SFG GESUNDHEITSBLOG

WOCHE 9:

HIER FINDET IHR DAS DEHNPROGRAMM IN SCHRIFTLICHER FORM. DIE EINZELNEN ÜBUNGEN WERDEN GENAU BESCHRIEBEN UND DIE ANGESPROCHENEN MUSKELN GENAU GENANNT.

AUTORIN: INGA REIS (SFG)

Dehnprogramm/ Beweglichkeitstraining

Nr.	Bereich/ Zielmuskulatur	Bewegungsablauf
1	Nackenmuskulatur	Die Ausgangsposition ist ein lockerer, hüftbreiter Stand. Die Schultern hängen locker, beide Arme hängen neben dem Körper herab und der Blick ist nach vorne gerichtet. Der Kopf wird langsam zur rechten Seite geneigt, die linke Schulter wird aktiv nach hinten/unten gezogen. Die linke Hand wird aufgestellt und die Finger nach oben gezogen. Der Blick geht leicht schräg nach unten Richtung Boden. Diese Position wird ca. 30 Sekunden gehalten, bevor die Dehnung wieder aufgelöst und die Seite gewechselt wird. Wichtig: die Ausgangsposition wird langsam und Rückläufig angenommen, um Schäden an der Halswirbelsäule (z.B. an Dornfortsätzen) zu vermeiden.
2	Hintere Schulterblatt-muskulatur	Die Ausgansposition bildet der hüftbreite Stand, Arme hängen locker neben dem Körper, Knie sind entriegelt und der Oberkörper aufrecht. Der rechte Arm wird frontal vom Körper weggestreckt, das Ellenbogengelenk gebogen und die Hand auf der linken Schulter abgelegt. Die linke Hand greift nun an den rechten Arm und drückt diesen in angewinkelter Haltung zum Körper hin. Hier wird immer im Wechsel kurz lockergelassen und wieder Druck ausgeübt. Die Position wird rechts und links jeweils einige Sekunden in der Dehnung gehalten.
3	Brustmuskulatur	Die Ausgangsposition ist ein hüftbreiter Stand seitlich neben einer Wand. Der zur Wand hin gerichtete Arm wird in angewinkelter Form auf Schulterhöhe gehoben. Die Hand des gehobenen Armes ist geöffnet und die Handfläche zeigt nach vorne. Der Unterarm liegt an der Wand auf, nun macht die trainierende Person einen Schritt nach vorne und begibt sich in eine Schrittstellung. Der an der Wand angelegte Arm bleibt fest und ist somit leicht hinter dem Oberkörper.
4	Untere Rückenmuskulatur (Rückenstrecker)	Die Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand, bei dem sowohl Hände und Schultern, als auch Knie und Hüfte eine Linie ergeben. Der Oberkörper wird maximal durchgebogen („Hohlkreuz“), der Kopf währenddessen in den Nacken gelegt. Anschließend bewegt der Oberkörper sich in die entgegengesetzte Position und wird rund gebogen („Rundrücken“), der Bauchnabel dabei eingezogen und das Kinn auf die Brust gelegt. In den Endpositionen wird die Dehnung jeweils einige Sekunden gehalten und es kommt zu einem fließenden Wechsel beider Positionen.

SFG BIS

5	Hüftmuskulatur (Flexion)	Die Ausgangsposition ist der Kniestand, Ferse und Knie bilden eine Linie (Knie ragt nicht über Zehenspitzen hinaus). Das hintere Knie liegt auf der Matte auf, der hintere Fuß liegt ebenfalls auf der Matte auf, Zehenspitzen sind gestreckt (liegen ab).
6	Rückseitige Oberschenkel-muskulatur	**In Kombination:** Aus dem Kniestand wird nach hinten abgesetzt. Dabei streckt das vordere Bein langsam während sich das Gesäß nach hinten schiebt, um auf dem hinteren Unterschenkel und Fuß abzulegen. Die Zehenspitzen des gestreckten Beines ziehen Richtung Körper heran und der Oberkörper wird maximal nach vorne gelehnt. Wenn möglich legt der Oberkörper auf dem gestreckten Bein ab und die Hände können den Fuß umgreifen, um die Zehenspitzen noch näher heranzuziehen.
7	Rückseitige Oberschenkel-muskulatur	Die Ausgangsposition bildet die Rückenlage auf der Bodenmatte. Ein Bein wird aufgestellt, während das zu dehnende Bein in die Luft gestreckt wird. Die Zehenspitzen sind angezogen und das Bein ist im Kniegelenk durchgestreckt. Der Trainingspartner kniet neben dem gestreckten Bein und drückt dieses in Richtung Oberkörper (des Trainierenden). Die Muskulatur wird im Wechsel ca. 10 Sekunden isometrisch kontrahiert und darauffolgend ca. 3 Sekunden entspannt. Dieser Wechsel wird einige Male vom Trainingspartner so durchgeführt.
8	Gesäßmuskulatur	Die Ausgangsposition ist in Rückenlage, beide Beine aufgestellt. Das rechte Bein legt über das linke, beide Hände umfassen den linken Oberschenkel. Das linke Bein (und automatisch das rechte) wird mithilfe der Arme zum Körper herangezogen. Nach ein paar Sekunden in dieser Haltung wird die Seite gewechselt.
9	Vordere Oberschenkel-muskulatur	Die Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand. Anschließend begibt sich die trainierende Person in den Einbeinstand und zieht ein Bein angewinkelt zum Gesäß. Dabei wird mit der gleichseitigen Hand das Sprunggelenk umgriffen. Die Knie sind währenddessen parallel und die Hüfte wird langsam nach vorne geschoben, bis der Dehnreiz einsetzt.
10	Wadenmuskulatur	Die Ausgangsposition bildet eine Schrittstellung. Der Fuß des hinteren, zu dehnenden Beines liegt ganz auf der Matte ab, Ferse fest auf dem Boden. Im dynamischen Wechsel wird das Gewicht leicht nach vorne, auf das leicht gebeugte Bein verlagert. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Übung aufrecht.

Dieses Dehnprogramm sollte 1-2x pro Woche wiederholt werden, um die allgemeine Beweglichkeit zu fördern und fordern. Die Übungen sollten immer bis zu Erreichung der Dehngrenze (Beginn des leichten Dehnschmerzes), langsam und kontrolliert durchgeführt werden.

SGBK