

# 10-Jahre-Special – Bewegt durch die Woche: Mittwoch – Dehnen nach Kräftigung

Das Training der Mobilität ist in allen Sportarten ein grundlegender Faktor. Diese Vorschläge eignen sich für das Dehnen nach einer Krafttrainingseinheit und schlagen vor allem statische Formen vor. Zum Downloaden gibt es zusätzlich ein praktisches Trainingsprogramm für jedes Alter. Entwickelt wurde es von Trainingsexperten der Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM.

## Tipps

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

## Wadenstrecker



In Schräglage mit Stütz gegen die Wand. Wechselseitig die Fussgelenke strecken und beugen (die Fersen gegen den Boden drücken und anheben). In der Dehnposition auf gestreckte Knie achten.

**Bemerkung:** Korrekte Haltung bewahren. Dynamische Formen müssen kontrolliert ausgeführt und im

Bewegungsradius langsam bis ans Maximum gesteigert werden (kein «0 auf 100» in einer Sekunde). Statische Formen dieser Übung ist der Treppenstand.

---

## Hintere Oberschenkelmuskulatur



Im Liegen angewinkeltes Bein am Oberschenkel zu sich ziehen. Das Bein soweit strecken, wie das Gegenbein noch am Boden liegen bleibt. Der Oberkörper und das Becken bleiben am Boden aufliegend. Auf die andere Seite ausführen.

### einfacher

- Mit einem Tuch das Dehnbein an der Wade heranziehen.

**Bemerkung:** Korrekte Haltung bewahren. Beim statischen Dehnen ist eine entspannte Stellung von Vorteil. Eine dynamische Form dieser Übung ist das Beinschwingen im Stehen.

---

## Vordere Oberschenkelmuskulatur



Auf der Seite liegend, das untere Bein im rechten Winkel nach vorne gebeugt. Den Knöchel des oberen Beins ergreifen und die Ferse zum Gesäss ziehen. Darauf achten, das Knie nach hinten zu ziehen und die Hüfte zu

strecken.

**Bemerkung:** Korrekte Haltung bewahren. Beim statischen Dehnen ist eine entspannte Stellung von Vorteil. Eine dynamische Form dieser Übung ist das Anfersen beim Laufen.

---

## Untere Rückenmuskulatur



Becken einrollen und Knie gegen Brust ziehen. Mit den Armen Oberschenkel umfassen, ruhig ein- und ausatmen.

---

## Schultermuskulatur



Schultern gegen den Boden ziehen, Hände nach vorne schieben, Gesäss nach hinten ziehen. Ruhig ein- und ausatmen und entspannen.

---

## Kräftigung im Alltag

Die Muskulatur des Bewegungsapparats ist primär für die aufrechte Haltung und das Ausführen von Bewegungen verantwortlich. In diesem Krafttraining werden sowohl das lokale als auch das globale Muskelsystem trainiert.

[Zu den Übungen](#)

## Mehr zu Kräftigung

- Download: [Trainingsprogramm für jedes Alter](#) (pdf)
- Download: [Poster Bewegungsempfehlungen](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**