum Hohlkreuz). Führe nun die Ferse des oberen Beines zum Gesäß und dosiere das Maß der Dehnung durch die Streckung der Hüfte.



● **Oberschenkelrückseite:**

Umfasse mit den Händen beide Beine in den gebeugten Kniekehlen und führe diese entspannt Richtung Brust. Halte nun mit Hilfe der Hände die Oberschenkel in der erreichten Position, während die Unterschenkel sich weiterbewegen, als wollte sich das Bein strecken. Verharre nun in einer Winkelstellung in der sich die Oberschenkelrückseite in einem leichten Dehnungsgefühl befindet.



● **Schulter und oberer Rücken:**

Ziehe den Ellbogen langsam über die Brust zur gegenüberliegenden Schulter hin.



● **Oberarme und Schulter:**

Beide Arme sind über Kopf gehalten. Ziehe den Ellbogen des einen Armes mit der anderen Hand behutsam hinter dem Kopf entlang.



● **Hals/Nacken und Schulterbereich:**

Neige den Kopf seitwärts, um die Dehnung zu verstärken, ziehe den Arm, von dem sich der Kopf wegneigt, nach unten; langsam.



● **Absicht/Gedanken**

H = Hinweis

● Hierbei wird die Vorderseite des Oberschenkels gedehnt.

H Achtung, der Oberschenkel des vorderen Beines sollte parallel zum Boden verlaufen. Dies ist relativ einfach zu erreichen mit der Vorstellung, das obere Knie versucht den unteren Fuß zu erreichen.

● Bei dieser Übung werden die Oberschenkelrückseiten gedehnt.

H Versuche dabei, nicht im Hals-Nacken-Bereich zu verkrampfen, ebenso Arme und Hände.

● Mit diesem Zug wird das Schulterblatt erreicht und damit die Mitte des oberen Rücken und die jeweilige Schulter gedehnt.

H Laß die Schultern unten, bewege die zu dehnenden Schulter nicht mit.

● Der jeweilige Oberarm und die Schulter werden hierbei gedehnt und beweglich gemacht.

H Achte auf die Schultern, lasse sie unten, „klemme“ Dir damit nicht die Ohren ein! Überstrecke nicht im Rücken.

● Um den Hals-Nacken-Bereich und die Schulter zu dehnen, ist dieses eine gut zu dosierende Übung.

H Der Blick bleibt nach vorne gerichtet, denn je nach Neigung des Gesichtes verändert sich das Dehnungsfeld. Probiere es behutsam aus.