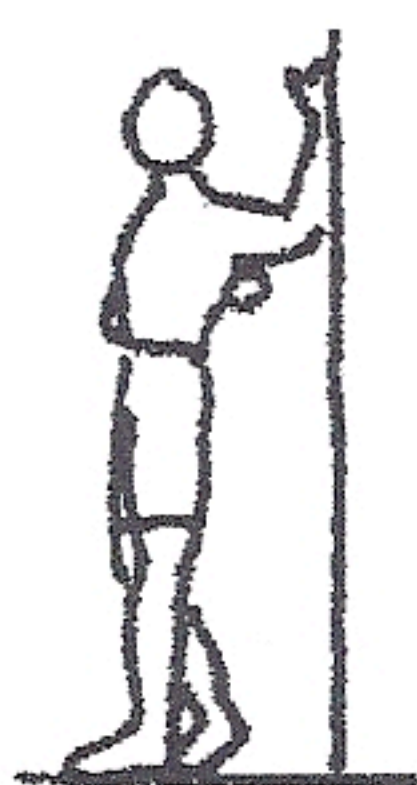


Übungssammlung Dehnen / Stretching

In diesem Beitrag stelle ich eine Sammlung von Dehnübungen für das **statische Dehnen** vor, welches sich zur Regeneration **nach** dem Lauf- oder Krafttraining eignet.

Du nimmst die Ausgangsstellung der Übung ein und führst deinen Körper vorsichtig in die beschriebene Dehnstellung. Die Dehnung soll gut spürbar, aber völlig schmerzfrei sein. Wenn du Schmerzen spürst, dehne weniger oder lass die Übung sein.



Brustmuskulatur

Lege deinen Ellenbogen und deinen Unterarm an die Wand, so dass sie einen rechten Winkel bilden. Nun drehst du deinen Oberkörper leicht vom Arm weg.



Nackenmuskulatur

Stelle dich so hin, dass beide Füße gleichmässig belastet werden. Den rechten Arm so über den Kopf legen, dass du mit den Fingern das gegenüberliegende Ohr berühren kannst. Ziehe nun den Kopf Richtung rechte Schulter - mit dem linken Arm ziehst du die linke Schulter nach unten (Gegenzug).



Rückenstrecker

Stelle dich mit geschlossenen Füßen hin. Beuge dich nach vorne und umfasse deine Beine auf der Höhe der Kniekehle. Die Beine werden leicht angewinkelt. Nun neigst du den Kopf nach vorne und drückst gleichzeitig den rücken rund nach oben.



unterer Rückenstrecker

Stelle dich im Vierfüßlerstand hin. Die Finger zeigen nach aussen, die Daumen nach innen. Mache den Rücken ganz rund und drücke ihn nach oben.