

Bewegungsempfehlungen: Dehnen nach dem Training

Das Training der Beweglichkeit ist in allen Sportarten ein grundlegender Faktor. Diese Vorschläge eignen sich für das Dehnen nach einer Krafttrainingseinheit und schlagen vor allem statische Formen vor.

Die folgenden Hinweise gelten für alle Übungen

1. **Wie?** Nehmen Sie die abgebildete Position ein. Verändern Sie diese dann langsam in Richtung der Pfeile, bis Sie im zu dehrenden Muskel ein Ziehen verspüren, das noch als angenehm empfunden wird. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen. Dehnen Sie immer beide Seiten.
2. **Wie lange?** Halten Sie die Position 30 bis 60 Sekunden.
3. **Entspannen Sie sich:** Atmen Sie regelmässig und ruhig. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den zu dehrenden Muskel.

Wadenmuskeln

Beide Fersen bleiben am Boden. Hinteres Bein gestreckt. Becken nach vorne schieben.



Achillessehne

Beide Fersen bleiben am Boden. Hinteres Knie nach vorne unten schieben.



Hüftmuskulatur



Becken nach vorne schieben. Überkreuztes Bein rechtwinklig lassen.

Vordere Oberschenkelmuskulatur



Becken nach vorne schieben. Oberschenkel sanft nach hinten/oben ziehen. Dabei mit dem Fussrücken gegen die Hand drücken. Knie bleibt horizontal.

Hintere Oberschenkelmuskulatur



Zu dehnendes Bein entspannen (allenfalls mit Hilfe eines Handtuches) gegen den Oberkörper ziehen. Das untere Bein gestreckt am Boden lassen. Becken nicht verdrehen.

Innere Oberschenkelmuskulatur



Knie zum Boden sinken lassen. Füsse geschlossen halten. Allenfalls den Druck mit den Händen auf den Knien unterstützen.

Untere Rückenmuskulatur



Becken einrollen und Knie gegen Brust ziehen.

Hüft- und Brustmuskulatur



Knie und Becken vom Rumpf wegdrehen. Schultergürtel auf dem Boden lassen. Hand auf dem Knie – Knie auf dem Boden, Kopf zum ausgestreckten Arm drehen.

Schultermuskulatur



Schultern gegen den Boden und Gesäss nach hinten ziehen.

Quelle: [Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO